

## EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK PEMBANJIRAN UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SISWA DALAM MENYAMPAIKAN PENDAPAT KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014

Ni Putu Eka Junita Wardani, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP.  
Jurusan Bimbingan Konseling, FIP  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail: ekajunitawardani@gmail.com , tut\_arni@yahoo.com ,  
dawmp\_80@yahoo.com

### Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui: (1) apakah konseling behavioral dengan teknik peminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat (2) ada perbedaan efektivitas antara konseling behavioral teknik peminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat dengan perlakuan konvensional untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014 dengan jumlah populasi 575 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibantu dengan teknik *random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang siswa kelas VIII yang mengalami kecemasan dalam menyampaikan pendapat. Rancangan penelitian ini adalah *pretest-posttest-control group design*. Data penelitian dianalisis dengan teknik statistik t-test dan dibantu dengan program *Microsoft office excel 2007*. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa (1) konseling behavioral teknik peminimalisasi kecemasan efektif untuk meminimalisir kecemasan, dilihat dari analisis nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $59,01 > 2,262$ ) (2) berdasarkan hasil perhitungan *gain score*, didapat bahwa kelompok eksperimen yaitu konseling behavioral teknik peminimalisasi kecemasan memiliki rata-rata nilai *gain score* lebih rendah dari rata-rata nilai *gain score* kelompok control yang hanya diberikan perlakuan konvensional ( $-55,79 > -33,48$ ). Berdasarkan analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Sehingga penerapan konseling behavioral teknik peminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014 efektif.

Kata-kata kunci: konseling behavioral, teknik peminimalisasi kecemasan, kecemasan dalam menyampaikan pendapat

### Abstract

This study is an experimental study in order to determine: (1) whether behavioral counseling with the flooding technique to minimize student anxiety in expression (2) there is a difference between the effectiveness of behavioral counseling flooding with conventional treatment techniques to minimize anxiety in the opinion of students. The population was eighth grade students of SMP Negeri 2 Singaraja academic year 2013/2014 with a population of 575 people. Samples were taken using purposive sampling techniques and assisted with random sampling technique. The samples in this study were 20 eighth grade students who experience anxiety in expression. The study design was a pretest-posttest-control group design. Data were analyzed by t-test statistical techniques and assisted with Microsoft Office Excel 2007 program. Based on the results of the analysis, it was found that (1) effective behavioral counseling

techniques to minimize anxiety flooding, seen from the analysis of the value of  $t > t$  table ( $59.01 > 2.262$ ) (2) based on the results of the calculation of the gain scores, which found that the experimental group behavioral counseling flooding technique has an average value of gain scores lower than the average score value gain control group who were given conventional treatment ( $-55,79 > -33,48$ ). Based on this analysis shows that the hypothesis proposed in this study can be accepted. So the application of behavioral counseling techniques to minimize flooding in the expression of anxiety students in Junior High School eighth grade 2 Singaraja academic year 2013/2014 effectively.

Keywords: behavioral counseling, flooding techniques, anxiety in expressing opinions

## Pendahuluan

Di era globalisasi dewasa ini bangsa Indonesia memerlukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dalam membangun. Salah satu usaha penting yang mendukung tumbuh kembangnya sumber daya yang dimaksud adalah pendidikan. Sumber daya yang berkualitas sangat berpengaruh bagi kelangsungan hidup manusia. Melalui pendidikan manusia akan dapat memaknai hidupnya dan bersaing dalam era globalisasi. Pasal 1 ayat 1 UU No. 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya dan memiliki kegiatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (Prayitno, 2009:iv).

Pasal 1 butir 6 menyatakan bahwa pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, tutor, instruktur, fasilitator dan sebutan lainnya yang sesuai dengan bidang khususnya, serta ikut berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Peran guru untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut adalah, semaksimal mungkin mampu menciptakan suasana yang kondusif dalam proses belajar mengajar disamping dukungan dari peserta didik juga sangat diperlukan, seperti misalnya keaktifan peserta didik dalam menyampaikan pendapat didalam kelas. Selain itu juga peran guru BK atau konselor sangat diperlukan dalam mencapai tujuan pendidikan seutuhnya, seperti misalnya peran seorang konselor

dalam menangani permasalahan-permasalahan yang dialami oleh siswa sehingga dengan terselesaikannya masalah-masalah yang dialami oleh siswa maka proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik serta tujuan pendidikan dapat tercapai seutuhnya.

Namun pada kenyataan yang ada selama ini khususnya di Indonesia menunjukkan bahwa belum tercapainya tujuan pendidikan seutuhnya. Bisa dilihat dari kurangnya peran aktif siswa dalam proses belajar mengajar, masih banyak siswa-siswi yang ketika menghadapi sesuatu mereka merasa cemas. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak nampak dipermukaan maka untuk menentukan apakah seorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan secara seksama, dengan berusaha mengenali symptom atau gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Perlu dicatat bahwa gejala-gejala kecemasan yang dapat diamati dipermukaan hanyalah sebagian kecil saja dari masalah sesungguhnya, ibarat gunung es dilautan, yang apabila diselami lebih dalam mungkin akan ditemukan persoalan-persoalan yang jauh lebih kompleks.

Dari hasil wawancara sementara kepada beberapa siswa diperoleh hasil bahwa kecemasan yang dialami siswa diduga karena dua faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa, adapun faktor-faktor tersebut adalah faktor dari luar diri siswa (eksteren) dan faktor dari dalam diri siswa (interen). Faktor dari luar diri siswa dapat berupa dari lingkungan ini berarti siswa merasakan suatu kecemasan jika dia berada disuatu lingkungan tertentu seperti pada saat melaksanakan kegiatan belajar disekolah, siswa akan merasa cemas jika

dia diminta untuk menyampaikan suatu pendapat sedangkan dia merasa takut atau malu kepada teman-temannya, ini juga disebut dengan kecemasan realitas. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan ditinjau dari faktor lingkungan dapat berupa, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang selalu kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta penialaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Sedangkan faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang menimbulkan kecemasan adalah, dari dalam diri individu atau siswa tersebut dalam melaksanakan suatu hal siswa akan merasa suatu kecemasan atau ketegangan yang sangat tinggi dan membuat siswa tersebut merasa tidak nyaman. Dan siswa mempersepsikan apa yang dihadapinya tersebut dirasa sulit dan kurang bisa untuk melakukannya. Hal ini bisa terjadi pada siswa yang di tuntut untuk menyampaikan pendapat atau mengajukan pertanyaan jika merasa kurang paham terhadap materi yang disampaikan. Merasa akan menghadapi kesulitan dan takut ditertawakan teman jika salah berbicara, dianggap bodoh jika bertanya, takut dimarahi guru jika tidak mengerti materi, dan alasan lain yang dapat memicu kecemasan.

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang. Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu kondisi psikologis individu yang berupa ketegangan, kegelisahan, dan kekhawatiran sebagai reaksi terhadap adanya sesuatu yang bersifat mengancam. Kecemasan merupakan sebuah problem psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir

terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Kadang-kadang kecemasan juga disebut dengan ketakutan atau perasaan gugup. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu dengan tingkat yang berbeda-beda, karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang akan dialaminya.

Terkadang tidak hanya siswa yang kemampuannya dibawah rata-rata saja yang akan merasakan kecemasan saat ingin berbicara dalam kelas, namun siswa yang kemampuannya diatas rata-rata pun bisa merasakan kecemasan saat mengajukan pendapatnya. Pada dasarnya apa yang dialami oleh siswa tersebut hanya merupakan perasaan gugup belaka, sehingga apa yang ingin diungkapkan terlupakan saat hendak menyampaikan pendapat.

Kenyataan di lapangan menggambarkan, bahwa kebanyakan siswa banyak mengalami kecemasan jika dituntut untuk berbicara didepan umum, ketika menghadapi pelajaran yang sulit, ketika diajar oleh guru yang sangat tegas bahkan galak. Kecemasan tersebut disebabkan oleh pemikiran yang kurang rasional yang hanya membuat khawatir dengan apa yang dihadapinya. Selain itu kecemasan dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan. Kecemasan pada diri siswa tentunya akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang dicapai. Bagi para siswa yang menghadapi kecemasan yang tinggi tidak akan mampu menyampaikan pendapat atau mengajukan pertanyaan, sehingga materi yang disampaikan tidak seluruhnya dapat diterima. Jika hasil belajar tidak optimal maka akan timbul perasaan menyesal dan rendah diri. Hal ini akan berpengaruh negative bagi kepribadian siswa.

Dikaitkan dengan layanan konseling, dimana konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan secara individu maupun kelompok untuk memecahkan masalah yang dialami oleh konseli (siswa) melalui interaksi antar individu dalam suatu kelompok. Peran guru BK disini adalah membantu siswa yang mengalami masalah. Melalui pemecahan masalah secara kelompok. Menurut

Sigmund Freud dalam buku Gerald Corey yang diterjemahkan oleh E.Koeswara (2007:18) mengemukakan pendapat mengenai pengertian kecemasan dan jenis-jenis kecemasan, dimana kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi seseorang untuk berbuat sesuatu, dan dalam pendapat ini ada tiga jenis kecemasan yaitu kecemasan realistik adalah kecemasan terhadap bahaya dari dunia eksternal atau taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada. Kecemasan neurotic adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya. Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Sehingga untuk menanggulangi kecemasan yang dialami oleh siswa dalam menyampaikan pendapat.

Di lapangan ditemukan kenyataan bahwa dengan adanya Bimbingan dan Konseling di sekolah, pada umumnya sudah dapat menangani berbagai macam permasalahan yang memang merupakan kajian dan tugas BK itu sendiri, baik itu bimbingan pribadi, sosial, belajar dan bimbingan karir. Salah satunya adalah menangani masalah kecemasan siswa dalam menghadapi proses belajar mengajar di sekolah. Sudah tentunya hasil dari penanganan permasalahan ini sangat penting untuk dikaji karena siswa yang terus dilanda kecemasan nantinya akan menimbulkan efek bagi prestasinya.

Tetapi berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan, guru pembimbing atau konselor sekolah di SMP Negeri 2 Singaraja belum efektif dalam menangani permasalahan kecemasan siswa sehingga perlu dilakukan perbaikan dalam menangani permasalahan tersebut. Dalam menanggapi permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban konselor sekolah, maka sudah tentunya dibutuhkan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa tersebut yang penyebabnya sangat variatif. Berdasarkan paradigm kecemasan yang dihadapi oleh siswa maka Model Konseling Behavioral dengan Teknik Pembannjiran diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat.

Diprediksikan efektif karena pada dasarnya kecemasan siswa terjadi karena kurang bisa memposisikan diri dalam situasi pembelajaran sehingga memunculkan ketegangan dan pikiran yang kurang rasional. Dalam hal ini, dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar efektivitas pemberian model konseling tersebut dalam upaya meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat.

Model Konseling Behavioral dengan Teknik Pembannjiran berupaya mengkondisikan individu dari yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan rileks dalam proses pembelajaran sehingga model konseling tersebut diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat.

### **Metode**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental yang mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah penerapan konseling behavioral dengan teknik pembannjiran untuk meminimalisir kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat Metode eksperimen ditujukan untuk meneliti hubungan sebab akibat dengan memanipulasikan satu atau lebih variabel pada satu (atau lebih) kelompok eksperimental, dan membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami manipulasi. Rancangan penelitian yang digunakan adalah "*Pre-posttest-control group design*" Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Singaraja. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama  $\pm$  3 bulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja pada tahun ajaran 2013/2014. Untuk pengambilan sampel, teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* karena yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang memiliki kecemasan dalam menyampaikan pendapat tinggi.

Untuk menentukan tinggi rendahnya kecemasan dalam menyampaikan pendapat siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja dihitung dengan mengkonversikan menggunakan kriteria

rata-rata (mean) ideal dan standar deviasi (SD) ideal.

Perhitungan adalah sebagai berikut. Jika 30 butir pernyataan yang skalanya dari 1 sampai dengan 5, maka skor maksimal idealnya adalah  $30 \times 5 = 150$ , sedangkan skor minimal idealnya adalah  $30 \times 1 = 30$ . Rata-rata hitung idealnya  $= \frac{1}{2} \times (150 + 30) = 90$ . Sedangkan standar deviasinya (SD)  $= \frac{1}{6} \times (150-30) = 20$ .

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan dengan mengikuti kriteria tersebut di atas, maka diperoleh hasil katagori sebagai berikut:

Tabel 01. Skala Penilaian atau Katagori/Kalsifikasi Pada Skala Lima Teoretik

Rentangan	Katagori Kecemasan Dalam Menyampaikan Pendapat
120 – 150	Sangat Tinggi
100 < 120	Tinggi
80 < 99	Sedang
60 < 79	Rendah
40 < 60	Sangat Tinggi

Setelah diberikan *pretest* kecemasan dalam menyampaikan pendapat dalam bentuk kuesioner terhadap 575 siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja didapatkan 97 siswa yang berada dalam katagori tinggi. Karena jumlah sampel yang didapatkan dari hasil *pretest* terlalu banyak, untuk itu perlu diadakan randomisasi kelas untuk membatasi jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian.

Penentuan kelas berdasarkan kriteria yaitu terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Sampel ini diperoleh dengan terlebih dahulu menentukan kesetaraan dua kelompok sampel. Penyetaraan sampel yang digunakan berdasarkan nilai kuesioner yang sudah dibagi di 14 kelas, untuk menentukan sampel eksperimen dan kontrol. Untuk menghitung kesetaraan kelompok sampel digunakan *uji-t* untuk *sampel independent* (tidak berkorelasi) dengan rumus *polled varians* atau *sparated varians*.

Kemudian penentuan sampel kelas diambil secara random melalui undian

kelas. Selanjutnya sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol merupakan kelompok siswa yang diberikan perlakuan biasa (konvensional), namun tetap dikontrol perkembangannya. Kelompok eksperimen merupakan kelompok siswa yang menjadi subjek penelitian yang akan diberikan konseling behavioral teknik pembanjiran.

Dari 14 kelas yang diberikan undian, sehingga di dapatkan 2 kelas yang dianggap homogen yaitu kelas VIII 8 dan VIII 11. Kemudian ditentukan kelas VIII 8 sebagai kelompok eksperimen dan VIII 11 sebagai kelompok kontrol.

Berdasarkan taraf signifikansi 5%,  $n_1=41$  dan  $n_2=42$ . Harga  $t_{hitung}$ , dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $db = (n_1 + n_2) - 2 = (41+42) - 2 = 81$ . Harga  $t_{tabel}$  untuk  $db$  81 adalah 1,990 sedangkan  $t_{hitung} = 0,902$ . Ini berarti bahwa  $t_{tabel} > t_{hitung}$  dan berarti pula hasil observasi tersebut adalah tidak signifikan. Dengan demikian berarti  $H_1$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Dengan kata lain, kecemasan dalam menyampaikan pendapat siswa kelas VIII 8 dan VIII 11 SMP Negeri 2 Singaraja, adalah relative sama/setara.

Berdasarkan hasil *pretest* kecemasan dalam menyampaikan pendapat, didapatkan 20 siswa yang terdapat dibawah katagori rendah yaitu 10 siswa dari kelas VIII 8 dan 10 siswa dari kelas VIII 11.

Wolpe dan Gerald Corey (1997:212) menyatakan bahwa segenap tingkah laku neurotik adalah ungkapan dari kecemasan dan bahwa respon kecemasan bisa dihapus oleh penemuan respon-respon yang secara inheren berlawanan dengan respon tersebut. Dengan pengkondisian klasik, kekuatan stimulus penghasil kecemasan bisa dilemahkan, dan gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus.

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin. kecemasan dapat digolongkan dalam dua bentuk yakni kecemasan psikologis dan fisiologis. Dari dua bentuk kecemasan tersebut, masing-masing memiliki gejala yang berbeda.

Untuk kecemasan psikologis menampakkan gejala-gejala berupa tegang, khawatir, was-was, tak tenang, takut dan gelisah. Sedangkan bentuk kecemasan fisiologis menampakkan gejala-gejala yang berupa tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar perut mual, dan bibir gemetar. Gejala-gejala fisiologis tersebut merupakan reaksi yang mengiringi kecemasan psikis seseorang akibat terganggunya pada fungsi system syaraf.

Dalam pelaksanaannya penelitian ini melibatkan beberapa variabel, yaitu: (a) Konseling behavioral teknik pembanjiran, teknik-teknik pembanjiran berlandaskan paradigma mengenai penghapusan eksperimental. Teknik ini terdiri atas permunculan stimulus berkondisi secara berulang-ulang tanpa pemberian perkuatan. (b) Kecemasan dalam menyampaikan pendapat, kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti tegang, takut, khawatir, was-was, rasa tak tenang, gelisah yang dialami seseorang diiringi dengan reaksi fisiologis sebagai respon/reaksi terhadap ancaman sehingga manusia terdorong untuk melakukan mekanisme pertahanan diri. Dalam penelitian ini difokuskan kepada kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapatnya.

Dalam Penelitian ini, kuesioner tentang Kecemasan dikembangkan menjadi item instrument yang berjumlah 35 item. Dapat diidentifikasi bahwa kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif yang terdiri dari 6 indikator seperti: (1) kurang konsentrasi, (2) tegang, (3) gelisah, (4) gemetar, (5) berkeringat, dan (6) jantung berdebar yang dialami siswa dalam kehidupan sekolah mereka.

Jenis data yang dikumpulkan adalah kuantitatif yaitu data tentang penurunan kecemasan dalam menyampaikan pendapat. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen kuisisioner kecemasan dalam menyampaikan pendapat pola Likert dengan lima rentangan jawaban secara bertingkat, yaitu : sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

Dimana skor bergerak dari skor satu sampai dengan lima. Pada pernyataan yang positif, responden yang menjawab sangat sesuai (SS) diberi skor 5, Sesuai (S) diberi skor 4, Kurang sesuai (KS) diberi skor 3, Tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan Sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Bila pernyataan negatif, maka penskoran sebaliknya, baik pada tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis statistik uncorrelated data/independent sampel t-tes.

Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan 35 butir untuk kuesioner kecemasan dalam menyampaikan pendapat yang diujicobakan kepada 115 siswa dengan menggunakan bantuan Microsoft Excel 2007 maka 30 butir pernyataan kuesioner dinyatakan valid. Hal ini disebabkan karena  $r_{hitung}$  dari setiap butir pernyataan bergerak dari 0,110 – 0,581 dan lebih besar dari nilai  $r_{tabel} = 0,176$  didapat dari  $N = 115$  dengan taraf signifikansi 5%. Maka dari itu 30 butir pertanyaan dapat dijadikan instrumen dalam penelitian ini.

Selanjutnya dilakukan pengujian reliabilitas. Pengujian reliabilitas menggunakan metode menggunakan metode Alpha Cronbach dari hasil penelitian dengan menggunakan Microsoft Excel 2007 pengujian reliabilitas kecemasan dalam berpendapat dinyatakan reabel karena hasil  $r_{Alpha} = 0,742$  lebih besar dari  $r_{tabel} 0,176$  yang didapat dari  $N=115$  dengan taraf signifikansi 5%. Jadi instrumen kecemasan dalam menyampaikan pendapat dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu lembar kuesioner. Lembar kuesioner merupakan lembar pernyataan-pernyataan untuk mengukur sejauh mana perkembangan kecemasan siswa. Data penelitian ini dianalisis dengan analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis dengan membandingkan score yang dicapai sebelum dan sesudah diadakan tindakan.

### Hasil dan Pembahasan

Setelah ditetapkan siswa-siswa yang menjadi anggota sampel, kemudian seluruh

anggota di bagi menjadi dua yaitu : kelompok eksperimen dan kelompok control. Kelompok eksperimen diberikan treatment dengan konseling behavioral teknik pembanjiran yang dibagi menjadi 8 kali pertemuan, sedangkan untuk kelompok control diberikan layanan yang sesuai dengan layanan di sekolah. Setelah pemberian treatment selesai, selanjutnya

kepada seluruh anggota diberikan kuesioner untuk *posttest*. Dari hasil pensekoran diperoleh data tentang kecemasan dalam menyampaikan pendapat dari masing-masing kelompok seperti yang disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 02. Rekapitulasi Data *Pretest*, *Posttest*, Gain Skor Kecemasan

Eksperimen				Kontrol			
Pretest	posttest	Gain Score	Gain Score Normality	Pretest	posttest	Gain Score	Gain Score Normality
121	70	-51	-51.81	117	86	-31	-31.78
126	71	-55	-55.84	123	89	-34	-34.82
109	58	-51	-51.73	115	84	-31	-31.77
117	58	-59	-59.78	119	83	-36	-36.79
125	69	-56	-56.83	124	90	-34	-34.83
116	57	-59	-59.77	108	77	-31	-31.72
122	65	-57	-57.81	118	87	-31	-31.79
119	63	-56	-56.79	106	73	-33	-33.71
120	67	-53	-53.80	120	88	-32	-32.80
108	55	-53	-53.72	119	85	-34	-34.79
Rata-rata			-55.79	Rata-rata			-33.48
Standar Deviasi			2.95	Standar Deviasi			1.78

Tabel diatas menunjukkan adanya penurunan skor dari pretest ke posttest pada masing-masing kelompok. Selain itu terdapat pula perbedaan *gain scor* antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Peningkatan drastis terjadi pada kelompok eksperimen.

Rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah (1) konseling behavioral teknik pembanjiran efektif untuk meminimalisir kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja, (2) adanya perbedaan efektivitas antara konseling behavioral teknik pembanjiran dengan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan sesuai dengan layanan BK di sekolah. Pengujian terhadap hipotesis diatas dihitung dengan uji-t dan dibantu dengan *Program Microsoft Office Excel 2007*.

Rumusan hipotesis pertama pada penelitian ini yaitu, konseling behavioral teknik pembanjiran berpengaruh terhadap penurunan kecemasan dalam menyampaikan pendapat pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja. Untuk melakukan uji hipotesis 1 ini digunakan perhitungan *pretests* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik correlated data/paired sampel t-test dibantu dengan *Program Microsoft Office Excel 2007*. Didapat bahwa nilai t pada  $t_{hitung}$  sebesar 59,01 dengan  $df = 9$ , maka pada taraf signifikansi 5% didapatkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,262. Hal ini berarti  $H_0$  ditolak karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $59,01 > 2,262$ ), dengan demikian karena  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima, ini membuktikan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah diterima dan

berarti teori konseling behavioral teknik pembanjiran efektif dalam meminimalisasi kecemasan dalam menyampaikan pendapat siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja.

Rumusan hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu, adanya perbedaan efektivitas antara penerapan konseling behavioral teknik pembanjiran yang diberikan pada kelompok eksperimen dengan perlakuan sesuai dengan layanan BK di sekolah tanpa menggunakan teknik pembanjiran yang diberikan pada kelompok control untuk meminimalisir kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja, dengan menggunakan rumus *uncorrelated data/independent sampel t-test* yaitu dengan membandingkan nilai rata-rata *gain score normality* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui apakah kedua grup tersebut mempunyai rata-rata yang sama ataukah tidak secara signifikan.

Sesuai dengan hasil perhitungan *gain score normality*, didapat bahwa kelompok eksperimen yaitu konseling behavioral teknik pembanjiran memiliki rata-rata nilai *gain score normality* lebih rendah dari rata-rata nilai *gain score normality* kelompok kontrol yang hanya diberikan perlakuan konvensional (-55,79 > -33,48). Maka dapat dikatakan bahwa konseling behavioral teknik pembanjiran lebih efektif dibandingkan perlakuan konvensional untuk meminimalisasi kecemasan dalam menyampaikan pendapat. Berdasarkan nilai  $t$  yang didapatkan  $t_{hitung}$  sebesar 20,48, dengan  $df = 18$ , maka pada taraf signifikansi 5% didapatkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,101. Karena  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $20,48 > 2,101$ ) pada taraf signifikansi 5% berarti  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima, sehingga hipotesisnya berbunyi "Adanya perbedaan keefektifan perlakuan konseling behavioral teknik pembanjiran yang diberikan pada kelompok eksperimen dengan keefektifan perlakuan konvensional (tanpa menggunakan teknik pembanjiran) yang diberikan pada kelompok kontrol untuk meminimalisasi kecemasan dalam menyampaikan pendapat pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja".

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah disajikan diatas dapat disampaikan beberapa pembahasan berkenaan dengan penelitian ini. Sesuai dengan hasil pengujian yang didapat dengan membandingkan skor pretest dengan posttest pada kecemasan (hipotesis 1) kelompok eksperimen dimana terdapat penurunan skor kecemasan setelah diberikan bimbingan konseling behavioral teknik pembanjiran maka hipotesis pertama dalam penelitian ini dapat diterima. Dengan diterimanya hipotesis pertama menunjukkan bahwa konseling behavioral teknik pembanjiran efektif dalam meminimalisasi kecemasan siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja. Hasil perbandingan *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (hipotesis II) pada variabel terikat menunjukkan adanya perbedaan keefektifan perlakuan konseling behavioral teknik pembanjiran yang diberikan pada kelompok eksperimen dengan perlakuan konvensional (tanpa menggunakan teknik pembanjiran) yang diberikan kelompok kontrol untuk meminimalisasi kecemasan dalam menyampaikan pendapat siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja.

Konseling behavioral teknik pembanjiran efektif dalam meminimalisasi kecemasan disebabkan karena: (1) teori konseling behavioral salah satu teori konseling yang memiliki tujuan utama mengubah perilaku atau kebiasaan negative menjadi perilaku/kebiasaan positif yang dapat diterima. Dari tujuan teori konseling ini maka penelitian ini berusaha membantu subjek untuk dapat meminimalisasi kecemasan dalam menyampaikan pendapat sehingga dapat membantu untuk membiasakan tingkah laku yang positif, (2) Teknik-teknik pembanjiran berlandaskan paradigma mengenai penghapusan eksperimental. Teknik ini terdiri atas pemunculan stimulus berkondisi secara berulang-ulang tanpa pemberian perkuatan. Terapis memunculkan stimulus-stimulus penghasil kecemasan, klien membayangkan situasi, dan terapis berusaha mempertahankan kecemasan klien. (3) dalam penelitian ini kelompok eksperimen lebih diperhatikan sehingga peneliti lebih mengetahui perubahan yang



terjadi pada siswa kelompok eksperimen. Sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa menggunakan teknik pembanjiran dan peneliti tidak mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa kelompok kontrol.

Dari penjelasan di atas setelah diberikan layanan konseling behavioral teknik pembanjiran siswa mengubah perilakunya melalui penurunan kecemasan dalam menyampaikan pendapat. Hal ini berarti siswa telah dapat menurunkan kecemasan dalam berpendapat yang dimiliki, kemungkinan untuk mengalami kecemasan berkurang.

Adapun perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen yang di berikan konseling behavioral teknik pembanjiran dengan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan sesuai dengan layanan di sekolah tanpa menggunakan teknik pembanjiran. Hal ini disebabkan karena pada kelompok eksperimen yang diberi konseling behavioral teknik pembanjiran terjadi penurunan kecemasan dalam menyampaikan pendapat dibandingkan kelompok kontrol yang hanya diberikan perlakuan konvensional sesuai layanan di sekolah tanpa diberikan teknik pembanjiran. Berdasarkan hal tersebut, jelas bahwa kelompok yang diberikan konseling behavioral teknik pembanjiran mengalami perubahan yang lebih besar daripada kelompok kontrol dalam meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat. Hal ini disebabkan karena kelompok konseling behavioral teknik pembanjiran diberikan tuntutan untuk membiasakan diri berani menyampaikan pendapatnya tanpa mengalami kecemasan.

### Penutup

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya dinyatakan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima berdasarkan taraf signifikansi 5%, dapat disimpulkan bahwa: (1) Kecemasan dapat diminimalisir melalui konseling behavioral teknik pembanjiran pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja tahun ajaran 2013/2014. (2) Penggunaan konseling behavioral teknik

pembanjiran lebih efektif dari pada perlakuan konvensional (tanpa menggunakan teknik pembanjiran) dalam meminimalisasi kecemasan dalam menyampaikan pendapat pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral teknik pembanjiran efektif untuk meminimalisasi kecemasan dalam menyampaikan pendapat pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal berikut: (1) Diharapkan kepada guru bimbingan konseling, agar dapat menggunakan konseling behavioral teknik pembanjiran dalam proses konseling, karena konseling behavioral teknik pembanjiran efektif untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat. (2) Diharapkan kepada siswa - siswi yang dijadikan subjek penelitian selanjutnya lebih memperhatikan dan memahami bimbingan yang diberikan, agar dapat menambah paradigma maupun pembiasaan menyampaikan pendapat. (3) Bagi sekolah dapat dijadikan sebagai pedoman dalam pengadaan bimbingan konseling, khususnya pada konseling behavioral teknik pembanjiran untuk membiasakan dan meminimalisir kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat.

### Daftar Pustaka

- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi
- Hadi. Sutrisno. 2000. *Statisti Jilid 21*. Yogyakarta: Andi
- Ghufro, M. Nur & Risnawati, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media Group.
- Hadi. Sutrisno. 2000. *Statistik Jilid 21*. Yogyakarta: Andi
- Komalasari, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT Indeks
- McLeod, John. 2010. *PengantarKonseling Teori dan Studi Kasus*. Terjemahan A. K. Anwar. *An Introduction to*

- Counselling*. 2003. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nurkencana, Wayan. 2008. *Dasar-Dasar Pemahaman Tingkah Laku*. Bali: FIP UNDIKSHA.
- Prayitno & Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santoso, Singgih. 2000. *Buku Latihan SPSS Statistik Parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sedanayasa, dkk. 2009. *Modul Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: UNDIKSHA.
- Sugiono.2001. *Statistik Non Parametris untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabetha
- Sukardi. 2003. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutanaya, Anom. 2005. *Kecemasan Siswa Terhadap Sekolah Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Konsep Diri Akademik Pada Siswa SMA Negeri Denpasar Tahun 2005*. Tesis. Singaraja: Unit Penerbitan IKIP Negeri Singaraja. Tesis tidak dipublikasikan.
- Winkel & Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Zakiah Daradjad.1979. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Gunung Agung.