

## Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Proses Pembelajaran pada Siswa

I Nyoman Suardika<sup>1\*)</sup>

<sup>1</sup>SMP Negeri 4 Kubutambahan

Corresponding author, e-mail: [inyomansuardikaspd@gmail.com](mailto:inyomansuardikaspd@gmail.com)

Received Month DD, 20YY;

Revised Month DD, 20YY;

Accepted Month DD, 20yy;

Published Online DD, 20yy

### Conflict of Interest

#### Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

**Abstrak:** Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling yang bertujuan Untuk meminimalisasi tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran pada siswa kelas IX SMP setelah diberikan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. 10 orang dikategorikan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Tindakan dilakukan dengan melaksanakan konseling Behaviorl dengan tehnik Desensitisasi Sistematis. Prosedur pelaksanaan tindakan dimulai dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pemantauan serta evaluasi dan refleksi. Data tentang kecemasan dikumpulkan dengan kuesioner dianalisis dengan teknik analisis deskriptif. Persentase peningkatan pada siklus I sebesar 4,15%. Sedangkan pada siklus II yakni sebesar 16,55%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Dapat Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas IX SMP. Berdasarkan hasil tersebut maka teknik desentisasi yang digunakan telah berhasil untuk meminimalisir tingkat kecemasan siswa SMP. Maka disarankan agar guru BK dapat menggunakan pendekatan konseling behavioral dengan teknik desentisasi sistematis untuk meminimalisir kecemasan siswa.

**Kata Kunci:** *konseling behavioral, desensitisasi sistematis, kecemasan*

**How to Cite:** Centhya Melinda Ayu Putri<sup>1\*)</sup>, Sutarto Wijono<sup>2</sup>. 2022. Resilience In Employees Affected By Termination Of Employment (Phk) During The Covid-19 Pandemic In West Halmahera Barat. JIBK, V.13 (01): pp. 25-34, DOI: 10.23887/jibk.v13i1.50364

## Pendahuluan

Kecemasan merupakan sebuah problem psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Jika seseorang merasa khawatir terhadap sesuatu yang jelas, misalnya harimau/orang gila yang mengamuk, maka itu disebut "takut". Jadi sesuatu yang menakutkan itu sudah jelas, karena berbentuk bahaya atau sesuatu yang mengancam keselamatan diri. Kecemasan karena sifatnya tidak jelas digolongkan dalam kategori "stemming" atau suasana hati. Bila seseorang merasa bahwa kehidupan ini terancam oleh sesuatu, walaupun sesuatu itu tidak jelas maka kita menjadi cemas, Kartono (dalam Anom Sutanaya 2005:18).

Kecemasan tidak hanya dapat dialami oleh orang dewasa, tetapi juga dapat dirasakan pula oleh remaja dan anak-anak. Pada saat-saat tertentu kecemasan yang merupakan hal yang normal bahkan dapat menolong seseorang terhadap ancaman atau sesuatu yang membahayakan mereka. Misalnya saja berupa reaksi ketakutan terhadap ketinggian, orang asing, atau sesuatu yang mengancam jiwa. Kecemasan ini sebenarnya bisa dijadikan untuk melindungi diri dari segala sesuatu yang membahayakan. Kecemasan yang dialami anak biasanya berupa reaksi ketakutan akan gelap, lingkungan yang baru atau sesuatu yang baru, keterpisahan dengan orang terdekatnya, juga yang berkaitan dengan tugas sekolah yang diberikan. Anak dan remaja yang mengalami kecemasan ini beresiko mengalami *underachievement* di sekolah yakni ditunjukkan dengan tidak adanya motivasi berprestasi, merasa tidak berharga, dan permasalahan dengan kejiwaan terhadap orang dewasa, terutama berkaitan dengan depresi dan gangguan kecemasan. Ketika strategi pemecahan masalah gagal dilakukan oleh anak ataupun remaja, dan kecemasan yang dialami menjadi cukup berat untuk ditangani maka akan menyebabkan keadaan yang sulit terhadap mereka. Keadaan yang sulit ini akan berpengaruh terhadap rutinitas mereka baik di sekolah, aktivitas sehari-hari, atau hubungan dengan teman-temannya. Yang kemudian dapat dikatakan bahwa anak dan remaja tersebut mengalami masalah kecemasan atau *anxiety disorder*.

Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. 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 *symptom* atau gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelakanginya.

Di sekolah, banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian 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-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 dihadapinya tersebut dirasa sulit dan merasa kurang bisa untuk menyelesaikannya.

Kenyataan di lapangan menggambarkan, bahwa kebanyakan siswa mengalami kecemasan menjelang ujian, siswa juga mengalami kecemasan ketika dituntut untuk berbicara di depan umum, ketika menghadapi pelajaran yang sulit, ketika akan diajar guru yang dianggap sangat tegas dan bahkan galak. Kecemasan tersebut dapat ditimbulkan oleh pemikiran yang kurang rasional yang hanya membuat siswa khawatir dengan apa yang dihadapinya (Freud:1991:86). Selain itu kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan.

## Metode

Penelitian ini tergolong penelitian tindakan (*Action Research*), yaitu penelitian tindakan dalam bidang pendidikan yang dilaksanakan dalam kawasan kelas dengan tujuan untuk memperbaiki dan atau meningkatkan kualitas pembelajaran, Basrowi dan Suwandi (dalam Erina, 2011 : 60).

Kelompok sasaran yang menjadi subjek penelitian adalah semua siswa Kelas IX SMP Negeri Satu Atap 1 Kubutambahan dengan jumlah 30 orang. Karakteristik dari subyek penelitian adalah kelas merupakan kelas heterogen dengan siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda baik itu tingkat kecemasan yang tinggi, sedang dan rendah.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian tindakan ini dilaksanakan di kelas IX SMP Negeri Satu Atap 1 Kubutambahan sebagai subjek penelitian. Siswa kelas IX SMP Negeri Satu Atap 1 Kubutambahan memiliki kecemasan dalam proses pembelajaran yang tinggi dan akan di tetapkan sebagai subjek yang akan dikenakan tindakan layanan konseling. Cara yang ditempuh adalah dengan menyebarkan kuesioner kecemasan dengan jumlah 50 butir pernyataan.

Untuk menentukan tinggi rendahnya skor, digunakan formula sebagai berikut.

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

Keterangan:

P = Persentase pencapaian

X = Skor Mentah

SMI = Skor Maksimal Ideal

(Nurkencana, 1990:126)

Siswa yang presentase skor kecemasan dibawah 65% ditetapkan sebagai subjek yang akan dikenai tindakan. Kreteria pencapaiannya menggunakan standar skala sebagai berikut.

**Tabel 05. Kriteria Persentase Kecemasan**

90%-100%	=	Sangat rendah
80%-89%	=	Rendah
65%-79%	=	Sedang
40%-64%	=	Tinggi
0%-39%	=	Sangat tinggi

(Dantes, 2012 : 190)

Dari analisis dengan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan siswa yang mengalami kecemasan tinggi sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut.

**Tabel 06. Data dan Presentase Kecemasan Siswa Kelas IX SMP Negeri Satu Atap 1 Kubutambahan Tahun Pelajaran 2021/2022**

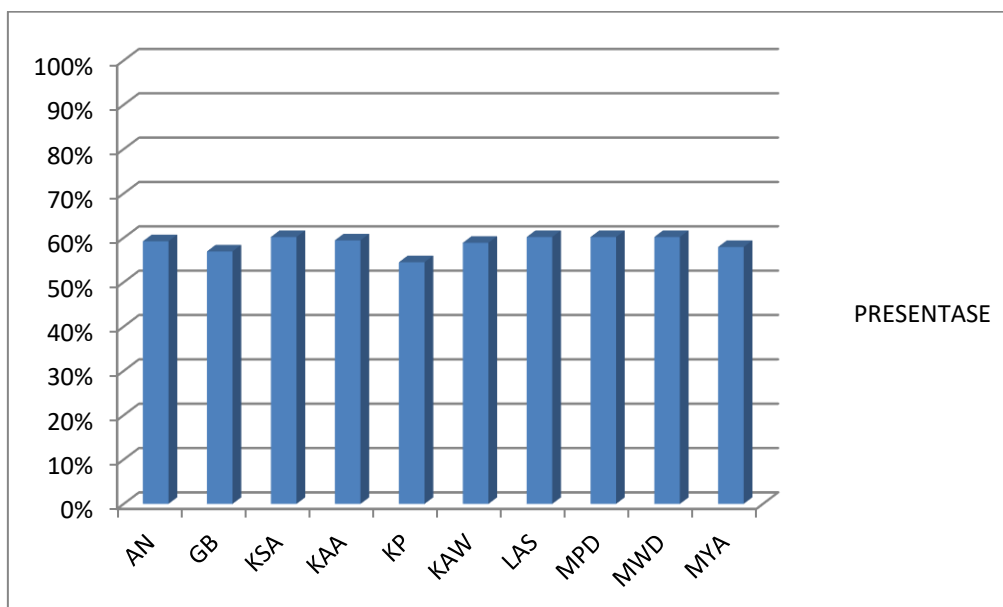
No	Nama Siswa	Skor	Presentase (%)	Kategori
1	AN	125	62.50	Tinggi
2	AWK	130	65.00	Sedang
3	GB	119	59.50	Tinggi
4	HW	132	66.00	Sedang
5	GN	145	72.50	Sedang
6	GWP	130	65.00	Sedang
7	YKP	133	66.50	Sedang
8	GAI	163	81.50	Rendah
9	ARA	130	65.00	Sedang
10	IGA	133	66.50	Sedang
11	KSA	127	63.50	Tinggi
12	KA	130	65.00	Sedang
13	KAA	126	63.00	Tinggi
14	KAS	133	66.50	Sedang
15	KP	115	57.50	Tinggi
16	KSW	133	66.50	Sedang
17	KAW	126	63.00	Tinggi
18	KSWY	146	73.00	Sedang
19	KS	133	66.50	Sedang
20	LAS	130	65.00	Sedang
21	MPD	127	63.50	Tinggi
22	MWD	127	63.50	Tinggi
23	MYA	127	63.50	Tinggi
24	LPK	124	62.00	Tinggi
25	PSA	133	66.50	Sedang
26	SID	144	72.00	Sedang
27	PMS	136	68.00	Sedang
28	NKA	140	70.00	Sedang
29	PAK	148	74.00	Sedang
30	PYL	159	79.50	Rendah

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 3 orang siswa yang dikategorikan memiliki tingkat kecemasan yang rendah, 18 orang dikategorikan memiliki tingkat kecemasan yang sedang dan 10 orang dikategorikan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Subjek yang diberikan tindakan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah siswa yang berada dalam kategori memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, berjumlah 10 orang siswa karena mereka memiliki presentase di bawah 65%.

**Tabel 07. Daftar Skor dan Persentase Awal Siswa yang Memiliki Tingkat Kecemasan Tinggi**

No	Subjek	Skor	Presentase (%)
1	AN	125	62.50
2	GB	119	59.50
3	KSA	127	63.50
4	KAA	126	63.00
5	KP	115	57.50
6	KAW	126	63.00
7	LAS	127	63.50

8	MPD	127	63.50
9	MWD	127	63.50
10	MYA	124	62.00
<b>Rata-rata</b>			<b>62.15</b>



Gambar 02. Grafik Persentase skor awal kecemasan siswa

## 4.2 Hasil Penelitian Siklus I

### 4.2.1 Perencanaan Tindakan

Adapun hal-hal yang direncanakan dalam pemberian layanan adalah.

- Mengurus ijin penelitian, permohonan ijin diajukan kepada Kepala Sekolah
- Mengadakan pertemuan dan meminta ijin kepada Wali Kelas mengenai penelitian yang akan diadakan.
- Berkoordinasi dengan guru BK yang akan diajak berkolaborasi dalam meminimalisasi tingkat kecemasan siswa.
- Mengidentifikasi atau mendata siswa yang tingkat kecemasannya tinggi.
- Menyusun jadwal kegiatan.
- Mempersiapkan RPBK.
- Menyiapkan alat evaluasi.

### 4.2.2 Pelaksanaan Tindakan

Sebelum dilaksanakannya layanan konseling kelompok, siswa dipersiapkan mentalnya untuk proses layanan konseling kelompok tersebut. Siswa diberikan informasi tentang proses pelaksanaan layanan dan

tujuan dari layanan konseling kelompok, agar siswa memiliki kesiapan dan mengetahui tujuan dari pemberian layanan konseling kelompok tersebut.

Langkah selanjutnya siswa diajak untuk membahas permasalahan dan melakukan pengkajian mengenai upaya pemecahannya. Berikutnya, berupaya menentukan kemungkinan-kemungkinan jalan keluar yang dapat dilakukan agar bisa keluar dari permasalahan yang dihadapi tersebut. Pada siklus pertama ini pelaksanaan layanan konseling kelompok sebanyak 6 kali dengan rentang waktu 1x40 menit.

Berdasarkan analisis dan pengkajian permasalahan, pembimbing memberikan saran sesuai dengan latar belakang permasalahannya. Karena siswa harus bisa meminimalisasi tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran. Jadwal pelaksanaan proses layanan konseling kelompok seperti tabel berikut ini.

Tabel 10. Jadwal Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Siklus I Siswa yang Memiliki Tingkat Kecemasan Tinggi

No	Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan	Materi	Tempat	Pelaksanaan
1	Selasa, Oktober 2016	4 09.30- 10.10	Layanan Konseling Kelompok	Pemahaman Tentang Konseling	Di ruang Lab TIK	Penelitian
2	Kamis, Oktober 2016	13 08.30- 09.10	Layanan Konseling Kelompok	Pemahaman Tentang Kecemasan	Di ruang Lab TIK	Penelitian
3	Rabu, Oktober 2016	25 08.30- 09.10	Layanan Konseling Kelompok	Analisis Tingkah Laku Penyebab Timbulnya Kecemasan	Di ruang Lab TIK	Penelitian
4	Senin, Oktober 2016	31 09.00- 09.40	Layanan Konseling Kelompok	Pemahaman Desensitisasi Sistematis	Di ruang Lab TIK	Penelitian
5	Rabu, November 2016	9 09.30- 10.10	Layanan Konseling Kelompok	Latihan Rileksasi Penenangan Diri	Di ruang LAB TIK	Penelitian
6	Senin, November 2016	14 09.30- 10.10	Layanan Konseling Kelompok	Latihan Olah Pernafasan dan Latihan Peregangan Anggota Tubuh	Di ruang LAB TIK	Penelitian

#### 4.2.3 Pelaksanaan Pemantauan

Pelaksanaan pemantauan terhadap tindakan layanan konseling kelompok ini, menggunakan pedoman pemantauan berupa lembar observasi siswa. Sedangkan pemantauan terhadap tindakan konseling kelompok dilakukan sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan. Pemantauan dilakukan setiap pertemuan, perubahan-perubahan yang terjadi dicatat terutama pada perilaku siswa. Demikian pula hambatan juga diamati dan setiap mengemukakan pendapat diberikan pertanyaan. Hal ini terlihat pada pedoman observasi yang digunakan untuk mengamati hasil layanan yang dilakukan pada siklus I. *Hasil pemantauan siswa terlampir.*

Kegiatan layanan konseling kelompok sesuai dengan rencana. Kondisi pada awal kegiatan dapat digambarkan sebagai berikut.

1. Pada tahap awal pelaksanaan layanan konseling kelompok siswa masih mengalami hambatan berinteraksi.
2. Siswa masih mengalami kesulitan mengemukakan pendapat.
3. Setelah beberapa kali pertemuan siswa sudah mulai berinteraksi dan mampu berkonsentrasi pada layanan konseling kelompok tersebut.
4. Setelah diberikan layanan konseling kelompok secara terus menerus siswa mulai mengeluarkan pendapat, memberikan masukan dan memberi saran.

Peneliti menyadari bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok perlu ditingkatkan lagi karena masih banyak kelemahan-kelemahannya. Dalam setiap layanan, keberhasilannya sangat ditentukan oleh dinamika siswa saat diberikannya layanan. Sebaliknya pemimpin kelompok lebih banyak memberikan kesempatan pada konseli untuk berpartisipasi dan lebih banyak mengemukakan pendapat mereka masing-masing agar proses layanan berjalan dengan dinamis dan suasana layanan konseling kelompok berlangsung secara interaktif. Setelah beberapa kali mendapat layanan konseling kelompok kendala-kendala yang pernah dialami siswa ternyata semakin berkurang. Untuk menuntaskan masalah siswa maka tetap diberikan layanan konseling kelompok lanjutan agar terjadi perubahan yang lebih memadai.

#### 4.2.4 Pelaksanaan Evaluasi

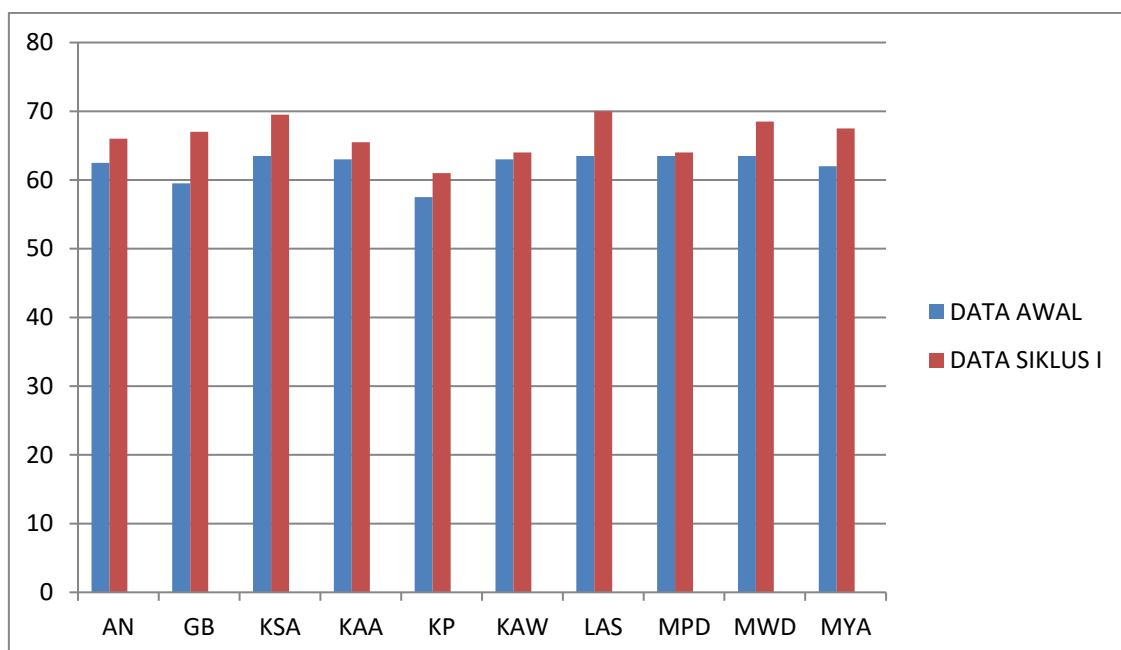
Setelah pemantauan hasil tindakan, dilanjutkan dengan melakukan evaluasi terhadap hasil tindakan. Evaluasi terhadap hasil tindakan ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa jauh layanan konseling kelompok dengan menerapkan model konseling behaviorial dengan teknik desensitisasi sistematis mampu meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran. Untuk melakukan pemantauan terhadap hasil layanan, digunakan kuesioner kecemasan. Hasil pemantauan layanan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 11. Hasil Evaluasi Terhadap Hasil Tindakan Konseling Kelompok Siklus I.

No	Subjek	Pengamatan Awal		Siklus I		Presentase peningkatan %	Keterangan
		Skor	%	Skor	%		
1	AN	125	62.50	132	66.00	5.6	Meningkat
2	GB	119	59.50	134	67.00	12.60	Meningkat
3	KSA	127	63.50	139	69.50	9.44	Meningkat
4	KAA	126	63.00	131	65.50	3.96	Meningkat
5	KP	115	57.50	122	61.00	6.08	Meningkat
6	KAW	126	63.00	128	64.00	1.58	Meningkat
7	LAS	127	63.50	140	70.00	10.23	Meningkat
8	MPD	127	63.50	128	64.00	0.78	Meningkat
9	MWD	127	63.50	137	68.50	7.87	Meningkat
10	MYA	124	62.00	135	67.50	8.87	Meningkat
<b>Rata-rata</b>		<b>124.3</b>	<b>62.15</b>	<b>132.6</b>	<b>66.3</b>	<b>6.70</b>	

Berdasarkan hasil evaluasi dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan persentase skor pada data siklus I, hal ini berarti kecemasan siswa semakin menurun. Persentase peningkatan skor antara 0.78% sampai

12.60% dengan rata-rata peningkatan sebesar 6.70%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menerapkan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa.



Gambar 03. Grafik Persentase skor Siklus I kecemasan siswa

#### 4.2.5 Refleksi Siklus I

Berdasarkan hasil evaluasi siklus I dapat dikemukakan bahwa perlakuan layanan konseling dapat membantu untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa. Berarti bahwa semakin baik perlakuan layanan konseling kelompok dengan menerapkan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis maka kecemasan siswa akan dapat diminimalisasi. Ini membuktikan bahwa dengan layanan konseling ini dapat digunakan untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa. Dari 10 orang siswa yang dibantu melalui layanan konseling kelompok, ternyata 7 diantaranya dapat meminimalisasi tingkat kecemasan hingga mencapai 65% ke atas. Namun dari 10 orang siswa tersebut masih ada 3 orang siswa yang belum memenuhi persentase kriteria kecemasan sesuai dengan yang diharapkan. Untuk itu kepada ketiga siswa tersebut dipandang perlu untuk diberikan layanan konseling kelompok lanjutan.

Dari 10 orang siswa yang diberi layanan konseling kelompok, 3 orang siswa diantaranya belum menunjukkan penurunan kecemasan yang diharapkan. Hal ini terjadi karena pelaksanaan layanan konseling kelompok belum berjalan secara optimal dan efektif. Disamping itu, siswa juga kurang semangat dan perhatian, belum mengoptimalkan kesempatan untuk berpartisipasi dalam menerima layanan. Proses pelaksanaan layanan konseling tidak hidup, akibatnya siswa tidak aktif dan tidak bisa memberikan kesempatan dalam memberikan respon yang lain dan aktivitas interaktif antara anggota kelompok tidak optimal. Oleh karena itu siklus II perlu diadakan perbaikan, yaitu perbaikan dimulai dari peningkatan pemberian layanan, agar hasilnya sesuai dengan apa yang diharapkan.

#### 4.2.6 Keunggulan dan kelemahan siklus I



Keunggulan pada siklus I yaitu siswa merasa sangat antusias mengisi kuisioner serta mengikuti kegiatan layanan bimbingan konseling model behavioral, dan kuisioner tersebut diisinya dengan jujur sesuai potret yang ada pada dirinya, namun kelemahan pada siklus I adalah siswa yang belum bisa fokus dan konsentrasi melakukan pelatihan relaksasi sehingga membutuhkan pelatihan cara-cara memandunya.

#### 4.2.7 Penilaian keberhasilan penelitian

Pada siklus I masih ada beberapa siswa yang memiliki kecemasan tinggi yaitu 3 orang, maka pada tindakan siklus I belum cukup untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa sehingga perlu diberikan tindakan lagi pada siklus II.

#### Hasil Penelitian Siklus II

##### Perencanaan Tindakan

- Menyusun jadwal kegiatan
- Menyiapkan kelengkapan layanan bimbingan seperti RPBK, pedoman pengamatan/observasi dan evaluasi

##### Pelaksanaan Tindakan

Pemberian tindakan pada siklus II lebih menekankan agar pemberian layanan konseling kelompok yang sudah mereka dapatkan benar-benar dilaksanakan dan dimengerti sehingga memperoleh perkembangan hasil yang maksimal. Siswa yang belum mencapai presentase kriteria kecemasan sesuai harapan (65% ke atas), lebih serius diperhatikan dalam layanan konseling kelompok. Sedangkan siswa yang sudah mencapai kriteria kecemasan sesuai harapan (65% ke atas), lebih banyak diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalamannya dalam upaya meminimalisasi tingkat kecemasan hingga berhasil. Hal ini akan dapat digunakan sebagai pertimbangan oleh siswa yang belum dapat meminimalisasi tingkat kecemasan sesuai dengan harapan sebagai pedoman dan motivasi diri sehingga tingkat kecemasannya dapat diminimalisasi sesuai dengan harapan.

Pada siklus II ini pelaksanaan layanan bimbingan dilakukan sebanyak 6 kali dengan rentang waktu 1x40 menit.

Jadwal pelaksanaan proses layanan konseling kelompok siklus II seperti tabel berikut ini.

Tabel 12. Jadwal Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Siklus II

No	Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan	Materi	Tempat	Pelaksanaan
1	Selasa, 15 November 2021	09.30-10.10	Layanan Konseling Kelompok	Pemahaman Tentang Konseling	Di ruang Kelas	Penelitian
2	Senin, 21 November 2021	08.30-09.10	Layanan Konseling Kelompok	Pemahaman Tentang Kecemasan	Di ruang Kelas	Penelitian
3	Rabu, 23 November 2021	08.30-09.10	Layanan Konseling Kelompok	Analisis Tingkah Laku Penyebab Timbulnya Kecemasan	Di ruang Kelas	Penelitian
4	Sabtu, 26 November 2021	09.00-09.40	Layanan Konseling Kelompok	Pemahaman Desensitisasi Sistematis	Di ruang Kelas	Penelitian
5	Rabu, 30 November 2021	09.30-	Layanan	Latihan	Di ruang Kelas	Penelitian

	November 2021	10.10	Konseling Kelompok	Rileksasi Penenangan Diri	Kelas
6	Jumat, Desember 2021	2 09.30-10.10	Layanan Konseling Kelompok	Latihan Pernafasan dan Latihan Peregangan Anggota Tubuh	Olah Di ruang Penelitian Kelas

#### Pelaksanaan Pemantauan

Pelaksanaan pemantauan terhadap tindakan layanan konseling kelompok dilakukan sesuai dengan yang direncanakan. Pengamatan pada siklus II ini juga dilakukan setiap pertemuan. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan melalui observasi kegiatan konseling kelompok ini dapat berjalan dengan baik dan siswa menunjukkan peningkatan setelah mengikuti proses layanan konseling kelompok. Hal ini terlihat pada pedoman observasi yang digunakan untuk memantau hasil layanan yang dilakukan pada siklus II. *Hasil pengamatan siswa untuk setiap pertemuan pada siklus II terlampir.*

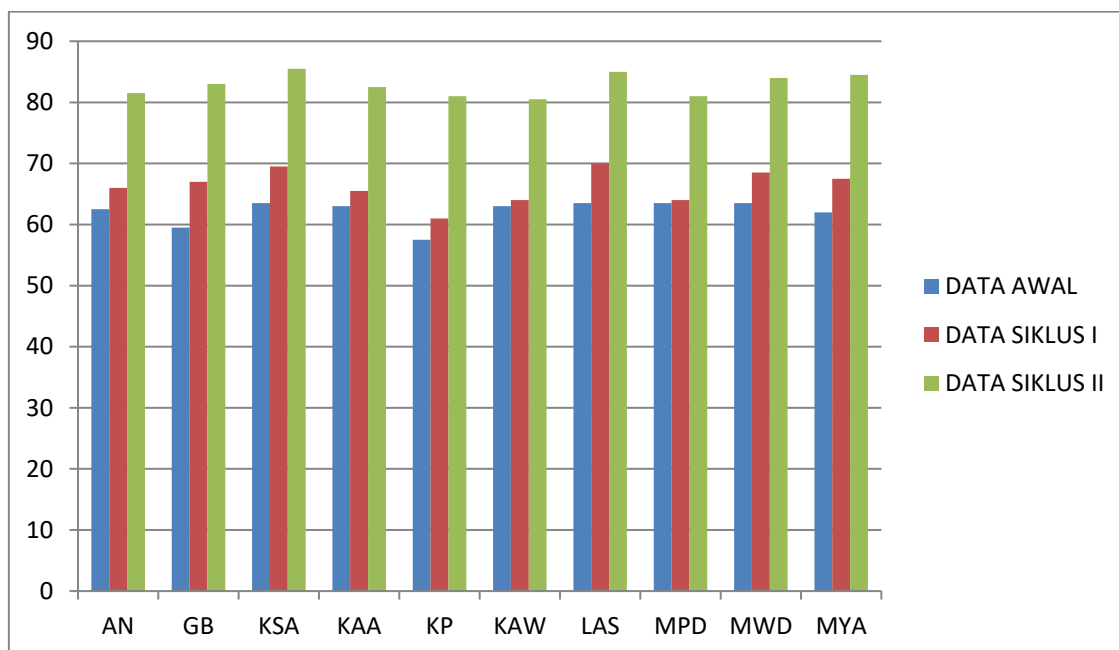
#### Pelaksanaan Evaluasi

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 Kelompok Siklus II.

No	Subjek	Pengamatan				Presentase peningkatan %		Keterangan		
		Awal Skor	%	Siklus I Skor	%	Siklus II Skor	%			
1	AN	AN	62.50	132	66.00	163	81.50	23.48	Meningkat	
2	GB	GB	59.50	134	67.00	166	83.00	23.88	Meningkat	
3	KSA	KSA	63.50	139	69.50	171	85.50	23.02	Meningkat	
4	KAA	KAA	63.00	131	65.50	165	82.50	25.95	Meningkat	
5	KP	KP	57.50	122	61.00	162	81.00	32.78	Meningkat	
6	KPD	KPD	63.00	128	64.00	161	80.50	25.78	Meningkat	
7	LAS	LAS	63.50	140	70.00	170	85.00	21.42	Meningkat	
8	MPD	MPD	63.50	128	64.00	162	81.00	26.56	Meningkat	
9	MWD	MW D	63.50	137	68.50	168	84.00	22.62	Meningkat	
10	MYA	MYA	62.00	135	67.50	169	84.50	25.18	Meningkat	
<b>Rata-rata</b>			<b>124.3</b>	<b>62.15</b>	<b>132.6</b>	<b>66.3</b>	<b>165.7</b>	<b>82.85</b>	<b>25.067</b>	

Berdasarkan tabel evaluasi di atas dapat dikemukakan bahwa terjadi peningkatan persentase skor kecemasan siswa pada siklus II, hal ini berarti kecemasan siswa semakin menurun setelah diberikan tindakan melalui proses layanan konseling kelompok. Seluruh subjek penelitian mampu mencapai presentase penurunan kecemasan di atas 65%. Hasil tersebut membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan menerapkan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa perlakuan layanan konseling kelompok dengan baik dapat membantu meminimalisasi tingkat kecemasan siswa kelas IX SMP Negeri Satu Atap 1 Kubutambahan Tahun Pelajaran 2021/2022



Gambar 04. Grafik Persentase skor Siklus II kecemasan siswa

### Refleksi Siklus II

Memperhatikan gambar 04 di atas dapat dikemukakan bahwa terjadi peningkatan persentase skor kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada setiap individu. Ini berarti, secara individu peranan konseling kelompok dengan menerapkan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis mampu untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa. Namun peneliti merasa masih banyak hal-hal yang perlu ditingkatkan lagi agar kecemasan siswa yang sudah rendah dapat dipertahankan dan bahkan dapat menghilangkan kecemasan yang dialami. Mengingat penelitian ini dirancang dalam dua putaran atau dua siklus saja, maka kegiatan pemberian layanan konseling kelompok dengan menerapkan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran dicukupkan sampai pada siklus II saja.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa dapat diminimalisasi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menerapkan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Penurunan tingkat kecemasan terjadi baik pada penelitian siklus I maupun siklus II.

Pada siklus I diketahui bahwa presentase skor awal 62.15% meningkat menjadi 66.3% peningkatannya adalah 4.15%. (digambarkan pada tabel 11 dan gambar 03). sedangkan pada siklus II peningkatan persentase skor adalah 66.3% menjadi 82.85% dan peningkatannya adalah 16.55% (digambarkan pada tabel 13 dan gambar 04). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran semakin menurun. Ini disebabkan karena adanya keseriusan, motivasi, rangsangan dan konsentrasi siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok. Hal ini terlihat dari sikap dan perilaku siswa dalam mengikuti proses layanan konseling kelompok.

Data tersebut menunjukkan bahwa proses layanan konseling kelompok dengan menerapkan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa. Jika layanan ini diberikan secara tepat dan baik untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa, akan nampak hasilnya dengan segera.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dapat meminimalisasi tingkat kecemasan siswa kelas IX SMP Negeri Satu Atap 1 Kubutambahan Tahun Pelajaran 2021/2022, ini terbukti dari peningkatan persentase skor kecemasan siswa berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kecemasan. Persentase kecemasan siswa 62.15% menjadi 66.3% pada siklus I dan dari 66.3% menjadi 82.85% pada siklus II. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan persentase skor sebesar 4.15% dari kondisi awal ke siklus I dan 16.55% dari siklus I ke siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran semakin menurun. Semakin baik penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis yang diberikan untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran, maka semakin baik hasil yang didapat.

## **Referensi**

- Arikunto. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Bungin, Burhan. 2009. Metodologi Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Kencana.
- Corey, Gerald. (E. Koeswara Penerjemah) 1988. Teori Praktek Dan Konseling Dan Psikoterapi. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Dantes, Nyoman. 2012. Metode Penelitian. Yogyakarta: CV Andi offset.
- Erman Amti, Marjohan. 1992/1993. Bimbingan dan Konseling. Singaraja: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Hansen, James C. 1977. Counselling : theory And Process. Jakarta: Kencana.
- Latipun. 2001. Psikologi Konseling. Cet III. Malang: UMM Press
- Nurkencana, Wayan, PPN, Sunartna. 1990. Evaluasi Hasil Belajar. Surabaya:Usaha Nasional.
- Pujosuwarno, Sayekti. 1993. Berbagai Pendekatan dalam Konseling. Yogyakarta: Menara Mas Offset.
- Rhohdiastuti, Icha. 2010. Psikoterapi Behaviorisme. dalam [http:// Psikoterapi Behaviorisme Psikoholic.com/model konseling behavioral](http://Psikoterapi.Behaviorisme.Psikoholic.com/model_konseling_behavioral). diakses pada tanggal 16 Maret 2011.
- Saleh, Nuramin. 2013. Pengertian Kecemasan Menurut Para Ahli. dalam [http:// Pengertian Kecemasan Menurut Para Ahli.html](http://Pengertian.Kecemasan.Menurut.Para.Ahli.html). diakses pada tanggal 3 Februari 2013.
- Tresna, Gede. 2011. Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. dalam [http// Teknik Desensitisasi Sistematis.html](http://Teknik.Desensitisasi.Sistematis.html). diakses pada tanggal 16 Maret 2011.
- Tika Apriani, Ni Wayan. 2012. Penerapan Bimbingan Pribadi-Sosial Dengan Model Konsiderasi Untuk Menanamkan Budi Pekerti Siswa Kelas Xa Tata Niaga Smk Negeri 1 Singaraja Semester Genap Tahun Pelajaran 2011/2012. Skripsi (tidak diterbitkan). Jurusan Bimbingan Konseling, UNDIKSHA Singaraja.
- Wardhani,dkk.2007, Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Universitas Terbuka Gramedia. Jakarta.

**Article Information (Supplementary)**

---

**Conflict of Interest Disclosures:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

**Copyrights Holder:** <> <2022>

**First Publication Right:** JIBK Undiksha

<https://10.23887/jibk.v13i1.50364>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Word Count: