

EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DAN *MODELING* UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PRAKERIN SISWA KELAS XI TATA BOGA DI SMK NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014

Komang Meida Depiani, Ni Ketut Suarni,
Dewi Arum WMP.

Jurusan Bimbingan Konseling
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

email: meidadepiani@yahoo.com, email pem 1: tut-arni@yahoo.com
Email pem 2: dawmp_80@yahoo.com } @undiksha.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis dan *modeling* untuk meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi PRAKERIN siswa kelas XI Tata Boga di SMK Negeri 2 Singaraja. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan rancangan *Single factor independent group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas XI Tata Boga di SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 5 kelas yaitu sebanyak 170 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *multy stage sampling* dengan siswa sebanyak 20 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kecemasan siswa, yang diperoleh dengan metode kuesioner dan metode observasi untuk melihat siswa yang memiliki kecemasan tinggi. Data kecemasan dianalisis dengan analisis deskriptif dan uji t (*independen t test*). Semua pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan efektivitas konseling *behavioral* teknik desensitisasi sistematis dengan *modeling* ($t = 0,925$; $p < 0,005$). Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa: Rata-rata *gain skor* ternormalisasi untuk Teknik Desensitisasi Sistematis sebesar -31.42 dan standar deviasi sebesar 3.423. Sedangkan rata-rata *gain skor* ternormalisasi untuk Teknik Modeling sebesar -34.02 dan standar deviasi 3.978. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas konseling *behavioral* teknik desensitisasi sistematis dengan *modeling* untuk meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi PRAKERIN siswa kelas XI Tata Boga di SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.

kata kunci: konseling *behavioral*, desensitisasi sistematis, *modeling*, kecemasan

ABSTRACT

This study was aimed to determine the differences between the effectiveness of *behavioral* counseling with systematic desensitization technique and *modeling* to minimize anxiety in facing PRAKERIN of tata boga students' in grade XI class at SMK N 2 Singaraja. The type of this study was quasi-experimental study with single factor independent group design. The population in this study were 68 people that's are two classes of Tata Boga students in grade XI at SMK N 2 Singaraja in the Academic Year 2013/2014. The samples were taken by using *multy stage sampling* technique with 20 students. The data of this study was the data of student anxiety, which obtained by questionnaire and observation methods to see the students who have high anxiety. Anxiety Data were analyzed with descriptive analysis and t-test (independent t test). All hypothesis testing conducted on the 5% significance level. The results showed there were differences in the effectiveness of behavioral counseling desensitization systematic with modeling ($t = 0,925$; $p < 0.005$). Based on the analysis, it was found that: The average normalized gain scores for Systematic Desensitization Technique was -31.42 and the standard deviation was 3.423. While the average of normalized gain scores for Mechanical Modeling was -34.02 and the standard deviation was 3.978. It showed that there were differences in the effectiveness of behavioral counseling desensitization systematic with modeling to minimized the anxiety in facing PRAKERIN of Tata Boga students in grade XI at SMK N 2 Singaraja in the Academic Year 2013/2014.

key word: *behavioral counseling*, systematic desensitization, *modeling*, anxiety.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu aspek yang memiliki peranan pokok dalam membentuk generasi mendatang. Dengan adanya pendidikan diharapkan akan mampu membentuk manusia yang berkualitas, berkompeten dan bertanggung jawab serta mampu menghadapi masa depan. Dalam undang-undang pendidikan No 20 tahun 2003, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Sekolah adalah lembaga formal yang merupakan suatu tempat bagi seseorang untuk meningkatkan pengetahuan dan skill yang dilaksanakan oleh pemerintah dan masyarakat. Sekolah merupakan lembaga dengan organisasi yang terstruktur dan segala aktifitasnya tersusun rapi sesuai dengan kurikulum yang berlaku.

Dalam membentuk generasi muda yang berguna bagi nusa dan bangsa, pemerintah bukan hanya mendirikan sekolah menengah atas tetapi juga sekolah menengah berbasis kejuruan atau sering kita dengar dengan SMK. Banyak cara yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk mencapai tujuan pendidikan seutuhnya. Namun kenyataan yang ada selama ini khususnya di Indonesia menunjukkan bahwa belum tercapainya tujuan pendidikan yang diharapkan. Bisa dilihat dari kurang maksimalnya nilai-nilai yang dicapai oleh siswa sehingga mengakibatkan penurunan prestasi belajar siswa, itu disebabkan karena kurangnya kesiapan siswa dalam menghadapi proses belajar mengajar misalnya siswa kurang mampu mendalami pembelajaran baik secara materi maupun praktek yang diberikan oleh guru sehingga bisa berdampak pada kurangnya kesiapan siswa dalam menghadapi prakerin (praktik kerja industri), misalnya siswa kurang siap dalam menyesuaikan diri dengan

lingkungan baru yang akan mereka jajagi sebagai tempat untuk mencari pengalaman kerja secara langsung.

Dari hasil wawancara sementara kepada beberapa siswa mengenai permasalahan yang dialami oleh siswa maka diperoleh hasil bahwa siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi prakerin. Kecemasan yang dialami siswa diduga karena siswa harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, selain itu siswa diduga belum mampu memahami sepenuhnya mengenai pembelajaran baik materi maupun praktik yang diberikan, sehingga pada saat menghadapi praktik kerja lapangan siswa merasa cemas. Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang. Kadang-kadang kecemasan juga disebut dengan ketakutan yang berlebihan atau perasaan gugup.

Ada dua faktor yang bisa menyebabkan siswa mengalami kecemasan. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah faktor dari dalam diri siswa (interen). Hal ini menunjukkan bahwa di dalam diri individu atau siswa tersebut sudah tertanam suatu sikap cemas sehingga dalam melaksanakan suatu hal siswa akan merasakan suatu kecemasan atau ketegangan yang sangat tinggi dan membuat siswa tersebut merasa tidak nyaman sedangkan faktor dari luar diri siswa atau lingkungan (eksteren) menunjukkan bahwa siswa sering kali merasakan suatu perasaan cemas jika dia sedang berada di suatu lingkungan tertentu seperti pada saat melaksanakan kegiatan prakerin, siswa akan merasa cemas ketika akan dihadapkan dengan lingkungan yang baru, dia merasa gugup, takut bahkan malu apabila dia gagal beradaptasi dengan situasi dan kondisi di lingkungan yang baru. Hal ini disebut juga dengan kecemasan realitas. Dilihat dari ciri-cirinya siswa yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari : 1). Mengeluarkan keringat dingin, 2). Gemetar saat memberikan service bahkan kurang berkonsentrasi dalam menghadapi tamu (klien), 3). Detak

jantung meningkat, merasakan suatu ketegangan bahkan panic.. Maka dari itu ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orang tua maupun guru untuk mengurangi kecemasan yang ada pada diri siswa, diantaranya : 1), melatih siswa dalam menghadapi prakerin, (2), guru diharapkan membentuk suasana yang aman, nyaman dan tidak begitu menegangkan saat praktik di sekolah berlangsung sehingga tidak terjadi ketegangan pada siswa.

Jika dikaitkan dengan konseling, menurut Prayitno dan Erman Amti (2004:105) adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan seperti di atas, maka peran guru BK disini sangatlah dibutuhkan. Peran guru BK (konselor sekolah) yang bertugas disekolah diharapkan mampu untuk membantu siswa-siswanya yang sedang mengalami permasalahan dalam belajar, salah satu dari permasalahan tersebut adalah siswa yang mengalami rasa cemas dalam menghadapi prakerin (praktik kerja industri).

Menurut Sigmund Freud (dalam Gerald Corey 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, kecemasan neurotik dan kecemasan moral. Kecemasan realistik adalah kecemasan terhadap bahaya dari dunia eksternal dan taraf keemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada. Kecemasan neurotik 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.

Oleh karena itu, untuk menanggulangi kecemasan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi prakerin, maka peran guru BK diharapkan dapat membantu siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi prakerin dengan mencoba menerapkan salah satu teknik konseling behavioral yaitu teknik desensitisasi sistematis dengan *modeling* (percontohan). Sehingga dengan salah satu teknik yang lebih efektif tersebut diharapkan agar konselor sekolah nantinya mampu membantu dan menanggulangi siswa yang mengalami kecemasan.

Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dalam situasi menghadapi evaluasi pembelajaran, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan kondisi kecemasan menghadapi prakerin yang hendak diminimalisasi tersebut. Desensitisasi sistematis diarahkan kepada mengajar konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan sehingga tercapai kondisi yang rileks dan nyaman. Gerakan relaksasi ini memungkinkan siswa untuk dapat mencapai kondisi yang nyaman dan rileks sehingga dapat menghadapi PRAKERIN dengan tenang. Konseli dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dalam pengalaman tentang kecemasan yang dibayangkan dan divisualisasikan seterusnya sedikit demi sedikit dihilangkan seiring dengan kondisi rileks yang diciptakan oleh konseli, dan juga dilatih untuk menghilangkan ketegangan pada pikiran dan menciptakan kondisi rileks pada tubuh. Melalui penerapan desensitisasi sistematis, siswa dapat lebih nyaman dalam menghadapi permasalahan yang terkait dengan kecemasan. Siswa juga dianjurkan untuk dapat melatih Teknik Desensitisasi di rumah supaya tetap berada dalam situasi yang tenang.

Sedangkan *modeling* merupakan salah satu teknik konseling dimana seseorang belajar membuat dan menerapkan perilaku baru melalui proses pengamatan, mengobservasi,

menggeneralisir perilaku orang lain (model), dimana dalam modeling ini juga melibatkan proses kognitif dan kreatif bukan semata-mata meniru/imitasi saja.

Menurut Corey (1999 : 197) menyatakan, bahwa Behaviorisme merupakan suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukuman-hukuman yang mengendalikan tingkah laku. Behaviorisme ditandai oleh sikap membatasi metode-metode dan prosedur-prosedur pada data yang dapat diamati. Pada dasarnya terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptive, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Penerapan terapi tingkah laku inilah yang kemudian diharapkan dapat membantu dan mengatasi siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi prakerin.

Berdasarkan kenyataan yang ada di sekolah bahwa terdapat beberapa siswa yang ada di kelas XI Tata Boga mengalami kecemasan dalam menghadapi prakerin. Oleh karena itu penelitian dengan judul Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Dan *Modeling* Untuk Meminimalisasi Kecemasan Dalam Menghadapi Prakerin Siswa Kelas XI Tata Boga SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014, diharapkan mampu untuk membantu siswa dalam meminimalisasi kecemasan yang mereka alami pada saat menghadapi prakerin.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Suharsimi Arikunto (2005:207) menyatakan, "Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subyek selidik." Metode eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Caranya adalah dengan membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu atau lebih

kelompok pembanding yang tidak menerima perlakuan. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Single factor independent group design*".

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang telah ditetapkan oleh peneliti (Dantes, 2012:46). Dengan kata lain sampel yang diambil disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian. Penelitian ini mengambil jumlah sampel sebanyak 20 siswa dalam dua kelas. Sepuluh orang siswa pada kelas pertama dan sepuluh siswa lainnya pada kelas yang kedua yaitu dengan pertimbangan bahwa siswa tersebut telah mewakili populasi. Pemilihan metode *purposive sampling* juga didasarkan pada alasan pengumpulan data hanya dapat dilakukan pada siswa yang memiliki kecemasan yang tinggi (diluar batas normal). Prosedur penarikan sampel tersebut dilakukan yaitu dengan menggabungkan hasil analisis dari data yang berupa kuesioner dan hasil observasi.

Variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu konseling *Behavioral* teknik desensitisasi sistematis dengan teknik *modeling* dan variabel terikat yaitu kecemasan siswa.

Prosedur eksperimen dalam penelitian ini meliputi tiga tahap yaitu : tahap persiapan, tahap pelaksanaan eksperimen dan tahap akhir eksperimen. Tahap persiapan pada penelitian ini yaitu: 1. Peneliti melakukan observasi dan orientasi ke SMK N 2 Singaraja, 2. Menyusun kuesioner penelitian untuk divalidasi oleh judges atau pakar sebagai prasyarat sebelum disebarkan ke responden atau siswa untuk validasi selanjutnya, 3. Pelaksanaan tes awal (*pretest*) pada siswa yang setingkat dengan kelas populasi sebagai kelas responden, 4. Menyusun program hipotetik penelitian untuk divalidasi oleh judges atau pakar sebelum diterapkan pada subjek penelitian, 5. Menentukan subjek penelitian menggunakan teknik

multy stage sampling (diambil berdasarkan kriteria). Ditetapkan satu kelompok sebagai kelompok teknik desensitisasi sistematis dan satu kelompok sebagai kelompok teknik modeling.

Pada tahap pelaksanaan eksperimen, langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut : 1. Menetapkan jadwal pelaksanaan *treatment* dari pertemuan 1 s/d 8 sesuai dengan hasil kesepakatan dari sampel pada kelompok eksperimen dan pertimbangan pihak sekolah, 2. Mengkondisikan kelompok yang sudah ditetapkan sebagai subjek penelitian, sehingga kegiatan dapat diikuti oleh anggota kelompok dengan baik, 3. Menyiapkan ruangan yang efektif untuk melaksanakan konseling, karena kondisi lingkungan juga berpengaruh terhadap kelancaran konseling yang akan dilaksanakan, 4. Pemberian *treatment* konseling *Behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis dan teknik modeling kepada anggota kelompok dengan teknik yang berbeda yang akan diberikan *treatment* sebanyak 8 kali perlakuan/*treatment*. Pemberian *treatment* kepada kedua kelompok dengan teknik yang berbeda dikondisikan sesuai dengan rancangan pelaksanaannya.

Tahap akhir eksperimen pada penelitian ini terdiri dari: 1. Pelaksanaan tes akhir (*posttest*) yang diberikan kepada kedua kelompok untuk mengetahui efektivitas Konseling *Behavioral* teknik Desensitisasi Sistematis dengan teknik Modeling untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menghadapi PRAKERIN, 2. Tahap Pengolahan Data dan Analisis Data, 3. Mengolah skor tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) kecemasan siswa dilakukan dengan menggunakan bantuan program Misrosoft Excel, 4. Melakukan uji persyaratan statistik (*ke-efektifan*) yaitu uji normalitas dan homogenitas data pada tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada kelompok teknik *Desensitisasi Sistematis* dan kelompok teknik *Modeling*. Selanjutnya melakukan analisis data dengan menggunakan uji t-test untuk mengetahui tingkat efektivitas sebelum dan sesudah perlakuan/*treatment*,

melakukan uji Gain-Score untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dan untuk mengetahui selisih antara skor *pretest* dengan skor *posttest* antara kelompok teknik *Desensitisasi Sistematis* dengan kelompok teknik *Modeling*, 5. Membahas hasil penelitian yang mengungkapkan efektif atau tidaknya Konseling *Behavioral* teknik Desensitisasi Sistematis dengan teknik Modeling untuk meminimalisasi kecemasan siswa dan seberapa besar penurunan kecemasan siswa setelah diberikan perlakuan Konseling *Behavioral* teknik Desensitisasi Sistematis dengan teknik Modeling untuk meminimalisasi kecemasan siswa.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data mengenai kecemasan siswa. Peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data primer dan metode observasi sebagai metode pengumpulan data sekunder.

Dalam penelitian ini digunakan kuesioner dengan pola Likert. Jawaban responden dalam kuesioner ini terikat pada sejumlah alternative jawaban jawaban yang telah disediakan yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor pada alternative jawaban positif pilihan SS=5, S=4, KS=3, TS=2 dan STS=1. Sedangkan untuk alternative pernyataan negative pilihan SS=1, S=2, KS=3, TS=4 dan STS=5. Kuesioner dipergunakan untuk mengukur sikap siswa atau individu terhadap objek tertentu atau individu tertentu, dalam penelitian ini yaitu kecemasan siswa.

Sedangkan pemberian skor terhadap jawaban siswa yaitu sebagai berikut: Semakin tinggi skor yang dicapai oleh siswa dapat diinterpretasikan bahwa makin tinggi pula tingkat kecemasan siswa tersebut. Sebaliknya, makin rendah skor yang dicapai oleh siswa dapat diinterpretasikan bahwa makin rendah pula tingkat kecemasan siswa tersebut.

Uji coba instrumen bertujuan untuk melakukan validasi terhadap instrument dan mendeskripsikan derajat estimasi yang mampu ditampilkan oleh masing-masing instrument. Uji coba instrumen dilakukan

untuk menguji validitas butir instrumen dan reliabilitas instrumen.

Dalam penelitian ini, validitas suatu butir pertanyaan berdasarkan rumus Product Moment. Pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan skor r_{hitung} dengan r_{tabel} dengan taraf signifikan 5%. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Arikunto (dalam Setiawan, 2013:85)

Keterangan :

- r : Koefisien korelasi
- N : Banyaknya responden
- $\sum X$: Jumlah skor butir
- $\sum Y$: Jumlah skor total
- $\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor butir
- $\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor total
- $\sum XY$: Jumlah hasil kali skor butir dengan skor total

Kriteria yang digunakan adalah dengan membandingkan harga r_{xy} dengan harga tabel kritis $r_{product\ moment}$, dengan ketentuan $r_{xy} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%. Dalam penelitian ini Uji Validitas Butir menggunakan *Microsoft Excel*.

Dari hasil pengujian validitas butir dengan menggunakan 30 butir pernyataan yang diujicobakan kepada 68 siswa, dari hasil analisis *Microsoft Excel*, maka 30 butir pernyataan dinyatakan valid. Ini dikarenakan nilai r_{hitung} dari 30 butir pernyataan bergerak dari 0,264 – 0,695 dan lebih besar dari nilai $r_{tabel} = 0,244$ didapat dari $N = 68$ dengan taraf signifikansi 5 %. Maka dari itu 30 butir pertanyaan dapat dijadikan instrument dalam penelitian ini.

Dalam uji reliabilitas ini digunakan formula alpha-cronbanc untuk instrument tes dengan rumus sebagai berikut:

$$r_n = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(\frac{SD_i^2 - \sum (SD_i)}{SD_r^2} \right)$$

Laboratorium Komputer Universitas Negeri Jakarta (dalam Setiawan, 2013:87)

Keterangan :

- SD_t^2 : Simpangan baku skor total
- SD_i^2 : Simpangan baku skor total butir ke i
- K : Jumlah butir tes

Hipotesis dengan menguji reliabilitas adalah:

Ho = skor butir positif dengan faktornya

Hi = skor butir berkorelasi tidak positif dengan faktornya

Kriteria pengambilan keputusan :

Jika r_{alpha} positif dan $r_{alpha} > r_{tabel}$, maka perangkat instrument tersebut reliable. Ho diterima, (jika $r_{alpha} > r_{tabel}$ tapi bertanda negative, Ho ditolak).

Jika r_{alpha} positif dan $r_{alpha} < r_{tabel}$, maka perangkat instrument tersebut tidak reliable, Ho ditolak.

Pengujian reliabilitas menggunakan metode Alpha Cronbach dari hasil penghitungan dengan menggunakan *Microsoft Office Excel 2007* pengujian reliabilitas variabel *kecemasan* dinyatakan reliabel karena hasil $r_{Alpha} = 0,855$ lebih besar dari $r_{tabel} = 0,244$ yang didapat dari $N=68$ dengan taraf signifikansi 5 %. Jadi instrument *kecemasan* dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian.

Observasi sebagai alat kontrol atau penilaian terhadap tingkah laku atau kegiatan yang diamati. Melalui observasi ini dapat mengetahui bagaimana tingkah laku siswa setelah diberikan tindakan atau treatment. Dalam penelitian ini perilaku yang diamati adalah kecemasan siswa. Dengan observasi maka peneliti dapat membandingkan hasil kuesioner dengan perilaku yang diperlihatkan sesungguhnya.

Analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan analisis *independent t-test* dengan membandingkan persentase yang dicapai sebelum dan sesudah diberikan tindakan. Untuk mengetahui persentase penurunan kecemasan siswa,

rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$P = \frac{X}{SMI} \times 100\%$$

Keterangan :

- P : Persentase Pencapaian
- X : Skor Mentah
- SMI : Skor Maksimal Ideal

Evaluasi Hasil Belajar (Nurkencana, 2000:126)

Data *kecemasan* siswa dianalisis dengan *gain* skor ternormalisasi (g) yang

diperoleh dari skor *posttest* yang dikurangi skor *pretest* kemudian dibagi skor maksimum dikurangi skor *post-test*. Secara matematis dapat dirumuskan sebagai berikut (Hake, 2007).

$$(g) = \frac{\text{skor } posttest - \text{skor } pretest}{\text{skor maksimum} - \text{skor } pretest}$$

Kualifikasi data *gain skor* ternormalisasi dilakukan dengan menggunakan pedoman konversi sebagai berikut:

Tabel 0.1 Pedoman konversi kualifikasi data *gain skor* ternormalisasi

Rentang Skor	Kualifikasi
$(g) \geq 0,7$	Baik
$0,7 > (g) \geq 0,3$	Cukup
$(g) < 0,3$	Kurang

Semua analisis data yang dilakukan secara deskriptif dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel for Windows 2007*.

Dalam menganalisis data yang diperoleh selama melakukan penelitian, digunakan analisis statistik yaitu Analisis *Statistic correlated data/ paired sampel-test* dan Analisis statistik *uncorrelated data/independent sampel t-test*.

Untuk analisis statistik *correlated data/ paired sampel-test* digunakan untuk mengetahui efektivitas atau pengaruh dari variabel bebas (VB) terhadap variabel terikat (VT) dilihat dari perbedaan *pretest* dengan *posttest* (Seniatai, Yulianto dan Setiadi, 2005:119). Penelitian ini menggunakan 1 hipotesis yaitu untuk mengetahui perbedaan efektivitas atau pengaruh teknik konseling yaitu konseling Behavioral dengan teknik Desensitisasi Sistematis dan teknik Modeling untuk meminimalisasi kecemasan siswa.

Dalam penelitian statistik *correlated data/paired sampel t-test* yang dijadikan perhitungan adalah skor *pretest* dengan skor *posttest* untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan kecemasan siswa dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{(X_1 - X_2 - 0)}{Sdl\sqrt{n}}$$

(Santosa, 2000:104)

Keterangan :

X1: Pretest SD : Standar Deviasi
X2: Posttest n : Jumlah Data

Hipotesis berbunyi :

H0. Tidak terdapat perbedaan efektivitas konseling behavioral antara teknik Desensitisasi Sistematis dengan teknik modeling untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menghadapi PRAKERIN.

Ha. Terdapat perbedaan efektivitas antara konseling behavioral antara teknik Desensitisasi Sistematis dengan teknik modeling untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menghadapi PRAKERIN.

Dasar pengambilan keputusannya adalah :

- Jika t hitung $>$ t tabel, maka H0 ditolak
- Jika t hitung $<$ t tabel, maka H0 diterima

Berdasarkan nilai probabilitasnya :

- Jika probabilitas $>$ 0,05 maka H0 diterima
- Jika probabilitas $<$ 0,05 maka H0 ditolak

PEMBAHASAN

Deskripsi umum penelitian memaparkan skor rata-rata (M), dan standar deviasi (SD) berdasarkan data yang diperoleh dari hasil *pretest-posttest* kecemasan siswa dengan teknik desensitisasi sistematis, hasil *pretest-posttest* kecemasan siswa dengan teknik

modeling, dan *gain* skor ternormalisasi kecemasan kelompok desensitisasi sistematis dan *modeling*.

Dari hasil penskoran diperoleh data

tentang *Behavioral* dari masing-masing anggota kelompok seperti yang disajikan pada table berikut ini:

Tabel 0.2 Rekapitulasi Data *Pretest*, *Posttest*, *Gain* Skor Variabel Kecemasan

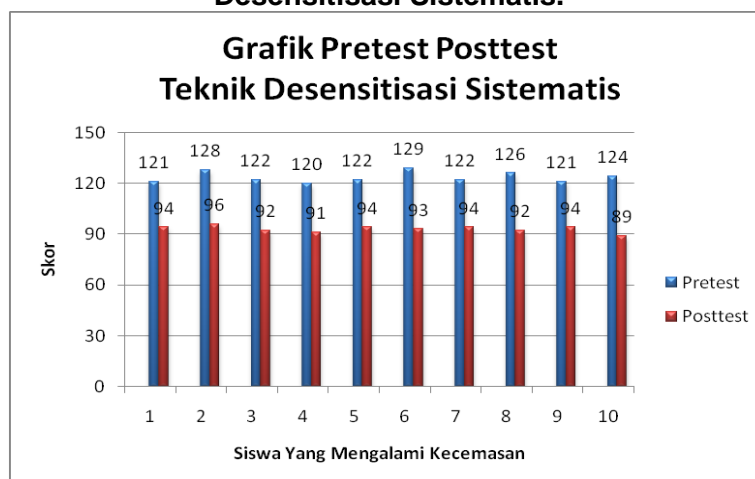
Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis				Kelompok Teknik Modeling			
No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i> Skor Ternormalisasi	No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i> Skor Ternormalisasi
1.	121	94	-27.81	1.	122	91	-31.81
2.	128	96	-32.85	2.	128	86	-42.85
3.	122	92	-30.81	3.	122	89	-33.81
4.	120	91	-29.8	4.	125	87	-38.83
5.	122	94	-28.81	5.	122	92	-30.81
6.	129	93	-36.86	6.	121	90	-31.81
7.	122	94	-28.81	7.	125	95	-30.83
8.	126	92	-34.84	8.	121	88	-33.81
9.	121	94	-27.81	9.	122	92	-30.81
10.	124	89	-35.83	10.	121	87	-34.81

Tabel diatas menunjukkan adanya penurunan skor dari *pretest* ke *posttest* pada masing-masing kelompok. Selain itu terdapat pula perbedaan *Gain* Skor antara kelompok yang diberikan *treatment* dengan teknik Desensitisasi Sistematis dengan kelompok yang diberikan *treatment* dengan teknik modeling.

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dijabarkan penurunan *kecemasan* yang

dialami oleh siswa dalam *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang diberikan *treatment* dengan teknik Desensitisasi Sistematis dengan kelompok yang diberikan *treatment* dengan teknik modeling. Data dari masing-masing kelompok dalam tahapan *pretest* dan *posttest* masing-masing dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:

Grafik 0.1 Nilai Skor *Pretest* dan *Posttest* Kecemasan pada kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis.

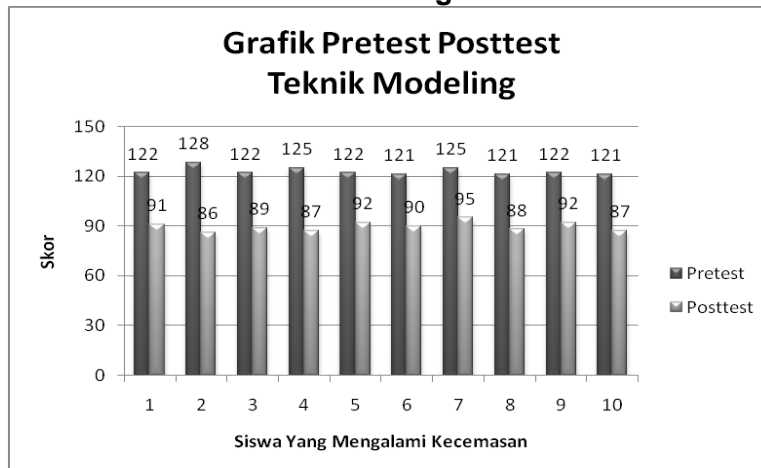


Grafik diatas menunjukkan adanya perbedaan skor yang cukup tinggi antara *pretest* dan *posttest*, hal ini berarti terjadi penurunan *kecemasan* yang dialami oleh siswa pada kelompok Teknik Desensitisasi

Sistematis.

Untuk mengetahui hasil dari *pretest* dan *posttest* *kecemasan* kelompok Teknik Modeling disajikan dalam grafik sebagai berikut:

Grafik 0.2 Nilai Skor *Pretest* dan *Posttest* Kecemasan pada kelompok Teknik Modeling.



Grafik diatas menunjukkan adanya perbedaan skor yang cukup tinggi antara *pretest* dan *posttest*, hal ini berarti terjadi penurunan *kecemasan* yang dialami oleh siswa pada kelompok Teknik Modeling.

Uji normalitas sebaran data dilakukan dengan menggunakan statistik *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*.

Data berdistribusi normal jika angka signifikansi yang diperoleh salah satu uji statistik lebih dari 0,05. Teknik analisis dilakukan dengan menggunakan program *SPSS-PC 16.0 for Windows*.

Ringkasan hasil analisis normalitas disajikan pada Tabel berikut ini:

Tabel 0.3 Hasil Normalitas Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Desensitisasi	.212	10	.200*	.937	10	.516

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Dilihat dari hasil output SPSS tests normality menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,200. Sedangkan signifikansi uji (α) sebesar 0,05. Karena signifikansi hasil lebih besar dari pada signifikansi uji ($K-S > \alpha$), maka dapat

disimpulkan bahwa variabel Kecemasan kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis berdistribusi secara normal. Sedangkan Hasil Uji Normalitas Kecemasan Kelompok Modeling dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 0.4 Hasil Uji Normalitas Kecemasan Kelompok Modeling

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Modeling	.130	10	.200*	.953	10	.702

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Dilihat dari hasil output SPSS test normality menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov (K-S) sebesar 0,200. Sedangkan signifikansi uji (α) sebesar 0,05. Karena signifikansi hasil lebih besar dari pada signifikansi uji ($K-S > \alpha$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel Kecemasan kelompok Teknik Modeling berdistribusi secara normal.

Uji Homogenitas dilakukan dengan pengelompokan berdasarkan kelompok

teknik desensitisasi sistematis dengan kelompok teknik modeling.

Uji homogenitas varians antar kelompok menggunakan *Levene's Test of Equality of Error Variance*. Data memiliki varians yang sama jika angka signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05. Teknik analisis dilakukan dengan menggunakan program SPSS 16.0 for Windows. Ringkasan hasil uji homogenitas varians antar kedua teknik ditunjukkan pada Tabel berikut ini:

Tabel 0.5 Hasil Uji Homogenitas Antar Kelompok

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Gainskor	Based on Mean	1.767	1	18	.200
	Based on Median	1.618	1	18	.220
	Based on Median and with adjusted df	1.618	1	17.818	.220
	Based on trimmed mean	1.786	1	18	.198

Berdasarkan Tabel 0.5, hasil uji homogenitas varian untuk kelompok teknik Desensitisasi Sistematis dan kelompok teknik Modeling menunjukkan angka-angka signifikansi statistik *Levene* lebih besar dari 0,05. Hasil ini menyatakan bahwa varian antar kelompok adalah homogen.

Analisis data dalam penelitian ini termasuk analisis data kuantitatif, yaitu analisis yang didasarkan pada nilai kuantitatif variabel bebas (teori konseling *behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis dan teknik modeling) terhadap satu variabel terikat yaitu kecemasan siswa. Untuk mengetahui efektivitas dari variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat dari perbedaan *pretest* dengan *posttest*. Secara statistic dengan *correlated data/paired sampel t-test* dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas

atau pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dilihat dari perbedaan *pretest* dan *posttest*. Untuk memudahkan perhitungan, dibantu dengan Program SPSS (*Statistic Package For Social Science*) versi 16.0

Rumusan hipotesis pada penelitian ini yaitu, Terdapat perbedaan efektivitas antara konseling *behavioral* antara teknik Desensitisasi Sistematis dengan teknik modeling untuk meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi PRAKERIN siswa kelas XI Tata Boga SMK Negeri 2 Singaraja.

Untuk melakukan uji hipotesis ini, maka digunakan perhitungan skor *pretest* dengan *posttest* pada kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis dengan teknik modeling maka didapatkan hasil analisis seperti dalam tabel berikut:

Tabel 0.6 Rata-Rata (M) dan Standar Deviasi (SD) untuk Gain Skor Ternormalisasi Kelompok Desensitisasi Sistematis dan Kelompok Teknik Modeling

Group Statistics					
	Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Gainskor	Desensit	10	-1.1832	.27697	.08759
	Modeling	10	-1.2437	.26875	.08499

Dalam tabel di atas terlihat rata-rata *gain skor* ternormalisasi untuk Teknik Desensitisasi Sistematis sebesar -1,1832 dan standar deviasi sebesar 0,27697. Sedangkan rata-rata *gain skor* ternormalisasi untuk Teknik Modeling sebesar -1,2437 dan standar deviasi 0,26875. Ini berarti bahwa nilai rata-rata

gain skor ternormalisasi untuk Teknik Desensitisasi Sistematis lebih tinggi dari nilai rata-rata ternormalisasi Teknik Modeling.

Hasil Analisis Data *Pretest-Posttest* Kecemasan pada Kelompok Desensitisasi Sistematis dan Kelompok Teknik Modeling dapat dilihat dalam table berikut ini:

Tabel 0.7 Hasil Analisis Data Pretest-Posttest Kecemasan pada Kelompok Desensitisasi Sistematis dan Kelompok Teknik Modeling

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
gainskor	Equal variances assumed	.000	1.000	25.538	18	.000	10.000	.392	9.177	10.823
	Equal variances not assumed			25.538	18.000	.000	10.000	.392	9.177	10.823

Berdasarkan ringkasan uji independent t-test yang disajikan pada Tabel 4.5, dapat ditarik interpretasi-interpretasi sebagai berikut. Pengaruh konseling *behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis dan teknik modeling, diperoleh skor statistic $t = 25,538$ dengan signifikansi 0,000. Dilihat nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05, maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H_0 ditolak maka H_a diterima, ini membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah diterima dan ini berarti terdapat perbedaan efektivitas konseling *behavioral* antara teknik

desensitisasi sistematis dengan teknik modeling. Teknik Desensitisasi Sistematis ternyata lebih efektif untuk meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi PRAKERIN siswa kelas XI Tata Boga SMK Negeri 2 Singaraja.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara teknik *Desensitisasi Sistematis* dengan teknik *Modeling* untuk meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi PRAKERIN siswa kelas XI Tata Boga

SMK Negeri 2 Singaraja. Berdasarkan uji hipotesis, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok teknik *Desensitisasi Sistematis* dengan teknik *Modeling* ($t = 0,925$; $p < 0,005$). Rata-rata *gain skor* ternormalisasi untuk Teknik *Desensitisasi Sistematis* sebesar -31.42 dan standar deviasi sebesar 3.423 . Sedangkan rata-rata *gain skor* ternormalisasi untuk Teknik *Modeling* sebesar -34.02 dan standar deviasi 3.978 . Simpulan dari penelitian ini adalah kelompok teknik *Desensitisasi Sistematis* memiliki skor rata-rata *kecemasan* lebih rendah dibandingkan dengan kelompok teknik *Modeling*.

Dari penelitian ini, adapun beberapa saran yang dapat penulis sampaikan yaitu sebagai berikut :

Kepala sekolah sebagai pengemban pendidikan agar dapat mempertimbangkan model konseling *behavioral* dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* dan teknik *Modeling* dijadikan sebagai salah satu kurikulum sekolah dalam memberikan layanan BK untuk meminimalisasi kecemasan siswa.

Kepada guru pembimbing di Sekolah diharapkan agar mampu memperhatikan perkembangan peserta didik. Salah satunya perkembangan yang dimaksud yaitu perkembangan perilaku kognitifnya yang bertujuan untuk membantu siswa menemukan potensi-potensi yang dimiliki sehingga dapat belajar dengan baik sesuai dengan potensi yang dimilikinya yang dapat digali dan dipahami melalui proses konseling *behavioral* dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* dan teknik *Modeling*.

Kepada siswa-siswi kelas XI Tata Boga SMK Negeri 2 Singaraja disarankan supaya lebih mampu membuka pikirannya dan dapat melihat kejadian yang ada disekitarnya sebagai sebuah pembelajaran agar mampu mencapai prestasi yang optimal.

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan lebih baik lagi penggunaan model konseling *behavioral* dengan teknik *Desensitisasi Sistematis* dan teknik *Modeling* dengan cakupan masalah yang lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Penerjemah: E.Koeswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Candiasa, I M. 2010. *Statistik multivariat disertai aplikasi SPSS*. Singaraja: Unit Penerbitan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*, Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET
- Dharsana.2010.*Teori-Teori Konseling (Diktat)*.Singaraja:Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha
- Lubis, Nisrina. 2010. *Melawan Rasa Takut*. Yogyakarta: Garailmu.
- McLeod, John. 2010. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nurihsan, Juntika. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nurkancana. 2000. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional
- Nur Tanjung, H. Bahdin & Ardial, H. 2005. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Proposal, Skripsi, dan Tesis)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Suranata, Kadek. 2013. *Modul Konsep dan Praktik Bimbingan dan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha
- Tresna, I Gede. *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2010/2011*. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Singaraja. Universitas Pendidikan Ganesha