

## Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Cyber Counseling Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ulangan

Agnesya Putri Wijaya<sup>1</sup>, Heri Saptadi<sup>2</sup>, Ismah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling, FIP Universitas PGRI Semarang

Email: [agnesypw@gmail.com](mailto:agnesypw@gmail.com)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi masalah yang terdapat di SMA Negeri 11 Semarang sebagai berikut: (a) siswa mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi ulangan, (b) siswa khawatir jika nanti nilai ujiannya mendapatkan hasil yang kurang memuaskan, (d) siswa memerlukan layanan yang tepat untuk mengatasi kecemasan pada saat akan menghadapi ulangan. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu, untuk mengetahui apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan teknik desensitisasi sistematis mampu mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ulangan di SMA Negeri 11 Semarang Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk *True Eksperiment Pre-test Post-test Control Group Design*. Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang, yaitu kelas X IPS yang digunakan untuk *try out*. Sampel diambil dari hasil *pretest* jumlah sampel sebanyak 36 siswa di kelas X IPS dengan menggunakan *purposive sampling*. Data penelitian ini diperoleh melalui IKMS, wawancara, observasi dan skala *Likert*. Validitas instrumen menggunakan rumus *Product Moment*. Reliabilitas instrumen skala *Likert* menggunakan rumus *Alpha*. Hasil pengujian perhitungan uji *paired t test* diperoleh nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 yaitu 0,000 < 0,05, dan hasil analisis statistik non parametrik dengan menggunakan teknik analisis *sign test wilcoxon* yang diberi simbol dalam tabel persiapan untuk hitung *t* diperoleh hasil  $t_{hitung} = 8,014$ , dengan taraf *signifikan* 5% (0,05) sebesar 2,145, dengan  $db = (n_1+n_2)-2$   $db = 8+8-2 = 14$ , karena jumlah  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yakni  $8,014 > 2,145$  dapat diartikan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan teknik desensitisasi sistematis dapat mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ulangan di SMA Negeri 11 Semarang Saran yang dapat peneliti sampaikan hendaknya guru pembimbing di sekolah memberikan layanan lebih lanjutan berkenaan dengan mengatasi kecemasan pada siswa.

**Kata kunci:** Layanan Konseling Kelompok, Pendekatan teknik desensitisasi sistematis, Kecemasan.

### Abstract

This research is motivated by the problems that exist in SMA Negeri 11 Semarang as follows: (a) students experience anxiety when they are about to face a test, (b) students worry that their test scores will get unsatisfactory results, (d) students need the right service. to overcome anxiety when facing a test. The purpose of this research is to find out whether there is an effect of group counseling with a systematic desensitization technique approach that is able to overcome student anxiety in facing exams at SMA Negeri 11 Semarang. This type of research is quantitative research in the form of True Experiment Pre-test Post-test Control Group Design. The population of this research is the students of class X SMA Negeri 11 Semarang, namely class X IPS which is used for try out. Samples were taken from the results of the pretest with a total sample of 36 students in class X Social Sciences using purposive sampling. The data of this research were obtained through IKMS, interviews, observation and Likert scale. The validity of the instrument uses the Product Moment formula. The reliability of the Likert scale instrument uses the Alpha formula. The results of the test calculation of the paired t test obtained the value of Sig. (2-tailed) < 0.05 i.e. 0.000 < 0.05, and the results of non-parametric statistical analysis

using the Wilcoxon sign test analysis technique which are given symbols in the preparation table for t count, the results of t count = 8.014, with a significant level of 5% (0.05) of 2.145, with  $db = (n_1+n_2)-2$   $db = 8+8-2 = 14$ , because the number of tcount > ttable which is  $8.014 > 2.145$ , it can be interpreted that there is an influence of group counseling with a systematic desensitization technique approach can overcome student anxiety facing the test at SMA Negeri 11 Semarang. Suggestions that researchers can convey should be that the supervising teacher at the school provides further services with regard to overcoming anxiety in students.

**Keywords: Group Counseling Service, Systematic desensitization technique approach, Anxiety.**

## PENDAHULUAN

Ulangan merupakan sesuatu yang diwajibkan bagi para siswa sebagai persyaratan kelulusan. Hasil ujian dapat dijadikan bukti konkrit tentang kesanggupan bagi siswa berpikir secara logis melalui proses yang memenuhi standar kompetensi yang ditentukan dan sesuai dengan prosedur akademik. Ulangan tetap diperlukan sebagai alat seleksi ke perguruan tinggi dan sekolah ikatan dinas, bukan sebagai bahan pertimbangan kelulusan.

Hasil *need asesment* dari jurnal yang berjudul 'Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Melalui Konseling Rasional Emotif Teknik Relaksasi Pada Siswa' oleh Nasiatul Aisyah juga mengungkapkan bahwa hasil pelaksanaan tindakan menunjukkan kecemasan siswa menghadapi ujian mengalami penurunan. Rata-rata nilai pretest untuk tingkat kecemasan menghadapi ujian adalah 75,25. Nilai tersebut masuk pada kategori tinggi. Rata-rata skor posttest (setelah pelaksanaan tindakan) adalah 43,25. Data ini menunjukkan bahwa konseling rasional emotif teknik relaksasi efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa MA Taqwal Illah Semarang.

Menurut Kaplan, Sadok, dan Grebb, kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup (Fauziah dan Julianti W, 2007:73).

Selain hasil pada analisis IKMS, peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada siswa di SMA Negeri 11 Semarang. Dari hasil observasi yang dilakukan pada 10 siswa pada saat di sekolah menunjukkan bahwa siswa memiliki rasa kecemasan seperti gemeteran, tangan dingin, jantung berdebar-debar, dan cemas ketika menghadapi ujian. Dari hasil wawancara siswa mengatakan seringkali tidak dapat berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan soal-soal latihan UN yang diadakan oleh sekolah. Siswa merasa guru yang memberikan materi pelajaran masih belum maksimal dan kurang seringkali terkesan tidak mau tahu dengan kondisi siswa.

Dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 11 Semarang, menunjukkan banyak siswa merasa cemas dalam menghadapi ulangan, diantaranya adalah; merasa khawatir jika soal ujian yang keluar sangat sulit untuk dikerjakan, merasa khawatir akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dalam belajar, cemas jika mendapatkan pengawas yang ketat saat ujian berlangsung, merasa stress karena terlalu cemas memikirkan ujian, dan merasa khawatir dengan nilai hasil ulangan yang akan mereka peroleh.

Menurut Sigmund Freud (2000: 69) kecemasan sinonim (sama) dengan perasaan takut. Freud lebih menyukai mempergunakan istilah kecemasan daripada ketakutan, karena biasanya dianggap dalam arti kata takut terhadap suatu hal dalam dunia luar. Freud mengakui bahwa setiap orang dapat merasa takut baik tentang bahaya di dalam maupun dari luar. Freud membedakan tiga macam kecemasan: kecemasan tentang kenyataan atau kecemasan – objektif (*reality or objective anXety*), kecemasan neurotis (*neurotic anXety*) dan kecemasan moral (*moral anXety*).

Dari teori di atas dapat dijelaskan bahwa apabila siswa cemas karena tidak bisa mendapatkan nilai yang maksimal, maka siswa akan mendapatkan hukuman dari orang tua. Sebab orang tua menuntut siswa supaya mendapatkan nilai yang maksimal dan berprestasi di sekolah. Mengingat kecemasan berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan mental siswa, maka perlu adanya upaya-upaya tertentu untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian ataupun tes, sekolah perlu menyediakan layanan konseling bagi siswa yang mengalami kecemasan dalam mengikuti ulangan disekolah.

Agar di dalam pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, maka perlu menggunakan pendekatan. Peneliti menggunakan pendekatan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi

Ulangan, yaitu pendekatan TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK (*Rasional Emotive Behaviour Therapy*). Konsep dasar TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK yaitu bahwa manusia dilahirkan dengan berbagai kekuatan dan potensi untuk kehidupan, salah satu kekuatan yang unik pada manusia adalah potensi untuk berpikir rasional, disamping itu ada pula potensi lainnya yakni berpikir irasional. Tujuan konseling ini yaitu memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan logis menjadi rasional dan logis, dan menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri.

Konseling dengan pendekatan rasional emotif telah digunakan secara meluas untuk mengatasi atau menghilangkan berbagai gangguan emosional yang dapat merusak diri, seperti benci, takut, cemas, was-was sebagai akibat berpikir yang irasional dan melatih menghadapi kenyataan secara rasional. Terdapat berbagai teknik yang dipergunakan dalam TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK, diantaranya adalah disentisasi sistematis, pengkondisian instrumental, relaksasi dan modeling. Dalam penelitian ini peneliti akan mempergunakan teknik relaksasi. Dari uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “teknik desensitisasi sistematis melalui *cyber counseling* untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan.”

## METODE

Metode penelitian adalah suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Arikunto, 2010:203). Metode penelitian ini menggunakan rancangan Eksperimen. Jenis eksperimen yang digunakan yaitu *true eksperimental design*. Sugiyono (2014:76) menyatakan bahwa *true eksperimental design* dengan bentuk *pretest-posttest control group design*, dengan desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok control.

## Teknik Analisis Data

### Analisis Data

Data dianalisis menggunakan program SPSS, dan kemudian dilakukan uji homogenitas, uji normalitas, jika data normal dianalisis dengan uji t berpasangan (*paired t test*), tetapi jika data tidak normal diuji menggunakan uji *wilcoxon*.

### Hipotesis Statistik

Hasil hitung tersebut dikonsultasikan dengan indeks tabel *wilcoxon*, jika hasil analisis lebih kecil dari indek tabel *wilcoxon*, guna mengambil keputusan menggunakan pedoman taraf signifikansi 5% dengan ketentuan:

Ho ditolak Ha diterima apabila  $t_{hitung} >$  atau sama dengan ketentuan  $t_{tabel}$

Ho diterima dan Ha ditolak jika  $t_{hitung} <$   $t_{tabel}$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Uji Homogenitas

**Tabel 4.13**  
**Test of Homogeneity of Variances**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.933	1	14	.109

Berdasarkan Tabel 4.10 di atas, dapat diuraikan hasil pengujian uji homogenitas: pengujian homogenitas diketahui nilai signifikansi  $0,109 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi data adalah homgoen.

### 2. Uji Normalitas

**Tabel 4.14**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.18327989
Most	Extreme Absolute	.222

Differences	Positive	.222
	Negative	-.141
Kolmogorov-Smirnov Z		.629
Asymp. Sig. (2-tailed)		.823

Berdasarkan Tabel 4.7 di atas, dapat diuraikan hasil pengujian normalitas: pengujian normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,823 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

### 3. Uji Paired t Test

**Tabel 4.15**  
**Paired Samples Test**

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre Test - Post Test	-1.36250E1	4.80885	-8.014	7	.000

Berdasarkan tabel di atas, dapat diuraikan bahwa nilai Sig. (2-tailed)  $< 0,05$  yaitu  $0,000 < 0,05$ , dapat diartikan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK dapat mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ulangan di SMA Negeri 11 Semarang

Hasil analisis statistik non parametrik dengan menggunakan teknik analisis *sign test wilcoxon* yang diberi simbol dalam tabel persiapan untuk hitung  $t$  diperoleh hasil  $t_{hitung} = 8,014$ , dengan taraf *signifikan* 5% (0,05) sebesar 2,145, dengan  $db = (n_1+n_2)-2$   $db = 8+8-2 = 14$ , karena jumlah  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yakni  $8,014 > 2,145$  jadi dapat diartikan lebih besar maka  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik desensitisasi sistematis melalui *cyber counseling* untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan

## PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan uji *paired t test* diperoleh nilai Sig. (2-tailed)  $< 0,05$  yaitu  $0,000 < 0,05$ , dan hasil analisis statistik non parametrik dengan menggunakan teknik analisis *sign test wilcoxon* yang diberi simbol dalam tabel persiapan untuk hitung  $t$  diperoleh hasil  $t_{hitung} = 8,014$ , dengan taraf *signifikan* 5% (0,05) sebesar 2,145, dengan  $db = (n_1+n_2)-2$   $db = 8+8-2 = 14$ , karena jumlah  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yakni  $8,014 > 2,145$  dapat diartikan bahwa ada pengaruh teknik desensitisasi sistematis melalui *cyber counseling* untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ulangan

Dari data *pretest* skala kecemasan dalam menghadapi ulangan diperoleh skor terendah 62 dan skor tertinggi 79 serta rata-rata perolehan skor 72,6. Maka dapat disimpulkan bahwa perolehan hasil *pretest* menunjukkan pemahaman kecemasan siswa termasuk dalam kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*) layanan konseling kelompok dengan pendekatan teknik desensitisasi sistematis sebanyak enam kali pertemuan, maka terjadi kenaikan pemahaman kategori perubahan kecemasan pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang sebelum perlakuan 72,6 naik menjadi 86,3 setelah perlakuan sehingga ada perubahan sebesar 13,7. Jumlah skor tersebut dapat dikategorikan mengalami perubahan kecemasan dalam menghadapi ulangan menjadi lebih baik dengan kenaikan pemahaman 13,7.

Konseling kelompok dilaksanakan selama enam kali. Berdasarkan hasil *laissez* dan *lapelprog* pada pertemuan pertama, suasana konseling cukup kondusif, namun ada beberapa siswa terkesan pasif dan enggan untuk mengutarakan permasalahannya dimungkinkan siswa belum mendapatkan kenyamanan di dalam proses konseling, namun pertemuan selanjutnya, siswa mulai antusias karena dirasa pembahasan masalah tersebut sangat sesuai dengan perilaku siswa itu sendiri, sehingga siswa mulai nyaman dan mau mengutarakan permasalahannya, hal ini berlaku sampai pertemuan terakhir, untuk menganalisa keberhasilan konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis yang telah dilaksanakan, peneliti memberikan *post-test* untuk melihat perubahan siswa melalui skala kecemasan yang telah disebarkan. Setelah diberikan *post-test* peneliti

menganalisa, apakah ada perubahan perilaku sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis.

## SIMPULAN

Hasil pengujian perhitungan uji *paired t test* diperoleh nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 yaitu 0,000 < 0,05, dan hasil analisis statistik non parametrik dengan menggunakan teknik analisis *sign test wilcoxon* yang diberi simbol dalam tabel persiapan untuk hitung *t* diperoleh hasil  $t_{hitung} = 8,014$ , dengan taraf *signifikan* 5% (0,05) sebesar 2,145, dengan  $db = (n_1+n_2)-2$   $db = 8+8-2 = 14$ , karena jumlah  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yakni  $8,014 > 2,145$  dapat diartikan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan teknik desensitisasi sistematis dapat mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ulangan di SMA Negeri 11 Semarang dapat diterima kebenarannya. Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi ulangan kelas X SMA Negeri 11 Semarang. Dari data *pretest* skala kecemasan pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang diperoleh skor terendah 62 dan skor tertinggi 79 serta rata-rata perolehan skor 72,6, sedangkan dari hasil *posttest* diperoleh skor terendah 83 dan skor tertinggi 91 serta rata-rata 86,25. Maka perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* adalah 72,6 naik menjadi 86,3 setelah perlakuan sehingga ada perubahan sebesar 13,7. Jumlah skor tersebut dapat dikategorikan mengalami perubahan penurunan kecemasan menjadi lebih baik dengan kenaikan pemahaman 13,7.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisiyah, Nasiatul. 2012. *Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Melalui Konseling Rasional Emotif Teknik Relaksasi Pada Siswa*. Pendidikan Bimbingan dan Konseling. Semarang: IKIP Veteran
- Amwalina. 2005. *Hubungan Antara Konsep Diri Akademik Dengan Kecemasan Menghadapi Ulangan*. 1-18. Jurnal.
- Andriansyah, Tyas., Eva Kartika Wulan Sari. 2017. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ulangan Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyyah Bululawang. Vol. 2 No. 2, hlm. 44 – 49
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung, PT. Refka Aditama 2013)
- Fitri Fauziah & Julianty Widuri. 2007. *Psikologis Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas Indonesia (UI-Press): Jakarta
- Hall, C. S. 2000. *Libido Kekuasaan Sigmund Freud*. Yogyakarta: Tarawan
- Hasnida, Namora Lumangga Lubis. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana, 2016
- Iswantoro, Gatot. 2013. *Mengolah Mata Hati Melalui Relaksasi Meditasi Hipnosis*. Yogyakarta: Tugu
- Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni., dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik. Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Jones, Nelson. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Latipun, 2011. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2005, *Psikologi Abnormal*, Erlangga, Jakarta.
- Prawitasari, J.E. 2011. *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro & Makro*. Erlangga, Jakarta
- Prayitno, 2004. *Layanan BK Konseling Kelompok*. Padang: UNP
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Budi Utama Cv.
- Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok Di Sekolah (Metode, Teknik Dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Soegeng, A.y. 2006. *Dasar-dasar Penelitian*. Semarang: IKIP PGRI Semarang Press.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, dan R&D)*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Winkel, WS. 2004. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta. Grasindo