



EFEKTIFITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SEMESTER MAHASISWA

Ahmad Yusuf

STKIP Andi Matappa

ahmadyusuf660@gmail.com

Orcid Id. <https://orcid.org/0000-0002-8586-0223>

Article received : 2021-06-08

Review process : 2021-06-10

Article published : 2021-06-14

Abstract

This study examines the application of relaxation as a technique of counseling guidance to reduce anxiety in facing semester exams at STKIP Andi Matappa. The objectives of this study were: (1) to find out how the description of the implementation of systematic desensitization behavioral counseling techniques in reducing anxiety in facing student semester exams at STKIP Andi Matappa, (2) knowing how to describe the level of anxiety facing student semester exams before and after giving behavioral counseling of desensitization techniques systematic at STKIP Andi Matappa, and (3) knowing whether there is an effect of the application of systematic desensitization technique behavioral counseling on anxiety facing student semester exams at STKIP Andi Matappa. The results showed: (1) The level of student anxiety in facing the semester exams at STKIP Andi Matappa during the implementation of systematic desensitization technique behavioral counseling was in the very high category. (2) The level of student anxiety in facing semester exams at STKIP Andi Matappa during the implementation of systematic desensitization technique behavioral counseling is in the high category. (3) there is an influence on the level of student anxiety in facing the semester exams at STKIP Andi Matappa at the time of implementing the systematic desensitization technique behavioral counseling is in the low category.

Keywords : *Systematic Desensitization, Anxiety Facing The Test.*

Abstrak

Penelitian ini menelaah Penerapan Relaksasi sebagai teknik Bimbingan Konseling untuk mereduksi kecemasan Menghadapi Ujian Semester di STKIP Andi Matappa. Tujuan penelitian ini yaitu: untuk (1) mengetahui bagaimana gambaran pelaksanaan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa di STKIP Andi Matappa, (2) mengetahui bagaimana gambaran tingkat kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis di STKIP Andi Matappa, dan (3) mengetahui apakah ada pengaruh penerapan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa di STKIP Andi Matappa. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian semester di STKIP Andi Matappa pada saat pelaksanaan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori sangat tinggi. (2) Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian semester di STKIP Andi Matappa pada saat pelaksanaan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori tinggi. (3) terdapat pengaruh tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian semester di STKIP Andi Matappa pada saat pelaksanaan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori rendah.

Kata Kunci: *Desensitisasi Sistematis, Kecemasan Menghadapi Ujian*



Pendahuluan

Keberhasilan pendidikan nasional tidak terlepas dari proses pembelajaran di kampus. Kampus merupakan salah satu unsur yang dominan dalam penyelenggaraan pendidikan formal, di samping keluarga dan masyarakat. Pendidikan yang berlangsung di kampus meliputi seluruh aktivitas untuk membahas seperangkat materi pelajaran agar mahasiswa mempunyai kecakapan dan pengetahuan yang bermanfaat dalam kehidupannya. Harapan keberhasilan pendidikan tersebut berlandaskan pada tujuan pendidikan nasional dalam undang-undang pendidikan No. 20 Tahun 2003, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan membentuk watak serta pradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Kesulitan belajar merupakan salah satu faktor yang menjadi sorotan dunia pendidikan. Menurut (Ramli, 2018) bahwa hakekatnya belajar itu ditandai adanya perubahan pada diri mahasiswa. Salah satu penyebab kesulitan belajar adalah kecemasan. Pada umumnya, mahasiswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada mata kuliah yang dianggap sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, dosen tegas dalam mengajar serta cemas ketika menghadapi ujian semester. Kecemasan dalam menghadapi ujian semester tidak hanya dialami oleh mahasiswa yang kecerdasannya rendah, tetapi mahasiswa yang kecerdasannya tinggi dapat pula mengalami kesulitan belajar. Pada umumnya kecemasan menghadapi ujian semester terjadi karena mahasiswa merasa takut tidak bisa menjawab soal dengan sempurna, takut yang dipelajarinya tidak keluar dalam ujian, takut dikalahkan mahasiswa lain dan takut tidak lulus dalam ujian semester. Pada dasarnya apa yang dialami mahasiswa tersebut merupakan perasaan belaka, sehingga apa yang telah dipelajari sebelumnya menjadi terlupakan saat ujian semester.

Pada prinsipnya, ujian semester bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkah laku, baik potensial maupun aktual dan kecakapan baru yang dicapai oleh mahasiswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Tetapi sering kali mahasiswa menganggap ujian sebagai masalah besar sehingga timbul kecemasan ketika harus menghadapi ujian. Peran bimbingan dan konseling dalam meningkatkan mutu pendidikan tidak hanya terbatas pada bimbingan yang bersifat akademik tetapi juga sosial, pribadi, intelektual dan pemberian nilai. Melalui bantuan bimbingan dan konseling maka akan menciptakan kualitas manusia yang tidak hanya berorientasi akademik tinggi, namun berperan pula dalam mengembangkan kepribadian dan hubungan sosial individu yang baik dalam kehidupannya, sehingga integrasi dari seluruh potensi individu dapat dimunculkan dalam berbagai aspeknya, bukan hanya kognitif atau akademis saja tetapi juga seluruh komponen dirinya baik itu kepribadian, hubungan sosial serta memiliki nilai-nilai yang dapat dijadikan pegangan.

Dibutuhkan teknik efektif yang bisa mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester tersebut. Berdasarkan penyebab kecemasan ujian semester yang teridentifikasi pada mahasiswa maka dalam penelitian ini digunakan *Teknik Desensitisasi Sistematis* yang merupakan salah satu *Teknik Konseling Behavioral* untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa. Konseling behavioral merupakan salah satu model konseling yang berupaya mengkondisikan perilaku konseli dari yang tidak nyaman menjadi nyaman sehingga bisa melakukan aktivitas dengan baik nantinya. Teknik desensitisasi sistematis memandang kecemasan mahasiswa terjadi karena kondisi kurang rileks dalam situasi ujian. Berdasarkan yang telah dipaparkan dapat di simpulkan bahwa kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian semester dapat direduksi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.



Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen yang bersifat kuantitatif. Dalam penelitian ini, akan melakukan pengujian perlakuan dengan menggunakan teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu (*pre eksperiment design*), dengan desain *one group pre test-post test*. Pada penelitian ini hanya mengambil satu kelompok, dan untuk mengukurnya dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*). *One group pre-test and post-test design* merupakan salah satu desain penelitian pra-eksperimen yang hanya mengambil satu kelompok subyek kemudian melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Jenis penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*). Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang mencoba menguji sejauh mana perlakuan yang akan diberikan apakah berpengaruh terhadap variabel yang akan diteliti atau tidak.

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang perubahan yang dikaji, maka dikemukakan definisioperasional variabel penelitian sebagai berikut:

- a. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan mahasiswa pada saat ujian ditandai dengan timbulnya indikator berupa gejala fisik seperti: mudah pusing, sering sakit perut, mulut kering, tangan berkeringat berlebihan, perut mual, tidak percaya diri, merasa panik, merasa takut, gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, fikiran tidak teratur, dan merasa kebingungan..
- b. Desensitisasi sistematis adalah teknik untuk mengubah tingkah laku kecemasan mahasiswa pada saat ujian semester melalui beberapa tahap yang terdiri dari: rasional penggunaan treatment desensitisasi sistematis; identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi; identifikasi konstruk hirarki; pemilihan latihan; penilaian imajinasi; penyajian adegan; dan tindak lanjut.

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa STKIP Andi Matappa yang teridentifikasi mengalami kecemasan menghadapi ujian semester sebanyak 40 mahasiswa. Kemudian sampel dalam penelitian ini dipilih sebanyak 10 orang mahasiswa dengan mengambil kelompok mahasiswa yang mempunyai kecemasan tinggi dalam tiap kelas.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan angket, observasi dan dokumentasi. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan inferensial

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa berdasarkan analisis statistik data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa data *pretest* dapat digolongkan umumnya dalam kategori hasil angket tinggi dan hasil angket *posttest* dapat digolongkan umumnya dalam kategori rendah. terjadinya perbedaan kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa dari kategori tinggi menjadi kategori rendah berdasarkan hasil analisis data. Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek individu yang



berkenan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Fenomena yang terjadi di STKIP Andi Matappa menunjukkan adanya kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa. Hasil penelitian awal terhadap 10 subjek eksperimen pada saat *pretest*, secara umum menunjukkan menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa berada pada kategori tinggi. Hal ini ditandai dengan pikiran takut tidak mendapat nilai bagus, pikiran tentang gagal ujian, sulit berkonsentrasi, tegang, gugup, perasaan tidak puas, perasaan khawatir, berupaya menghindari ujian, keringat dingin, dan gemetar.

Kecemasan menghadapi ujian semester yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh pikiran takut yang berlebihan, cemas, panik, dan perasaan tidak puas. Oleh karena itu, untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian yang dialami oleh mahasiswa, maka peneliti berusaha untuk melakukan modifikasi penyadaran efek kecemasan dalam menghadapi ujian agar mahasiswa dapat lebih baik dalam mengontrol kecemasannya. Adapun konseling atau *treatment* yang berhubungan adalah konseling behavioristik adalah teknik desensitisasi sistematis.

Teknik *desensitisasi sistematis* merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi desensitisasi pada hakekatnya merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negative biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Secara lebih rinci menurut Willis (2012:969) bahwa *desensitisasi sistematis* adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan.

Berdasarkan teori tersebut membuktikan bahwa mahasiswa mampu mengatur kondisinya sendiri untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester melalui teknik *desensitisasi sistematis* dengan cara mahasiswa diberi kesempatan melatih diri dalam melaksanakan relaksasi, memonitor diri dalam penilaian imajinasi agar dapat merasakan dan memecahkan masalahnya secara mandiri sehingga mahasiswa mampu mengurangi perilaku-perilaku negatif dalam dirinya yang menjadi pemicu timbulnya kecemasan.

Setelah pelaksanaan *treatment* berupa teknik *desensitisasi sistematis* diberikan, peneliti melakukan pengukuran ulang terhadap kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa. Berdasarkan hasil pengukuran akhir (*posttest*) diperoleh nilai rata-rata kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa berada pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa. Penurunan kecemasan menghadapi ujian ditandai dengan mahasiswa sudah tidak gelisah, tubuh tidak gemetar, tangan tidak dingin dan lembab, tidak mengeluarkan banyak keringat, mulut atau kerongkongan tidak terasa kering, wajah tidak memerah, tidak sensitif, dan tidak mudah marah.

Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian mahasiswa. Hasil tersebut diperkuat dengan



hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa.

Menurunnya kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa di STKIP Andi Matappa tidak terlepas dari keberhasilan pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis*. Keberhasilan tersebut juga memiliki keterbatasan-keterbatasan yang dialami oleh peneliti. Pada saat pelaksanaan *desensitisasi sistematis*, faktor waktu pelaksanaan yang singkat membuat efektifitas *desensitisasi sistematis* berkurang namun pada tahapan *follow up*, mahasiswa masih dipantau tingkat kecemasan menghadapi ujian semesternya. Selain itu, kekurangmampuan peneliti dalam mengeksplorasi masalah konseli merupakan salah satu kendala karena dibutuhkan keterbukaan konseli agar proses dapat berlangsung dengan baik. Disisi lain, peneliti mmenyadarinya kurangnya pengetahuan dan wawasan peneliti tentang teknik *desensitisasi sistematis* membuat pelaksanaan *desensitisasi sistematis* tidak dapat dilaksanakan dengan cukup baik. Namun dari sekian banyak keterbatasan yang peneliti dapatkan selama proses kegiatan, tidak menyurutkan antusias subyek setelah mereka mengetahui manfaat dari penelitian ini. Sehingga proses pelaksanaan kegiatan dihari-hari berikutnya dapat berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan peneliti.

Tabel 1: Data Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Semester pada Mahasiswa Sebelum dan Setelah Diberi Perlakuan Teknik *Desensitisasi Sistematis*

Interval	Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Semester	Sampel Penelitian			
		Pretest		Posttest	
		F	P(%)	F	P(%)
120-98	Sangat Tinggi	7	70%	0	0
97-75	Tinggi	3	30%	0	0
74-52	Rendah	0	0	6	60%
51-30	Sangat Rendah	0	0	4	40%
Jumlah		10	100	10	100

Berdasarkan tabel di atas, tampak bahwa dari 10 mahasiswa responden penelitian pada saat *pretest* telah diketahui bahwa ada 7 mahasiswa (70%) yang berada pada tingkat kecemasan mahasiswa yang sangat tinggi dan 3 mahasiswa (30%) berada pada tingkat kecemasan mahasiswa tinggi. Sedangkan pada kategori rendah dan sangat rendah tidak ada responden (0%) yang masuk kategori. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 95.60 berada pada interval 97-75 yang berarti tinggi. Hal ini berarti bahwa tingkat kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa STKIP Andi Matappa Kab. Pangkep sebelum diberikan teknik *desensitisasi sistematis* berada pada kategori tinggi.

Setelah diberi teknik *desensitisasi sistematis* selama 5 kali pertemuan, tingkat kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa di STKIP Andi Matappa Kab. Pangkep mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa pada kategori rendah sebanyak 6 mahasiswa (60%) dan sangat rendah sebanyak 4 siswa (40%), sedangkan tidak ada responden yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 58.20 berada pada interval 51-30 yang berarti rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa sebelum dan setelah diberikan teknik



desensitisasi sistematis karena strategi yang digunakan berbeda. Sebelum diberikan perlakuan mahasiswa hanya memperoleh pengalaman secara konvensional/alami. Setelah diberikan perlakuan teknik desensitisasi sistematis secara kontekstual melibatkan mahasiswa dalam masalah yang sebenarnya, membantu mereka mengidentifikasi masalah yang konseptual atau metodologis dan mengajak mereka untuk merancang cara dalam mengatasi masalah. Maka dapat disimpulkan setelah pemberian perlakuan teknik desensitisasi sistematis mahasiswa sudah dapat memecahkan masalah konflik yang dialaminya terkait dengan kehidupan mereka sehari-hari melalui interaksi dengan sesama teman. Hasil ini menunjukkan antara hasil persentase angket pretest dan posttest membuktikan bahwa telah terjadi perubahan penurunan kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa dari kategori yang pada umumnya tergolong tinggi menjadi kategori rendah.

Simpulan

Simpulan yang dapat dikemukakan setelah pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa STKIP Andi Matappa dikategorikan rendah.
2. Tingkat kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa di STKIP Andi Matappa Kabupaten Pangkajene sebelum penerapan teknik *desensitisasi sistematis* dikategorikan tinggi, dan setelah penerapan teknik *desensitisasi sistematis*, tingkat kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa dikategorikan rendah.
3. Teknik *desensitisasi sistematis* sangat berpengaruh positif terhadap kecemasan menghadapi ujian semester pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa, artinya semakin diberi teknik *desensitisasi sistematis* maka kecemasan menghadapi ujian semester mahasiswa berkurang/rendah.

Daftar Rujukan

- Asmani. 2010. *Panduan Efektifitas Bimbingan & Konseling Teknik Desensitisasi Sistematis di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Az-zahrani. 2012. *Kecemasan Calon Ibu Baru Pada Pernikahan Dini*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Freud. 2011. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Hill dan Wingfield, 2013. *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Baru.
- Lufi. 2014. *Kecemasan Siswa Terhadap Sekolah Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Konsep Diri Akademik pada siswa SMA Negeri Dempasar tahun 2014*. Tesis Singaraja: Unit penerbitan IKIP Negeri Singaraja.
- Makmun. 2009. *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Arif Tiro. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan Purposive Sampling*. Bandung: Alfabeta.
- Pieter dan Lubis. 2011. *Teori dan Praktek Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Ramli, S. A. (2018). Penerapan Pendekatan Kooperatif Tipe TGT Pada Pembelajaran SAINS dalam Meningkatkan Hasil Belajar Anak di Kota Makassar. *PiJIES: Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 194.



-
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, analisis Deskriptis*. Bandung: Alfabert.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Walker. 2017. *Bimbingan dan Konseling di Institusi pendidikan*. Jakarta: Media Abadi.
- Willis. 2012. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Baru.