

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN SAAT MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA

Difah Resti Efrilia¹, Yessy Elita², Arsyadani Mishbahuddin³

¹²³Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu, Bengkulu

Korespondensi E-mail: difahrestio6@gmail.com

ABSTRAK

Pada penelitian ini melatarbelakangi adanya kecemasan siswa serta untuk melihat adanya pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam menurunkan kecemasan saat menghadapi ujian siswa kelas XI di SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Bengkulu. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen *one-group pretest-posttest* design dengan menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Bengkulu. Subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Cara memperoleh data penelitian menggunakan kuesioner (angket) dengan skala Likert. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data Uji T (*paired sample test*). Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis terhadap penurunan tingkat kecemasan saat menghadapi ujian siswa pada siswa kelas IX.

Kata kunci: Kecemasan, Konseling Kelompok, Teknik Desensitisasi Sistematis

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING SERVICES WITH SYSTEMIC DESENSITIZATION TECHNIQUES TO REDUCE ANXIETY LEVEL WHEN FACING EXAMS FOR STUDENTS

ABSTRACT

In this study the background of students' anxiety and to see the effect of group counseling using systematic desensitization techniques in reducing anxiety when facing exams for class XI students at the Bengkulu Sports Talent High School. This research is a type of experimental research one-group pretest-posttest design using quantitative methods. The subjects in this study were class XI students at the Bengkulu Sports Talent State Senior High School. Subjects were conducted using purposive sampling technique. How to obtain research data using a questionnaire (questionnaire) with a Likert scale. This study uses the T test data analysis technique (paired sample test). The results of the study prove that there is a significant effect of group counseling services with systematic desensitization techniques on reducing anxiety levels when facing student exams in class IX students.

Keywords: Anxiety, Group Counseling, Systematic Desensitization Technique

PENDAHULUAN

Ujian adalah suatu teknik untuk merevisi peserta didik terhadap suatu pembelajaran yang menjadi sumber kekhawatiran mereka ketika belajar (dalam Budi, 2020:4). Setiap peserta didik mempunyai kadar kecemasan yang lain satu sama lain ketika dalam suasana suatu ujian. Sebagian dari mereka, mengekspresikan kecemasan tersebut melalui perilaku seperti gelisah, takut, tremor, wajah memucat, dan sebagainya. Hal ini bisa saja terjadi dikarenakan mereka belum cukup menguasai materi, tidak belajar, menggunakan sistem belajar kebut semalam, keadaan kurang sehat, tidak mampu berkonsentrasi, dan sebagainya. Ujian telah jadi salah satu sukarelawan yang besar dalam mempengaruhi penilaian yang diperoleh siswa secara menyeluruh (dalam Anissa, dkk., 2018:68)

Siswa adalah subjek yang dapat berkontribusi dalam memiliki kemampuan dan skill yang dapat diperoleh (Mustari, 2014:107). Dalam proses kegiatan belajar mengajar, tak jarang siswa sering mengalami stres, depresi, dan juga kecemasan. Banyak hal yang dapat menjadi faktor penyebab siswa mengalami kecemasan baik faktor internal maupun eksternal. Kecemasan adalah reaksi yang mempengaruhi keadaan jiwa seseorang dalam berbagai situasi tertentu. Kecemasan merupakan kalimat yang dapat dilihat melalui keadaan psikis terwakilkan oleh ciri khas serupa dengan rasa tidak tenang, kuatir, hati tidak menentu dan merasa tidak berani (dalam *www.halodoc.com*, 2022).

Fenomena kecemasan pada saat menghadapi ujian yang dialami oleh siswa sudah banyak terjadi dan ditemukan di dalam dunia pendidikan. Kecemasan dirasakan oleh peserta didik di lingkungan tempat belajar merupakan bentuk kecemasan yang realistik, neuro, dan moral. Kecemasan salah satu proses psikis seseorang yang dapat terlihat secara langsung maupun tidak, jadi ketika seseorang mengalami kecemasan hal itu belum dapat langsung terlihat tetapi jika sudah terlanjut parah dapat menjadi gejala penyebab yang lainnya (Armasari, dkk., 2013:2).

Permasalahan ini memerlukan perlakuan yang lebih bagus dan lebih menarik dapat diatasi dengan pelaksanaan layanan pada BK yaitu konseling yang ada di sekolah. Bimbingan konseling menjadi interaksi antara guru dan siswa membantu konseli mengentaskan permasalahan yang tengah dialami serta bisa mengambil kesepakatan yang baik atau sesuai. Dalam menanggapi permasalahan mengenai kecemasan pada saat menghadapi ujian, peneliti menggunakan salah satu jenis layanan responsif yaitu dengan digunakannya salah satu layanan ini konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan bidang yang berorientasi pada upaya penyelesaian masalah yang dialami oleh klien dengan menjadi kan dinamika kelompok sebagai usaha dalam memecahkan masalah yang dialami. Konseling kelompok

menggunakan dinamika dalam kelompok untuk memperoleh penyelesaian masalah yang melibatkan banyak orang dalam kelompok yang dapat membantu dalam memperoleh penyelesaian. Layanan konseling kelompok menceritakan dan mendiskusikan permasalahan yang dialami oleh diri pribadi masing-masing (Prayitno, 2004:1).

Kegiatan yang dilakukan dalam pelaksanaan seperti dalam konseling kelompok ini dapat menggunakan pendekatan perilaku-kognitif dengan salah satu tekniknya yaitu teknik *systematic desensitization* (desensitisasi sistematis). Desensitisasi sistematis merupakan suatu perencanaan dengan mengingatkan berkali-kali untuk memperingatin, memberikan bayangan, atau memanggil kembali rasa cemas itu lalu dapat direlaksasi untuk memperkecil kemungkinan untuk rasa kecemasan untuk muncul lagi (Erford, 2016:302).

Pada latar belakang yang diuraikan dan dijelaskan, penelitian ini mengacu pada judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Siswa Kelas XI di SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Bengkulu”.

METODE

Desain yang dipergunakan pada dasar penelitian ini dinamakan dengan percobaan (eksperimen). Penelitian eksperimen adalah cara melakukan analisis dengan melakukan pada subjek atau suatu kelompok yang telah diteliti (Sugiyono, 2011:72). Jadi, subjek dilakukan dua kali perhitungan yaitu penrhitungan pertama (*pretest*) dilakukan untuk melihat kondisi subyek yaitu tingkat kecemasan (*anxiety*) siswa saat menghadapi ujian bagi siswa yang belum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Perhitungan kedua (*post-test*) dilaksanakan dalam melihat kondisi sampel yaitu tingkat kecemasan (*anxiety*) siswa saat melakukan uji yang dilakukan pada penerapan layanan dari bimbingan konseling pada teknik desensitisasi sistematis.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode tanpa tes, pendataan ini dilaksanakan dengan kuesioner (angket). Menurut Sugiyono (2011:142) kuisoner merupakan salah satu cara pendataan yang dilaksanakan secara menyampakan beberapa pertanyaan atau kalimat pernyataan yang ditulis pada subjek yang akan di teliti untuk mendapat jawabannya. Angket tersebut kemudian divalidasi untuk mengetahui butir-butir item yang relevan untuk digunakan dalam *pretest* maupun *posttest*. Sebelum dilakukan validitas jumlah item dalam angket sebanyak 66 butir, sedangkan setelah dilakukan validasi atau sistem gugur menggunakan *SPSS 24.0* jumlah item berkurang menjadi 30 butir. Angket yang sudah

divalidasi tersebut, digunakan dalam *pretest* dan *posttest*.

Pada uji reliabilitas total item kecemasan sebelum digugurkan memeperlihatkan hasil dari *Cronbach's Alpha* sebesar 0,840 yang berarti memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$ yakni 0,840 yang artinya angket yang digunakan baik. Reliabilitas dapat mempengaruhi jika nilai yang diperoleh baik, dilihat melalui kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi item total, biasanya digunakan batasan >0.30 . Pernyataan yang mempunyai koefisien dengan skor paling rendah 0.30 daya bedanya dikatakan sudah pas, sedangkan pertanyaan yang mempunyai koefisien <0.30 dapat diinterpretasikan sebagai item yang memiliki daya beda yang rendah (Azwar dalam <https://text-id.123dok.com>). Pada Uji hipotesis ini menggunakan rumus uji-T karena sampel hanya 31 orang. Kegunaan hipotesis pada peneliti yakni untuk melihat pengaruh konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan ujian siswa kelas XI di SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Bengkulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dimulai pada 13 Juni 2022 sampai dengan 2 Agustus 2022 di SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Bengkulu. Pada penelitian ini subjek yang telah didapatkan pada penelitian ini sebanyak 6 orang dari jumlah populasi 31 orang siswa yang terpilih melalui teknik *purposive sampling* berarti memilih subjek berdasar dengan karakteristik khusus dan bantuan alat pengumpulan data berupa angket.

Kategorisasi data pada penelitian yang ditujukan dengan memperoleh posisi individu dalam perkumpulan dengan jenjang yang diatur berdasarkan pada atribut yang diukur. Pada penelitian ini terdapatnya kategorisasi lima kategori dengan perhitungan yang berdasar pada nilai *mean* dan standar deviasi. Kategorisasi pada penelitian telah dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Kategorisasi Data Penelitian

Pedoman	Skor	Kategorisasi
$X \leq (\mu - 1,5 \sigma)$	$X \leq 60$	Sangat Rendah
$(\mu - 1,5 \sigma) < X \leq (\mu - 0,5 \sigma)$	$60 < X \leq 80$	Rendah
$(\mu - 0,5 \sigma) < X \leq (\mu + 0,5 \sigma)$	$80 < X \leq 100$	Sedang
$(\mu + 0,5 \sigma) < X \leq (\mu + 1,5 \sigma)$	$100 < X \leq 120$	Tinggi
$(\mu + 1,5 \sigma) < X$	$120 < X$	Sangat Tinggi

Keterangan: X = Skor Subjek
 μ = Mean
 σ = Standar Deviasi

Pengukuran diberikan sebelumnya untuk mendapatkan siswa yang sesuai dengan kategori, berdasarkan pada hal tersebut diperoleh siswa yang sesuai untuk mendapatkan

tindakan berupa konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis yakni D, A, L, B, I, S. Hasil *pretest* menunjukkan siswa yang mengalami tingkat kecemasan ujian pada kategori tinggi, sedangkan setelah dilakukan suatu perlakuan atau *treatment* tingkat kecemasan ujian yang dialami siswa mengalami penurunan menjadi kategori sedang. Berikut Perbandingan antara tingkat *pretest* dan *posttest* dari siswa sampel sebanyak 6 orang yang mendapatkan tindakan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

Tabel 2
Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Post Test*

NO	Nama	Skor Pretest	Kategori	Skor Post Test	Kategori	Skor Penurunan
1	D	125	Sangat Tinggi	97	Sedang	28
2	A	113	Tinggi	86	Sedang	27
3	L	119	Tinggi	93	Sedang	26
4	B	115	Tinggi	87	Sedang	28
5	I	108	Tinggi	79	Rendah	26
6	S	105	Tinggi	82	Sedang	26
Jumlah		685		524		
Tertinggi		105		79		
Terendah		125		97		
Mean		115		88		

Pada tabel 2 perbandingan di atas membuktikan adanya penurunan hasil pada pengukuran kecemasan siswa saat menghadapi ujian, dengan memperhatikan pada nilai rata-rata (*mean*) sebelum diberikan tindakan berada pada nilai 115 dan setelah diberikan tindakan terdapat penurunan 88. Penurunan skor yang terjadi pada siswa tidak langsung signifikan turun secara drastis, siswa dapat menurunkan kecemasan sebelum menghadapi ujian dengan konsisten dan dapat mengatasi rasa cemas setelah ada tindakan. Berikut merupakan kesimpulan data pada penelitian ini dapat dibuktikan melalui uji hipotesis pada tabel 3 menunjukkan hipotesis dengan rumus uji *Paired Sample T-Test* sebagai berikut:

Tabel 3
Paired Sample T-Test

Pair	Pretest- Posttest	Paired Differences				T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
		25.167	3.251	1.327	21.755 28.578	18.964	5	.000

Dapat dilihat bahwa nilai T berada pada nilai 18.964, serta dilihat dari nilai sig (2-tailed) adalah 0.000 yang diartikan $0.000 < 0.05$, lalu H_0 ditolak dan H_a kemudian terima. Berdasarkan pada penelitian ini, bisa ditarik kesimpulan terdapat pengaruh layanan konseling kelompok pada pendekatan desensitisasi sistematis dalam menurunkan tingkat kecemasan saat melakukan ujian yang dialami oleh siswa.

Secara keseluruhan penelitian membuktikan bahwa terdapat hal yang mempengaruhi terlihat secara detail pada pemberian dari layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis pada penurunan rasa cemas saat menghadapi ujian yang dirasa oleh siswa. Penelitian ini tersebut didukung oleh pendapat Erford (2016:302), yang menyatakan bahwa pemberian konseling kelompok yang didukung dengan teknik desensitisasi sistematis sebagai pendukung dalam hal ini peserta didik mengulang untuk ingat, dan bayangan, atau rasa kejadian yang dialami dapat mengulang kembali rasa cemas lalu menggunakan teknik yaitu relaksasi untuk memberi tekanan rasa cemas jika itu diakibatkan oleh kejadian itu.

Selain itu, dengan adanya dukungan studi pendahulu yang dilaksanakan oleh Armasari, et al., (2013:1) mengenai diterapkannya konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dengan hasil penelitian berupa mampu meminimalisir bahkan menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa. Studi yang dilakukan oleh Sugiantoro (2018:72) tentang cara dari desensitisasi sistematis (*systematic desensitization*) dalam menurunkan hal yang terganggu pada tingkat rasa cemas individu, juga mendapatkan hasil penelitian berupa terdapat penurunan tingkat rasa cemas tentang sosial yang dirasakan pada konseli.

Tingkat kecemasan ujian yang dirasakan oleh konseli sebelum dilakukannya sebuah *treatment* atau perlakuan berada dalam kategori tinggi. Individu yang memiliki rasa cemas yang tinggi akan lebih untuk memfokuskan pada hal yang lebih tersudut dan lebih memiliki pemikiran yang kompleks. Kecemasan yang tinggi contohnya ini dapat menyebabkan adanya praktek dalam diri kecemasan siswa (dalam Astuti dan Resminingsih, 2010:19). Kecemasan yang tinggi biasanya ditandai dengan sulit berkonsentrasi, tidak percaya diri, penyelesaian masalah buruk, gampang putus asa, takut terhadap hal-hal yang belum terjadi, bingung, menarik diri, gelisah yang berlebihan, sering berkeringat, jantung berdebar, gemetar, dan lain-lain.

Tindakan yang diberikan merupakan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis merupakan hal melalui berproses pada klien dalam belajar untuk secara meningkat dalam menghadapi stimuli yang makin membuat gangguan pada saat mereka tetap rileks (Nevid, dkk., 2003:189). Pada penelitian

ini, penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling kelompok melibatkan prosedur relaksasi, membayangkan atau berimajinasi mengenai suatu hal yang membuatnya cemas tetapi dengan posisi rileks. Imajinasi yang ditampilkan atau digambarkan berupa hal-hal yang tidak menyenangkan seperti bertemu dengan orang gila, berada dalam lift yang mati, dan sebagainya, kemudian dibarengi dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan seperti berada di pantai, berkumpul dengan keluarga, piknik, dan sebagainya, sehingga anggota kelompok mampu meminimalisir kecemasan yang terjadi. Pada dasarnya, dalam pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dan telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan ujian menjadi kategori menengah.

Rasa cemas yang menengah memperkuat individu untuk memutuskan pada masalah lebih penting dan mensampingkan hal yang berbeda dengan lebih selektif, tetapi dapat melaksanakan dengan lebih terstruktur (dalam Astuti dan Resminingsih, 2010:19). Tingkat kecemasan sedang yang dialami oleh individu ditandai dengan mulai mampu berpikir tenang, mampu mengambil keputusan yang terarah, tidak terlalu terburu-buru, rasa gelisah mulai menurun, percaya diri, mulai mampu mengontrol diri, dan tetap selektif.

SIMPULAN

Berdasar dari pengumpulan data yang diperoleh yaitu para siswa kelas XI di SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Bengkulu. Pertama, peningkatan kecemasan siswa saat melaksanakan ujian dan belum mendapat perlakuan (*treatment*) pelayanan dengan konseling kelompok pada teknik desensitisasi sistematis berada dalam kategori tinggi. Kedua, peningkatan kecemasan siswa saat menghadapi ujian setelah diberikan perlakuan (*treatment*) pelayanan dengan konseling kelompok pada teknik desensitisasi sistematis berada dalam kategori sedang. Ketiga, terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis terhadap tingkat kecemasan saat melaksanakan ulangan pada siswa kelas XI di SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- 123.dok. *Validitas, Reliabilitas, dan Uji Daya Beda Aitem*. Diakses melalui <https://text-id.123dok.com/document/7qvro0jy-validitas-reliabilitas-dan-uji-daya-beda-aitem-1-uji-validitas.html> pada tanggal 24 Maret 2022.

- Anissa, Lisa Mutiara., Suryani, & Ristina Mirwanti. (2018). "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test". *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, Vol. 16 No. 2.
- Armasari, Ayu Km., Nym Dantes, & Md Sulastri. (2013). "Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan". *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha*. Diunduh melalui <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/900> pada tanggal 26 Januari 2022.
- Astuti, E & Resminingsih. (2010). *Pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah jilid 1*. Jakarta: Garsindo.
- Budi, Yulifah Salistia. (2020). *Aspek Kecemasan Saat Menghadapi Ujian dan Bagaimana Strategi Pemecahannya*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Erford, Bradley, T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka belajar: Yogyakarta
- Mustari, M. (2014). *Manajemen Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal (Edisi Kelima) Jilid 1*. Terjemahan oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. (2004). L.1-L.9. Padang: *Universitas Negeri Padang*.
- Sugiantoro, Budi. (2018). "Teknik Desensitisasi Sistematis (*Systematic Desensitization*) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) yang Dialami Konseli". *Jurnal Nusantara of Research*, Vol. 5 No. 2.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunur, Irene Cindy. (2019). *Ketahui Cara Mengatasi Gangguan Kecemasan*. Diakses melalui <https://www.alodokter.com/ketahui-cara-mengatasi-gangguan-kecemasan> pada tanggal 17 Maret 2022