

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Tahfidz (Studi Pada Mahasiswa Prodi Manajemen Pendidikan Islam FTIK Raden Fatah Palembang). Kecemasan adalah suatu keadaan efektif dalam situasi yang tidak menyenangkan yang melibatkan sensasi fisik yang mengingatkan seseorang akan bahaya yang akan datang. Orang merasa takut ketika menghadapi situasi di mana mereka merasa terancam, seperti sebelum ujian tahfidz. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penjelasan kecemasan saat menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa MPI. Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*). Alat pengumpulan data yaitu: observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian yaitu tiga subjek mahasiswa MPI fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan. Teknik analisis data yaitu: reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan atau verifikasi. Hasil dari penelitian ini adalah pertama gambaran kecemasan dari masing-masing subjek mahasiswa MPI yang mengalami gejala kecemasan terlihat dari gejala-gejala kecemasan yaitu: fisik, *behavioral*, dan *kognitif*. Kedua penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian tahfidz, melalui tiga tahapan yaitu: relaksasi, skala hirarki, membangkitan stimulus subjek. Setelah dilakukan penerapan dilakukan tiga subjek mahasiswa MPI mampu mengurangi kecemasan baik fisik, *behavioral*, dan *kognitif*, mereka tidak akan merasa cemas lagi ketika akan menghadapi ujian tahfidz sampai mereka lulus ujian untuk melanjutkan melaksanakan ujian komprehensif, dan munaqosah dengan sertifikat tahfidz yang mereka dapatkan.

Kata kunci: teknik desensitisasi sistematis, kecemasan