

**PENERAPAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS (TDS)  
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA REMAJA  
YANG MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP*  
DI SMA NEGERI 1 BANJARSARI**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**NANUNG AYU NUR AZIZAH  
NIM : 10120013**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**PENERAPAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS (TDS)  
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA REMAJA  
YANG MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP*  
DI SMA NEGERI 1 BANJARSARI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**NANUNG AYU NUR AZIZAH  
NIM : 10120013**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2023  
Nanung Ayu Nurazizah

**Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis (TDS) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami *Toxic Relationship* Di SMA Negeri 1 Banjarsari**

X + 121 halaman + 16 tabel + 15 lampiran

**ABSTRAK**

**Latar belakang** Kekerasan dalam berpacaran menurut *The American Psychological Association* dalam merupakan tindakan kekerasan secara psikologis dan fisik yang dilakukan oleh pihak yang terlibat dalam hubungan tersebut. Dampak psikologis yang dialami oleh remaja yang menjalani hubungan yang *toxic* dan kekerasan dalam *toxic relationship* yaitu gangguan kecemasan, ketakutan, emosi tidak stabil, harga diri rendah, kesedihan, depresi bahkan bisa risiko bunuh diri. Berdasarkan survey yang dilakukan pada tahun 2023 di SMAN 1 Banjarsari menunjukkan bahwa dari 41 orang yang mengisi angket kuisisioner yang diberikan oleh penulis sebanyak 30 orang siswa mengalami *toxic relationship*. **Tujuan** Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik desensitisasi terhadap penurunan kecemasan pada remaja yang mengalami *toxic relationship* di SMA. **Metode penelitian** menggunakan desai deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek penelitian sebanyak 5 responden dengan lama penelitian 5 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah teknik desensitisasi sistematis, metode HARS, insrumen *toxic relationship* dan teknik pengambilan data menggunakan lembar observasi. **Hasil** setelah dilakukan teknik desensitisasi sistematis selama 5 kali pertemuan terhadap 5 responden terdapat penurunan kecemasan akibat *toxic relationship* yang semula paling banyak mengalami kecemasan berat menjadi tidak ada kecemasan. **Kesimpulan** teknik desensitisasi sistematis terbukti efektif terhadap remaja yang mengalami kecemasan akibat *toxic relationship*.

Kata kunci: kekerasan, *toxic relationship*, desensitisasi sistematis, kecemasan  
Daftar Pustaka : 21 buah (2014 – 2022)

**STUDY PROGRAM D III NURSING  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

*Work Write Scientific , June 2023*

*Nanung Ayu Nurazizah*

***Application Technique Desensitization Systematic (TDS) For Reduce Anxiety In Adolescents Who Experience Toxic Relationship At SMA Negeri 1 Banjarsari***  
*X + 121 pages + 16 tables + 15 appendices*

**ABSTRACT**

**Background behind** Violence in dating according to The American Psychological Association in is action violence in a manner psychological and physical actions carried out by the parties involved in connection the. Impact psychological experience experienced by adolescents who undergo Toxic and violent relationships in toxic relationship that is disturbance anxiety, fear, emotion no stable price self low, sad, depression even can risk kill self. Based on a survey conducted in 2023 at SMAN 1 Banjarsari showing that of the 41 people who filled out questionnaire questionnaire given by the author as many as 30 students experience toxic relationship. **Objective of the study** For know description application technique desensitization to decline anxiety in adolescents who experience toxic relationship in High School. **Method study** use design descriptive with approach satudi case. Subject study as many as 5 respondents with a length of research of 5 meetings. Instruments used is technique desensitization systematic, HARS method, instruments toxic relationships and techniques data collection using sheet observation. **Result** after done technique desensitization systematic during 5 meetings to 5 respondents there is decline worry consequence the most toxic relationship of all experience worry heavy become no there is anxiety. **Conclusion** technique desensitization systematic proven effective to experienced adolescents anxiety consequence toxic relationship.

*Keywords : violence, toxic relationship, desensitization systematic, anxiety*

*Bibliography: 21 pieces (2014 – 2022)*