

**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK PEMBANJIRAN  
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BELAJAR SISWA DALAM MENGHADAPI  
EVALUASI PEMBELAJARAN PADA SISWA  
KELAS X3 SMA NEGERI 1 SUKASADA  
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

Nur Hidayah, Made Sulastri, Gede Sedanayasa  
Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail: [noer\\_imoet88@yahoo.com](mailto:noer_imoet88@yahoo.com), [sulastri.made@yahoo.com](mailto:sulastri.made@yahoo.com),  
[sedanayasa@yahoo.co.id](mailto:sedanayasa@yahoo.co.id)

**Abstrak**

Penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling dengan tujuan untuk mengetahui efektifitas konseling behavioral dengan teknik pembanjiran untuk mereduksi kecemasan belajar siswa dalam menghadapi evaluasi pembelajaran pada siswa kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 8 orang siswa kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada tahun pelajaran 2013/2014 yang memiliki kecemasan dalam proses pembelajaran yang tinggi. Hasil tersebut diperoleh dari penyebaran kuesioner dari pra siklus sampai siklus II. Metode pengamatan/observasi digunakan sebagai metode pendukung data tersebut. Data pertama dalam bentuk kuesioner yang diperoleh dari responden dikumpulkan dan diolah dengan teknik deskriptif analisis. Hasil penelitian dari siklus I diperoleh rata-rata persentase skor kecemasan dalam proses pembelajaran terhadap 8 orang siswa 81,4% dengan kategori tinggi. Siklus I diperoleh penurunan 6 orang siswa yang mencapai kriteria dibawah 77,75% dengan rata-rata penurunan 3,25% sedangkan 2 orang siswa masih diatas kriteria 55%. Siklus II, 2 orang siswa yang belum mencapai kriteria 61,5% dengan rata-rata penurunan 18,5% pada siklus II. Artinya siswa sudah bisa mereduksi kecemasan yang ada dalam dirinya. Data tersebut diperkuat dari lembar pemantauan setiap siklusnya. Hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat mengaplikasikan teknik pembanjiran dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mengatasi kecemasan yang dialami dari kecemasan yang paling tinggi sampai ke rendah.

Kata-kata kunci : konseling behavioral, teknik pembanjiran, dan kecemasan.

**Abstract**

This study is action research guidance counseling in order to determine the effectiveness of behavioral counseling with flooding techniques to reduce anxiety evaluation of student learning in the face of learning in students of SMA Negeri 1 class X3 Sukasada. Subjects in this study were 8 grade students of SMA Negeri 1 Sukasada X3 academic year 2013/2014 who have anxiety in high learning process. The results obtained from questionnaires from pre-cycle to the second cycle. Methods of observation / observation is used as a method of supporting data. The first data in the form of questionnaires obtained from the respondents were collected and processed with descriptive analysis techniques. The results of the first cycle is obtained mean percentage score of anxiety in the learning process to students 8 81.4% with high category. Cycle I earned decreased 6 students who achieve the criteria below 77.75% with an average reduction of 3.25% while the student is still above 2 criteria of 55%. Cycle II, 2 students who have not reached the criteria of 61.5% with an average reduction of 18.5% in the second cycle. This means that students are able to reduce the anxiety that was in him. The data sheet reinforced monitoring of each cycle. The results of this study are expected flooding techniques students can apply in everyday life so as to overcome the anxiety of anxiety experienced by the most high to low .

Keywords: behavioral counseling, flooding techniques, and anxiety.

## **Pendahuluan**

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan 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. Pada dasarnya kecemasan yang dialami seseorang dapat menimbulkan permasalahan bagi orang itu dalam menjalani hidupnya. Kecemasan yang dialami oleh siswa di sekolah misalnya dapat mengganggu siswa dalam menjalani proses belajar di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajarnya.

Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik (rasa takut), neurotik atau kecemasan moral (perasaan takut yang muncul akibat rangsangan-rangsangan id). Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali simptom atau gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelakangi dan mempengaruhinya.

Di sekolah, banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian ketat dan kurang adil dapat menjadi 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 pra sarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Sedangkan faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang menimbulkan kecemasan adalah bahwa siswa mempersepsikan apa yang akan dihadapi tersebut dirasa sulit dan merasa kurang bisa untuk menyelesaikannya. Hal ini biasanya terjadi saat akan menghadapi evaluasi pembelajaran baik itu ulangan harian, ulangan tengah semester maupun akhir semester serta ujian nasional. Merasa akan mengalami kesulitan dan kurang yakin akan bisa menjawab tiap butir soal yang akan dihadapinya, takut jawabannya salah, takut nilai/prestasinya turun, dan alasan lain dapat memicu kecemasan dalam diri siswa.

Terkadang tidak hanya siswa yang kemampuannya di bawah rata-rata saja yang merasakan kecemasan saat menghadapi evaluasi pembelajaran, namun siswa yang memiliki kemampuan di atas rata-rata pun bisa merasakan kecemasan saat menjelang maupun saat menghadapi ujian. Hal ini terjadi karena siswa tegang, takut tidak mampu menjawab dengan sempurna, takut materi yang dipelajari tidak sesuai dengan soal, dan takut dikalahkan oleh siswa lainnya. Pada dasarnya apa yang dialami oleh siswa tersebut merupakan perasaan belaka, sehingga apa yang dipelajari pada

saat ujian akan terlupakan sama sekali saat ujian. Kecemasan dalam diri siswa niscaya akan berpengaruh terhadap hasil ujian yang dicapai. Bagi para siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi tidak akan mampu menghadapi ujian dengan baik, sehingga hasil pun tidak akan maksimal. Jika hasil belajar tidak optimal maka akan muncul perasaan menyesal dan rendah diri. Hal ini akan berpengaruh negatif bagi kepribadian siswa.

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik siswa. Dalam teori pemerosesan informasi Eggan & Kauchak (dalam Johan 2012:78) menjelaskan dampak negatif kecemasan terhadap motivasi dan prestasi akademik adalah : tingginya kecemasan yang dialami siswa menimbulkan kesulitan baginya untuk berkonsentrasi, mereka merasa khawatir tentang kemungkinan mengalami kegagalan, siswa dengan kecemasan tinggi sering kali menggunakan strategi yang dangkal dan tidak efektif. Dalam mempelajari pengertian dan konsep-konsep, mereka hanya menghafal bahan pelajaran yang harusnya mereka kuasai.

Hasil penelitian Zaider dan juga hasil penelitian Eggan & Kauchak (dalam Johan 2012:79) menunjukkan bahwa problem utama siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi adalah bahwa mereka tidak menguasai secara bagus tentang materi pelajaran. Ketika menghadapi tugas-tugas yang harus dikerjakan seperti mengerjakan tes dan ujian, terdapat beragam reaksi afektif yang terjadi dalam diri para siswa. Sebagian siswa menunjukkan reaksi afektif negatif seperti kecemasan, kebosanan, dan sering kali diikuti dengan kecenderungan untuk menjauhi tugas-tugas yang diberikan.

Kenyataan di lapangan menggambarkan, bahwa

kebanyakan siswa mengalami kecemasan menjelang ujian, siswa juga mengalami kecemasan ketika dituntut untuk berbicara di depan kelas, ketika menghadapi pelajaran yang sulit, seperti : Bahasa Inggris. Ketika akan diajar guru yang dianggap tegas dan bahkan galak. Kecemasan tersebut dapat ditimbulkan oleh pemikiran yang kurang rasional yang hanya membuat siswa khawatir dengan apa yang dihadapinya (Freud : 1991 : 81). Selain itu kecemasan juga ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan fikiran saat menghadapi suatu persoalan.

Kecemasan dalam diri siswa niscaya akan berpengaruh terhadap hasil ujian yang dicapai. Bagi para siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi tidak akan mampu menghadapi ujian dengan baik, sehingga hasilnya pun tidak akan maksimal. Jika hasil belajar tidak optimal maka akan muncul perasaan menyesal dan rendah diri. Hal ini akan berpengaruh negatif bagi kepribadian siswa.

Secara umum di lapangan ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan pada saat ujian adalah : (1) selalu merasa gelisah, (2) merasa panik pada saat mencari jawaban yang dianggap sulit, (3) berkeringat, (4) raut muka tegang. Pikiran-pikiran yang irasional dan kondisi tubuh yang kurang rileks seperti itulah yang pada dasarnya membuat permasalahan cemas pada diri siswa. Sehingga pada akhirnya apa yang akan menjadi harapan siswa tidak dapat diraih secara optimal.

Banyak upaya yang perlu dilakukan oleh guru, bila ingin peserta didiknya berhasil dalam belajar. Dalam hal ini guru diharapkan jeli dalam hal melihat hal-hal yang menjadi masalah dan dapat mengganggu proses belajar siswa. Salah satu masalah tersebut adalah kecemasan belajar siswa. Bimbingan konseling

sebagai salah satu cara yang digunakan oleh guru bidang studi dan guru pembimbing atau konselor di sekolah untuk dapat membantu siswa dalam meminimalkan kecemasan belajar siswa. Telah banyak siswa yang terbantu dengan adanya suatu bimbingan konseling, baik yang dilakukan oleh guru bidang studi dan guru pembimbing atau konselor di sekolah. Namun bimbingan yang dilaksanakan oleh guru bidang studi di sekolah belum menunjukkan orientasi yang sistematis, terprogram dan terarah secara tajam dan menggunakan metode ilmiah. Sedangkan bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru pembimbing dan konselor sudah sesuai dengan tujuan dan masalah yang dihadapi siswa dengan teknik dan metode tertentu.

Sudah diakui dengan adanya bimbingan konseling baik yang dilakukan oleh guru bidang studi maupun oleh guru pembimbing itu sendiri dapat mereduksi kecemasan belajar pada siswa. Namun hal yang belum tampak secara nyata adalah seberapa besar signifikansi pengaruh bimbingan konseling yang diberikan kepada siswa untuk mereduksi kecemasan belajar siswa. Demikian pula peranan bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru bidang studi dan guru pembimbing di sekolah untuk dapat mereduksi kecemasan belajar siswa. Belum ada data yang kongkrit dan signifikan yang terjadi secara jelas.

Untuk mengetahui hal tersebut di atas, maka penelitian ini menggunakan siswa kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada. Dari pengamatan di sekolah masih ditemukan beberapa siswa yang mengalami kecemasan pada saat menghadapi evaluasi pembelajaran, sehingga merasa penelitian ini perlu dilakukan untuk dapat mereduksi kecemasan belajar siswa dalam menghadapi evaluasi pembelajaran dengan menggunakan penerapan

konseling behavioral dengan teknik pembanjiran (membanjiri klien dengan situasi atau penyebab kecemasan) dengan asumsi bahwa individu mampu untuk bertindak menerima kebebasan dan tanggung jawab untuk tindakan-tindakannya dan menyadari dirinya sendiri yang memungkinkan individu mampu berpikir dan memutuskan apa yang menjadi pilihannya.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK), yaitu penerapan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran untuk mereduksi kecemasan belajar siswa dalam menghadapi evaluasi pembelajaran pada siswa kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014. Peneliti mengambil subjek penelitian, yaitu kelas X3 di SMA Negeri 1 Sukasada yang berjumlah 20 orang siswa yang terdiri 12 laki-laki dan 8 siswa perempuan. Dalam penelitian ini hanya siswa yang memiliki kecemasan tinggi yang diberikan tindakan, hal ini terlihat dari hasil observasi dan penyebaran kuesioner di awal kegiatan. Dari 20 orang siswa tersebut terdapat 8 orang siswa yang memiliki kecemasan tinggi.

Secara umum di lapangan ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan pada saat ujian adalah : (1) selalu merasa gelisah, (2) merasa panik pada saat mencari jawaban yang dianggap sulit, (3) berkeringat, (4) raut muka tegang. Dari beberapa sikap yang ditunjukkan tersebut maka penelitian ini pelaksanaan tindakan akan diberikan kepada 8 orang siswa yang memiliki kecemasan belajar tinggi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik pembanjiran dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah

kecemasan. Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling yaitu penerapan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran untuk mereduksi kecemasan belajar siswa dalam menghadapi evaluasi pembelajaran siswa yaitu: 1) tahap awal, 2) tahap tindakan, dan 3) tahap akhir.

Teknik pengumpulan data yang digunakan seperti metode kuesioner sebagai metode utama, sedangkan metode observasi sebagai metode komplementer. Untuk mengukur variabel kecemasan belajar maka dapat disusun pernyataan-pernyataan kuesioner kecemasan. Terdapat beberapa indikator pernyataan mengenai kecemasan dari Taylor (1995) dan Barraclough (1999) dalam <http://> Pengertian Kecemasan Menurut Para Ahli.html meliputi aspek fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, jantung berdebar-debar, pusing, sakit perut) dan aspek psikologis (seperti panik, tegang, tidak dapat berkonsentrasi, gelisah, bingung, khawatir).

Dari masing-masing pernyataan tersebut diberikan 5 (lima) alternatif jawaban . Pada pernyataan yang positif, responden yang menjawab Selalu (SL) diberi skor 5, Sering (SR) diberi skor 4, Jarang (JR) diberi skor 3, Jarang Sekali (JS) diberi skor 2, Tidak pernah (TP) diberi skor 1. Bila pernyataannya negatif maka penskorannya sebaliknya. Dengan demikian semakin tinggi skor maka siswa mengalami kecemasan.

Dari hasil penilaian oleh dua pakar terhadap kuesioner kecemasan sebanyak 40 butir pernyataan dan diperoleh skor validitas isi sebesar  $\geq 0,90$ . Maka Kuesioner kecemasan dinyatakan valid karena skor validitas isi  $\geq 0,92$ . Dari hasil pengujian validitas dengan menggunakan 40 pernyataan yang diujicobakan pada 60 siswa, dari output analisis *Microsoft Excel 2007* maka ke 40 butir pernyataan

dinyatakan valid. Hal ini disebabkan nilai  $r_{hitung}$  dari setiap butir pernyataan lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$ . Dimana dengan jumlah  $N=60$  dengan taraf signifikansi 5 % didapatkan  $r_{tabel}$  sebesar 0,254. Dengan data seperti tersebut, maka 40 butir pernyataan dapat dijadikan instrument dalam penelitian. Pada pengujian reliabilitas ini menggunakan metode koefisien Alpha ( $\alpha$ ) atau  $r_{Alpha}$ . Dari hasil pengujian reliabilitas output *Microsoft Excel 2007*, instrument tersebut dinyatakan reliabel karena  $r_{Alpha} = 0,81$  lebih besar dari  $r_{tabel} = 0,444$  didapat dari  $N=20$  dengan taraf signifikansi 5% sesuai dengan criteria koefisien reliabilitas, maka kualifikasi reliabilitas kuesioner kecemasan tersebut adalah dikatakan tinggi.

#### **Hasil Penelitian Dan Pembahasan**

Siklus I dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan secara berkelompok dengan alokasi waktu 1 x 45 menit di ruang perpustakaan SMA Negeri 1 Sukasada. Pemberian layanan konseling kelompok dilaksanakan 21 April 2014 sampai dengan tanggal 05 Mei 2014. Pada tahap awal siswa diberikan informasi tentang proses pelaksanaan layanan dan tujuan dari layanan konseling yang diberikan, agar siswa memiliki kesiapan dan mengetahui tujuan dari pemberian layanan konseling tersebut. Pelaksanaan pemantauan terhadap tindakan dilakukan sejak awal pelaksanaan konseling kelompok. Berdasarkan hasil pemantauan yang telah dilaksanakan melalui observasi oleh peneliti, kegiatan konseling kelompok ini berjalan dengan cukup baik. Hal ini dapat terlihat pada saat pelaksanaan konseling kelompok telah sesuai dengan rencana. Setelah pelaksanaan pemantauan hasil tindakan maka dilanjutkan ketahap evaluasi. Evaluasi terhadap hasil tindakan ini dimaksudkan untuk

mengetahui seberapa jauh layanan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran mampu mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi evaluasi pembelajaran.

Untuk melakukan pemantauan terhadap hasil layanan, digunakan kuesioner kecemasan. Hasil pemantauan layanan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

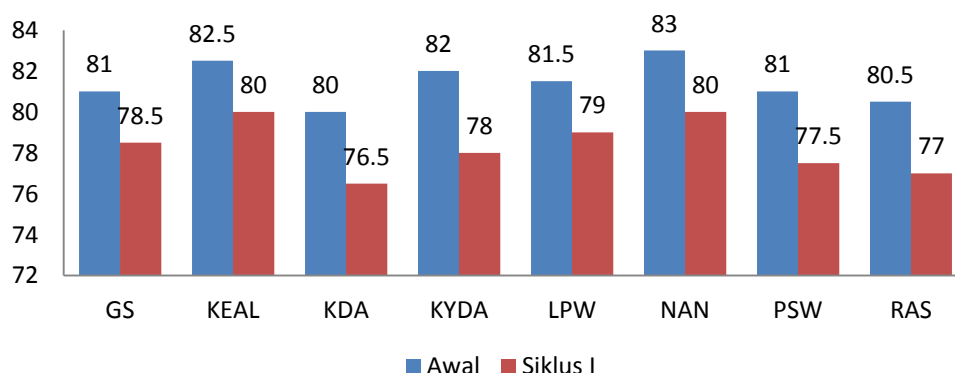
**Tabel 11. Hasil Evaluasi Terhadap Hasil Tindakan Konseling Behavioral Dengan Teknik Pembanjiran Siklus I**

No	Subjek	Pengamatan				Persentase Penurunan (%)	Keterangan
		Awal		Siklus I			
		Skor	%	Skor	%		
1	GS	162	81	157	78.5	2.5	Menurun
2	KEAL	163	81.5	156	80	2.5	Menurun
3	KDA	160	80	159	76.5	3.5	Menurun
4	KYDA	164	82	162	78	4	Menurun
5	LPW	165	82.5	158	79	2.5	Menurun
6	NAN	166	83	152	80	3	Menurun
7	PSW	162	81	160	77.5	3.5	Menurun
8	RAS	161	80.5	158	77	3.5	Menurun
<b>Rata-rata</b>		<b>163</b>	<b>81,4</b>	<b>157</b>	<b>78,8</b>	<b>3,125</b>	

Berdasarkan hasil evaluasi dapat diketahui bahwa terjadi penurunan persentase skor pada data siklus I, hal ini berarti kecemasan siswa semakin menurun. Persentase penurunan skor antara 2,5% sampai 4% dengan rata-rata penurunan sebesar 3,125%.

Berikut disajikan diagram perbandingan persentase penurunan skor awal kecemasan siswa dan setelah diberikan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran

**Gambar 03. Grafik Persentase Skor Siklus I Kecemasan Siswa**



Berdasarkan hasil evaluasi siklus I dapat dikemukakan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran dapat membantu siswa mereduksi kecemasan yang dialami dalam menghadapi evaluasi pembelajaran. Dari 8 orang siswa yang diberi

layanan konseling, terdapat 6 orang siswa yang sudah sesuai dengan kriteria keberhasilan, 2 siswa lainnya belum memenuhi kriteria keberhasilan mencapai 55%. Untuk mengetahui seberapa jauh layanan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran mampu mereduksi

kecemasan siswa dalam menghadapi evaluasi pembelajaran pada kedua siswa tersebut dipandang perlu untuk diberikan layanan konseling kelompok dengan menerapkan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran lanjutan pada siklus selanjutnya.

Pelaksanaan tindakan yang diberikan pada siklus II ini pada dasarnya tidak jauh berbeda dengan tindakan tindakan konseling kelompok yang diberikan pada siklus sebelumnya. Siswa yang belum mencapai persentase kriteria kecemasan sesuai harapan (55% ke atas), lebih serius diperhatikan dalam layanan konseling ini, Sedangkan siswa yang sudah mencapai kriteria kecemasan sesuai harapan (55% ke bawah), tetap diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran agar bisa direduksi kecemasannya. Pertemuan pertama pada siklus II dilaksanakan pada hari Kamis 01 Mei 2014, pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Sabtu 03 Mei 2014 dan pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Senin 05 Mei 2014. Dari hasil pemantauan melalui

observasi selama tindakan berlangsung sudah dapat berjalan dengan baik, hal ini dapat dilihat dari keseriusan mereka dalam mengikuti konseling. Kondisi tersebut dapat digambarkan sebagai berikut: (1). Siswa lebih terbuka dan luasa dalam menyampaikan masalah didepan anggota kelompok yang lain, (2) Siswa lebih berani dalam menyampaikan pendapat maupun saran, (3) Sudah terlihat peningkatan aktivitas bertanya dan berinteraksi dengan siswa yang lain, (4) Setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran secara terus menerus secara bertahap siswa mampu mereduksi kecemasan yang dialami saat pembelajaran, (5) Dinamika kelompok sudah terjalin dengan baik. Evaluasi terhadap hasil tindakan menempuh prosedur yang sama dengan evaluasi pada siklus I. untuk mengetahui perkembangan penurunan tingkat kecemasan siswa pada siklus II ini diadakan evaluasi dengan menyebarkan kuesioner kecemasan. Hasil pemantauan layanan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 13. Hasil Evaluasi Terhadap Hasil Tindakan Konseling Behavioral Dengan Teknik Pembanjiran Siklus II**

No	Subjek	Pengamatan						Persentase Penurunan (%)	Keterangan
		Awal		Siklus I		Siklus II			
		Skor	%	Skor	%	Skor	%		
1	GS	162	81	157	78.5	133	66.5	12	Menurun
2	KEAL	163	82.5	156	80	123	61.5	18.5	Menurun
3	KDA	160	80	159	76.5	130	65	11.5	Menurun
4	KYDA	164	82	162	78	131	65.5	12.5	Menurun
5	LPW	165	81.5	158	79	140	70	9	Menurun
6	NAN	166	83	152	80	123	61.5	18.5	Menurun
7	PSW	162	81	160	77.5	126	63	14.5	Menurun
8	RAS	161	80.5	158	77	133	66.5	10.5	Menurun
<b>Rata-Rata</b>		<b>163</b>	<b>81,4</b>	<b>157</b>	<b>78,8</b>	<b>129.8</b>	<b>66</b>	<b>13.9</b>	

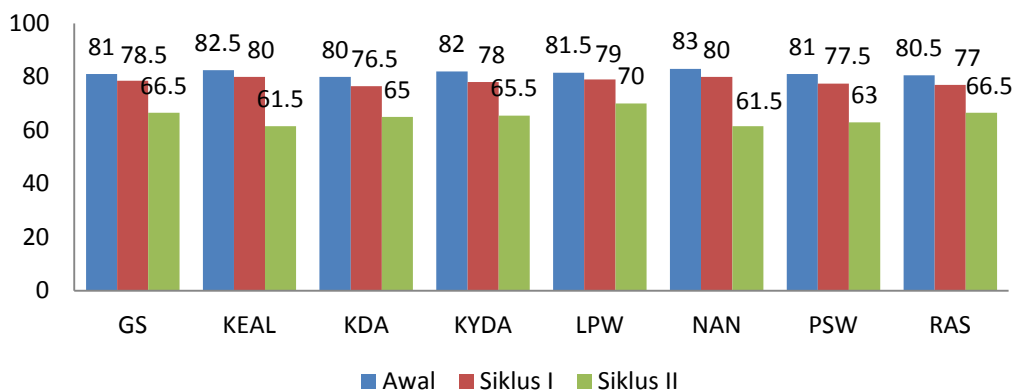
Berdasarkan tabel evaluasi diatas dapat dikemukakan bahwa terjadi penurunan persentase skor

kecemasan siswa pada siklus II, hal ini berarti kecemasan siswa semakin menurun setelah diberikan tindakan

melalui proses layanan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran. Seluruh subjek penelitian mampu mencapai persentase penurunan kecemasan di

bawah 55%. Hasil tersebut membuktikan bahwa layanan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran efektif untuk mereduksi kecemasan belajar siswa.

**Gambar 03. Grafik Persentase Skor Siklus II Kecemasan Siswa**



Dari hasil penelitian didapat terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan tindakan berupa konseling kelompok dengan menerapkan konseling behavioral pada siklus II.

Dari keenam (6) siswa dapat ditangani secara tuntas dan kedua (2) siswa yang belum mengalami penurunan kecemasan sesuai dengan kriteria keberhasilan yang diharapkan secara perlahan menunjukkan penurunan setelah diberikan kembali konseling kelompok dengan menerapkan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran pada siklus II. Kedelapan (8) siswa sudah mampu mencapai skor dibawah kriteria yaitu 55%. Disamping itu juga berdasarkan masalah yang dialami siswa sudah dapat direduksi melalui penerapan konseling dengan menerapkan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran.

### **Pembahasan**

Penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok untuk mengetahui penurunan kecemasan belajar siswa kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada melalui penerapan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran. Dari hasil penyebaran kuesioner awal didapatkan subjek penelitian sebanyak 8 orang. Kedelapan (8) orang inilah yang nantinya mendapatkan tindakan dalam pemberian layanan konseling kelompok. Pada tahap awal peneliti melakukan observasi guna mengetahui penyebab timbulnya kecemasan belajar siswa.

Dari hasil analisis data pada siklus I terhadap 8 subjek tersebut sudah 6 orang siswa yang memenuhi ketuntasan yaitu di bawah 55% (Pencapaian skor minimal kecemasan belajar siswa) dan 2 orang siswa yang belum memenuhi pencapaian skor minimal kecemasan belajar siswa yaitu 55%. Pada siklus I diketahui bahwa kecemasan belajar siswa menurun yaitu dapat dilihat rata-rata persentase skor awal 81,4%



menurun menjadi 78,8% penurunannya adalah 3,1%.

Sedangkan pada siklus II dari 8 siswa yang ditangani ternyata semuanya dapat menunjukkan penurunan kecemasan belajar dan dapat ditangani dengan tuntas, termasuk dari 2 orang siswa yang menunjukkan kecemasan belajar tinggi pada siklus I ternyata secara perlahan-lahan menunjukkan penurunan kecemasan setelah diberikan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran pada siklus II. Adapun hasil penurunan yang ditunjukkan adalah siswa sudah menunjukkan sikap penuh konsentrasi dalam mengikuti kegiatan belajar dikelas, Siswa sudah tidak gemetar lagi dan menunjukkan keberanian di dalam mengemukakan pendapatnya, Siswa sudah tidak panik lagi dan menunjukkan keberanian untuk maju ke depan kelas ketika ditunjuk oleh guru, Siswa sudah menunjukkan keberanian berbicara didepan kelas, siswa sudah mampu berkomunikasi secara efektif ketika diadakan sesi tanya jawab. Siswa sudah menunjukkan kesiapan ketika akan diadakan ulangan.

Dari hasil analisis data pada siklus II penurunan persentase skor adalah 78,8% menjadi 66% dan penurunannya adalah 13,9%. Dari hasil tindakan diketahui bahwa penurunan kecemasan belajar siswa bervariasi. Melalui siklus II Penurunan kecemasan belajar siswa sudah terjadi pada kedelapan orang siswa termasuk kedua orang siswa yang pada siklus I masih mengalami kecemasan belajar yang tinggi yaitu masih di atas 55% (Pencapaian skor minimal kecemasan belajar siswa). Penurunan yang dicapai oleh 8 orang siswa tersebut dikarenakan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran mempunyai dampak positif untuk membantu siswa dalam mereduksi kecemasan dalam menghadapi evaluasi pembelajaran.

Ini disebabkan karena adanya keseriusan, motivasi, rangsangan dan konsentrasi siswa dalam mengikuti proses layanan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran.

Data tersebut menunjukkan bahwa proses layanan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran efektif untuk mereduksi kecemasan belajar siswa. Jika layanan ini diberikan secara tepat dan baik untuk mereduksi kecemasan belajar siswa, akan tampak hasilnya dengan segera.

### **Simpulan Dan Saran**

Dari hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran efektif untuk mereduksi kecemasan belajar siswa kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014. Ini terbukti dari peningkatan persentase skor kecemasan siswa berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kecemasan. Persentase kecemasan siswa 57,57% menjadi 64,9% pada siklus I dan 64,9% menjadi 78,8% pada siklus II. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan persentase skor sebesar 7,5% dari kondisi awal ke siklus I dan 10,5% dari siklus I ke siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi evaluasi pembelajaran semakin menurun. Semakin baik penerapan konseling behavioral dengan teknik pembanjiran yang diberikan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi evaluasi pembelajaran, maka semakin baik hasil yang didapat.

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

#### **1) Kepada Siswa**

Siswa yang sudah mendapatkan konseling behavioral dengan teknik

pembantuan supaya bisa selalu melatihnya sebagai suatu ketrampilan khusus yang sangat berguna untuk mereduksi kecemasan. Tidak menutup kemungkinan kepada siswa yang sudah diberikan pelatihan untuk memberikan gambaran kepada teman-temannya tentang teknik yang sudah diajarkan sehingga mereka juga dapat memahami bagaimana cara mereduksi kecemasan dengan teknik imajeri.

#### 2) Kepada Guru BK

Terkait dengan proses bimbingan konseling, kepada guru BK disarankan untuk lebih intensif memperhatikan permasalahan yang dihadapi siswa terutama kecemasan yang dialami oleh siswa. Karena kecemasan tersebut dapat berpengaruh terhadap tingkat prestasi siswa.

#### 3) Kepada Wali Kelas

Kepada wali kelas, sebaiknya terus memantau perkembangan siswa dan terus berkoordinasi dengan guru BK terkait permasalahan-permasalahan yang dialami siswa

#### 4) Kepada Sekolah

Tingginya kecemasan siswa kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada disebabkan oleh faktor dari dalam diri siswa dan faktor dari sekolah maka dari itu perlu adanya perbaikan dalam proses belajar mengajar, kurikulum sekolah agar siswa bisa lebih nyaman tanpa perlu mengalami kecemasan di sekolah.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan kepada Ibu Dra Made Sulastri, M.Pd selaku pembimbing I atas bimbingan dan motivasinya. Kepada Bapak Prof Gede Sedanayasa, M.Pd, selaku pembimbing II atas bimbingan dan motivasinya.

#### Daftar Pustaka

Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan*

*Psikoterapi*. Bandung: PT Rafika Aditama Bandung

Dantes, Nyoman. 2012. *Metodologi Penelitian*. Program pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

Elliot. 1991. Pengertian penelitian tindakan. Diterima dari <http://solaangsa.wordpress.com>

Fadil. 2012. *Penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling*. Google: <http://padilmkons.blogspot.com/2012/03/penelitian-tindakan-dalam-bimbingan-dan.html>.

Furchan, Arief. 2009. *mengatasi kecemasan menghadapi ujian*. Google: <http://www.pendidikanislam.net/indeks.php/54-mengatasi-kecemasan-ujian>.

H. Prayitno, Erman Amti. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Halgin, dan susan. 2010. *Psikologi Abnormal ( perspektif klinis pada gngguan psikologis)*. Jakarta: salemba Humanika

Hendra. 2010. *Cara mencegah kecemasan siswa saat menghadapi ujian nasional*. Google: <http://hendra.blogspot.com/2009/12/cara-mencegah-kecemasan-siswa-di.html>.

Iskandar. 2012. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Referensi

Irmawati, isna. 2013. *Teknik-teknik konseling*. Google: <http://isna22.teknik-teknik-konseling.com>

- Jenny. 2012. *Pengertian Kecemasan*. Google: <http://www.kecemasan-pengertian-dan-faktor-penyebabnya.com>
- Komalasari, Dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Kartini Kartono. 2012. *Patologi Sosial 3*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Koswara. 1991. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: PT Eresco
- Machfoedz, ircham, Dkk. 2005. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Moh, Surya. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung: C.V. pustaka bani quraisy
- Nazir. 2011. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Nia. 2012. *Bimbingan konseling*. Google: <http://ajunknia90.konseling-behavioral.html>
- Nurkancana, Wayan 1992. *Evaluasi hasil belajar*. Surabaya: usana offset printing.
- ..... 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional
- ..... 1993. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasioanal
- Prawitsari, Johana. 2012. *Psikologi Terapan*. Jakarta: PT Glora Aksara Pratama
- Pratiwi, ratih. 2010. *Psikologi*. Google: <http://psikologi.or.id>
- Suarni, Ketut. 2011. *Modul Teori Kepribadian*. singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Sudaryono. 2012. *Dasar-Dasar Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Ruko Jambusari no. 7A
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sedana, Yasa. 2012. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Willis, sofyan. 2008. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta