

**PENERAPAN MODEL KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI
SISTEMATIS UNTUK MEMINIMALISASI TINGKAT KECEMASAN DALAM PROSES
PEMBELAJARAN SISWA KELAS VIII A2 SMP NEGERI 2 SAWAN TAHUN PELAJARAN
2012/2013**

Ayu Km Kurnia Dwi Armasari¹, Nym Dantes², Md Sulastri³
^{1,2,3}Jurusan Bimbingan Konseling , FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail:(ayukurnia_dwiarmasari@yahoo.com, nyoman.dantes@pasca.undiksha.ac.id,
sulastri.made@yahoo.com)

Abstrak

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Konseling yang bertujuan untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa yang tinggi dalam proses pembelajaran dengan penerapan konseling Behavioral dengan teknik Desensitisasi Sistematis.

Subyek dalam penelitian ini sebanyak 10 orang siswa kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan tahun pelajaran 2012/2013 yang memiliki tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran yang tinggi. Hasil tersebut diperoleh dari data primer atau data utama yaitu kuesioner dari pra siklus sampai siklus II. Metode pengamatan/observasi dan evaluasi juga digunakan sebagai metode yang mendukung data primer tersebut. Data primer dalam bentuk kuesioner yang diperoleh dari responden dikumpulkan dan diolah dengan teknik deskriptif analisis.

Hasil penelitian dari pra siklus diperoleh rata-rata pencapaian persentase skor kecemasan dalam proses pembelajaran terhadap 10 orang siswa sebesar 62,15 % dengan kategori tinggi. Siklus I diperoleh peningkatan 7 orang siswa yang mencapai kriteria diatas 65% dengan rata-rata peningkatan 4,15%, sedangkan 3 orang siswa masih dibawah kriteria 65%. Siklus II 3 orang siswa yang belum mencapai kriteria 65% pada siklus I, mengalami peningkatan diatas 65% dengan rata-rata peningkatan 16,55% pada siklus II. Artinya siswa sudah bisa meminimalisasi tingkat kecemasan yang ada dalam dirinya. Data tersebut diperkuat dari lembar pemantauan setiap siklusnya. Hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat mengaplikasikan teknik desensitisasi sistematis dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mengatasi kecemasan yang dialami dari tingkat kecemasan yang rendah sampai yang tinggi.

Kata kunci : konseling behavioral, desensitisasi sistematis, kecemasan

Abstract

This research is action counseling research that aims to minimize high student anxiety levels in the learning process with the application of behavioral counseling with Systematic Desensitization techniques.

The subjects in this research are 10 students of class VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan academic year 2012/2013 which have high levels of anxiety in the learning process. The results obtained from the primary data or main data such as questionnaire from pre-cycle to second cycle. Methods of observation and evaluation is also used as a method to support the primary data. Primary data in the form of questionnaires obtained from respondents collected and processed by descriptive analysis techniques.

The results from pre-cycle obtained average achievement percentage scores of anxiety in the learning process of the 10 students at 62.15% with a high category. First cycle obtained an increase in 7 students who achieved the criteria above 65% with an average increase of 4.15%, while 3 students are still below 65%. Second Cycle, 3 students who have not reached the criterion of 65% in the first cycle, has increased over 65% with an average increase of 16.55% in the second cycle. This means that students are able to minimize their anxiety level . The data strengthened by monitoring sheet of each cycle. The result is expected that students can apply systematic desensitization techniques in their daily life so they can overcome the anxiety experienced from low anxiety level to high anxiety level.

Keywords: behavioral counseling, systematic desensitization, anxiety

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.

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.

Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan pada siswa kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan ditemukan beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam proses pembelajaran. Kebanyakan siswa mengalami kecemasan karena tidak mengerti dengan pelajaran yang diberikan serta siswa cemas terhadap guru yang menurut siswa galak dan ketat. Selain itu siswa mengalami kecemasan karena tidak mampu untuk berbicara di depan kelas. Akibat yang muncul dari kondisi tersebut adalah prestasi siswa menjadi tidak optimal dan bahkan ada siswa yang nantinya tidak lulus dalam ujian karena tingkat kecemasannya terlalu tinggi. Apabila tidak mendapat penanganan, maka siswa-siswa yang mengalami kecemasan akan menjadi semakin parah sehingga dapat berakibat negatif terhadap dirinya. Gejala yang bisa dilihat dari siswa yang mengalami kecemasan adalah dilihat dari segi fisik tampak pada tangan dan kakinya yang mudah berkeringat, gemetar, sakit kepala dan sakit perut. Dilihat dari segi psikologis siswa yang mengalami kecemasan sering mengalami kegelisahan, ketakutan, khawatir, bingung dan sering tidak percaya diri.

Dalam menanggapi permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban konselor sekolah, maka sudah tentunya dibutuhkan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa tersebut yang penyebabnya sangat variatif. Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh siswa maka Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran. Diprediksikan efektif karena pada dasarnya kecemasan siswa terjadi karena kurang bisa memposisikan diri dalam situasi

pembelajaran sehingga memunculkan ketegangan dan pikiran yang kurang rasional. Dalam hal ini, dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar efektivitas pemberian model konseling tersebut dalam upaya meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran.

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

Menurut Wolpe (dalam Natalia, 2008:21) Konseling Behavioral merupakan suatu metode dengan mempelajari tingkah laku tidak adaptif melalui proses belajar yang normal. Tingkah laku tersusun dari respon kognitif, motorik, dan emosional yang dipandang sebagai respon terhadap stimulus eksternal dan internal dengan tujuan untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode stimulus respon sedapat mungkin. Respon kognitif adalah respon individu melibatkan perubahan dalam kemampuan pola pikir, kemahiran berbahasa, dan pengetahuan dari lingkungan. Sedangkan respon motorik adalah respon individu yang melibatkan kemampuan gerak tubuh dan refleksi pada bagian tubuh, misalnya, kaki, tangan, kepala, bahu dan pundak. Sedangkan yang dimaksud dengan respon emosional adalah respon individu yang melibatkan kemampuan emosional dalam menerima dan menghadapi masalah seperti : cemas, takut, gugup, sedih dan sebagainya.

Desensitisasi Sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi Sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu. Desensitisasi Sistematis diarahkan kepada mengajar konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.

Wolpe (dalam Gerald Corey, 1988:212) telah mengembangkan suatu respon yakni

relaksasi, yang secara fisiologis bertentangan dengan kecemasan yang secara sistematis diasosiasikan dengan aspek-aspek dari situasi yang mengancam. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok digunakan untuk menangani fobia, tetapi keliru apabila menganggap teknik ini hanya bisa diterapkan pada penanganan ketakutan-ketakutan. Teknik ini bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan terhadap ujian, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan frigiditas seksual.

Wolpe (1999:213) mengatakan bahwa Desensitisasi Sistematis, penerapan relaksasi lebih ditekankan pada latihan yang terdiri atas kontraksi, dan lambat laun diteruskan pada pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh. Dalam desensitisasi sistematis, sebelum dimulai latihan relaksasi konseli diberikan informasi mengenai cara-cara relaksasi, bagaimana cara penggunaan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Dalam relaksasi konseli dianjurkan untuk membayangkan situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk di pinggir pantai, danau atau tempat tenang lainnya. Hal yang terpenting adalah konseli diminta untuk mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga merasakan suatu kedamaian. Dalam penelitian ini selain dianjurkan seperti cara di atas, peneliti juga menganjurkan cara-cara yang lain yang dapat digunakan oleh siswa dalam relaksasi untuk meminimalkan tingkat kecemasan.

Wolpe (1969: 99) mengatakan bahwa relaksasi ini merupakan cara untuk melemaskan organ dan otot-otot tubuh dengan posisi terlentang atau duduk untuk menanggulangi ketegangan yang ditimbulkan oleh kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut relaksasi menurut Suryani dimulai dengan posisi tidur terlentang, kaki lurus, tangan lurus lalu letakkan di samping badan. Untuk memulai relaksasi setiap bagian anggota badan perlu ditegangkan dan dilemaskan, kemudian menutup mata, dan mulai mengosongkan pikiran, rasakan ada getaran

dari ujung kaki, naik perlahan-lahan ke lutut, paha, perut, dada, bokong, bahu, tangan, leher, muka dan sampai ke otak sehingga akhirnya getaran itu keluar melalui ubun-ubun turun ke bawah sampai ujung kaki.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam meminimalisasi tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran pada siswa kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian tindakan dapat diartikan sebagai suatu bentuk investigasi yang bersifat reflektif partisipatif, kolaboratif dengan model siklus, yang memiliki tujuan untuk melakukan perbaikan sistem, metode kerja, proses, isi kompetensi, dan situasi (Iskandar, 2009: 30). Pelaksanaan penelitian terdiri dari dua siklus, dimana masing-masing siklus tersebut terdiri dari empat tahapan yaitu : perencanaan, pelaksanaan, pengamatan /evaluasi, dan refleksi

Penelitian tindakan bimbingan konseling ini dilakukan di SMP Negeri 2 Sawan pada semester genap tahun ajaran 2012/2013, dengan subjek penelitian siswa kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Dipilihnya kelas ini sebagai sasaran perbaikan karena berdasarkan hasil observasi, dan penyebaran kuesioner yang dilakukan, dari 30 orang siswa, ada 10 orang siswa diantaranya menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah Observasi dan kuesioner. Metode yang digunakan adalah metode observasi partisipasi pasif, karena peneliti bukan merupakan bagian dari subjek yang diteliti namun, ikut mengambil bagian dalam situasi yang sedang diobservasi. Metode observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mencari data mengenai perubahan perilaku siswa.

Kuesioner adalah suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan

suatu daftar pertanyaan data tertulis kepada sejumlah individu, dan individu-individu yang diberikan daftar pertanyaan diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula (Nurkencana,1990:51). Kuesioner ini digunakan untuk memperoleh data mengenai komponen kognitif para siswa mengenai kecemasan. Menginterpretasikan skor yang diperoleh, tidak dapat dikatakan bahwa skor satu lebih baik dari skor lainnya. Dengan menggunakan metode kuesioner, dapat mengukur tingkat kecemasan siswa berdasarkan kenyataan yang dimiliki oleh siswa tersebut. Untuk mengukur kecemasan siswa dalam proses pembelajaran, digunakan skala kecemasan pola Likert dengan lima rentangan jawaban secara bertingkat, yaitu : sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Dimana skor bergerak dari skor satu sampai dengan lima. Pada pernyataan yang positif, responden yang menjawab sangat sesuai (SS) diberi skor 5, Sesuai (S) diberi skor 4, Kurang sesuai (KS) diberi skor 3, Tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan Sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Bila pernyataan negatif, maka penskoran sebaliknya.

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

Rumus yang digunakan adalah

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

dengan :

P = persentase pencapaian

X = skor mentah

SMI = Skor Maksimal Ideal

(Nurkencana, 1990:126)

Untuk menentukan tinggi rendahnya kecemasan siswa digunakan kriteria kecemasan 90% - 100% kategori sangat rendah, 80% - 89 % kategori rendah,

65% - 79% kategori sedang, 40% - 64% kategori tinggi, 0% - 39% sangat tinggi.

Sedangkan analisis kualitatif artinya penelitian dikatakan berhasil jika siswa sudah bisa menunjukkan perubahan perilaku yaitu dalam belajar di kelas siswa sudah merasa tenang dan nyaman, sudah mengetahui cara untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi baik itu kecemasan tahap rendah maupun tinggi, sudah dapat rileks dalam berbicara de depan kelas, tidak takut lagi dengan guru yang galak dan tegas, merasa rileks dalam

belajar sehingga bisa mengerti pelajaran yang diajarkan dengan baik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

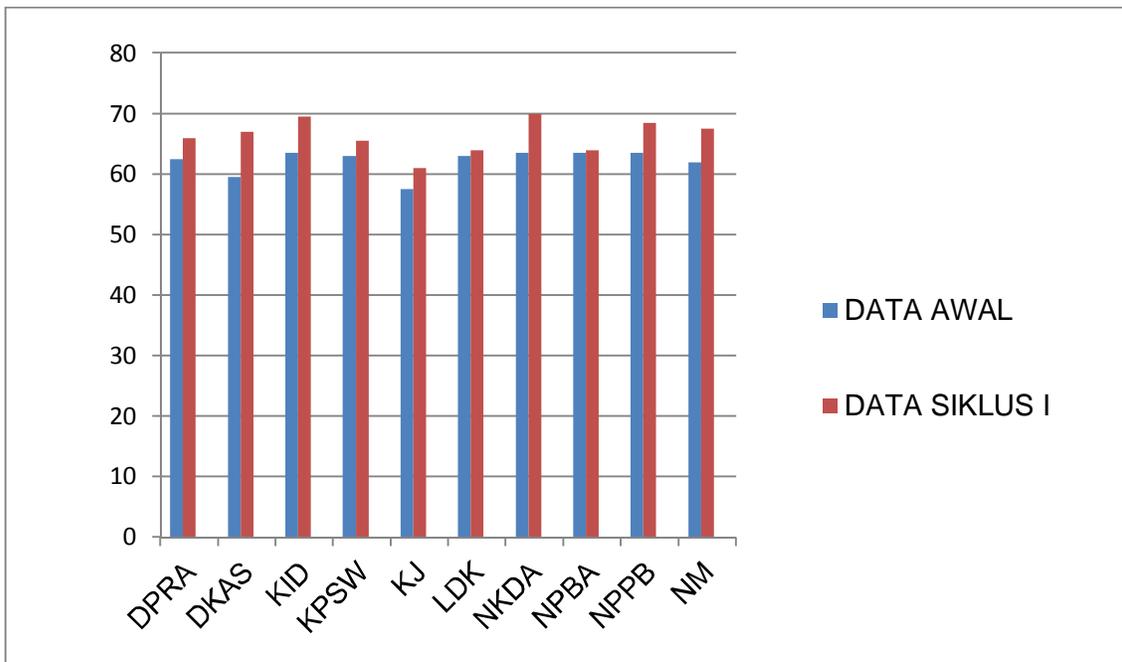
Hasil penelitian menjelaskan bahwa terjadi peningkatan persentase skor kecemasan yang dilihat dari skor penyebaran awal sebesar 62,15% menjadi 66,3% pada siklus I dengan rata-rata peningkatan sebesar 4,15%. Persentase peningkatan tersebut ditampilkan dalam tabel 01 dan gambar 01 sebagai berikut.

Tabel 01. Hasil Evaluasi Tindakan Siklus I

No	Subjek	Pengamatan				Persentase Peningkatan %	Keterangan
		Awal		Siklus I			
		Skor	%	Skor	%		
1	DPRA	125	62.50	132	66.00	3.5	Meningkat
2	DKAS	119	59.50	134	67.00	7.5	Meningkat
3	KID	127	63.50	139	69.50	6	Meningkat
4	KPSW	126	63.00	131	65.50	2.5	Meningkat
5	KJ	115	57.50	122	61.00	3.5	Meningkat
6	LDK	126	63.00	128	64.00	1	Meningkat
7	NKDA	127	63.50	140	70.00	6.5	Meningkat
8	NPBA	127	63.50	128	64.00	0.5	Meningkat
9	NPPB	127	63.50	137	68.50	5	Meningkat
10	NM	124	62.00	135	67.50	5.5	Meningkat
Rata-rata		124.3	62.15	132.6	66.3	4.15	

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 0.5% sampai 7.5% dengan rata-rata peningkatan sebesar 4.15%. Hal ini menunjukkan bahwa

penerapkan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa.



Gambar 01. Grafik Persentase Skor Kecemasan Siklus I

Berdasarkan hasil evaluasi siklus I dapat dikemukakan bahwa perlakuan penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dapat membantu untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa. Dari 10 orang siswa yang dibantu melalui layanan konseling ini, 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

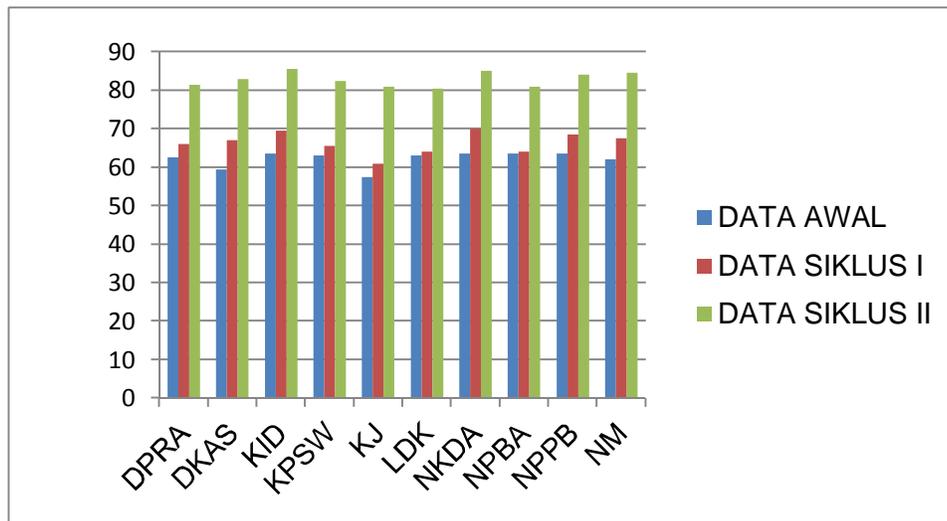
persentase kriteria kecemasan sesuai dengan yang diharapkan. Untuk itu kepada ketiga siswa tersebut dipandang perlu untuk diberikan layanan konseling lanjutan. Oleh karena itu siklus II perlu diadakan perbaikan, yaitu perbaikan dimulai dari peningkatan pemberian layanan, agar hasilnya sesuai dengan apa yang diharapkan.

Tabel 02. Hasil Evaluasi Tindakan Siklus II

No	Subjek	Pengamatan						Persentase Peningkatan %	Keterangan
		Awal		Siklus I		Siklus II			
		Skor	%	Skor	%	Skor	%		
1	DPRA	125	62.50	132	66.00	163	81.50	15.5	Meningkat
2	DKAS	119	59.50	134	67.00	166	83.00	16	Meningkat
3	KID	127	63.50	139	69.50	171	85.50	16	Meningkat
4	KPSW	126	63.00	131	65.50	165	82.50	17	Meningkat
5	KJ	115	57.50	122	61.00	162	81.00	20	Meningkat
6	LDK	126	63.00	128	64.00	161	80.50	16.5	Meningkat
7	NKDA	127	63.50	140	70.00	170	85.00	15	Meningkat
8	NPBA	127	63.50	128	64.00	162	81.00	17	Meningkat
9	NPPB	127	63.50	137	68.50	168	84.00	15.5	Meningkat
10	NM	124	62.00	135	67.50	169	84.50	17	Meningkat
	Rata-rata	124.3	62.15	132.6	66.3	165.7	82.85	16.55	

Berdasarkan tabel 02 di atas dapat dikemukakan bahwa terjadi peningkatan persentase skor kecemasan siswa pada

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



Gambar 02. Grafik Persentase Kecemasan Siklus II

Dilihat dari gambar 02, seluruh subjek penelitian mampu mencapai persentase penurunan kecemasan di atas 65%. Hasil tersebut membuktikan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa.

Selain melihat dari hasil kuesioner, dilihat juga penurunan tingkat kecemasan dari daftar kecemasan yang dibuat oleh masing-masing siswa yang mengalami penurunan kecemasan disetiap siklusnya.

Kecemasan merupakan sebuah problem psikologis yang ditunjukkan dengan sikap

khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan pada siswa kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013 ditemukan beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam proses pembelajaran. Kebanyakan siswa mengalami kecemasan karena tidak mengerti dengan pelajaran yang diberikan serta siswa cemas terhadap guru yang menurut siswa galak dan ketat. Selain itu siswa mengalami kecemasan karena tidak mampu untuk berbicara di depan kelas. Akibat yang muncul dari kondisi tersebut adalah prestasi siswa menjadi tidak optimal dan bahkan ada siswa yang nantinya tidak lulus dalam ujian karena tingkat kecemasan yang terlalu tinggi. Apabila tidak mendapat penanganan, maka siswa-siswa yang mengalami kecemasan akan menjadi semakin parah sehingga dapat berakibat negatif terhadap dirinya. Gejala yang bisa dilihat dari siswa yang mengalami kecemasan adalah dilihat dari segi fisik tampak pada tangan dan kakinya yang mudah berkeringat, gemetar, sakit kepala dan sakit perut. Dilihat dari segi psikologis siswa yang mengalami kecemasan sering mengalami kegelisahan, ketakutan, khawatir, bingung dan sering tidak percaya diri. Dalam menanggapi permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban konselor sekolah, maka sudah tentunya dibutuhkan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa tersebut yang penyebabnya sangat variatif. Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh siswa maka Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran.

Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis adalah suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang/konseli guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak rileksasi yang menyenangkan dan digunakan untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan

motivasi belajar siswa. Gerakan rileksasi ini memungkinkan siswa untuk nyaman dalam proses pembelajaran. Desensitisasi sistematis pada dasarnya digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku dan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapusnya. Dalam teknik-teknik rileksasi, konseli dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dalam pengalaman-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.

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektifitas penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam meminimalisasi tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran pada siswa kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013.

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 persentase skor awal 62.15% meningkat menjadi 66.3% peningkatannya adalah 4.15%. (digambarkan pada tabel 01 dan gambar 01). sedangkan pada siklus II peningkatan persentase skor adalah 66.3% menjadi 82.85% dan peningkatannya adalah 16.55% (digambarkan pada tabel 02 dan gambar 02). 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. Hal ini

terlihat dari sikap dan perilaku siswa dalam mengikuti proses layanan konseling.

Data tersebut menunjukkan bahwa penerapan 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.

PENUTUP

Penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013, 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.

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat disampaikan beberapa saran diantaranya kepada Sekolah, tingginya tingkat kecemasan siswa kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan disebabkan oleh faktor dari dalam diri siswa dan faktor dari sekolah maka dari itu perlu adanya perbaikan dalam proses belajar mengajar, kurikulum sekolah, manajemen sekolah dan sebagainya agar siswa bisa lebih nyaman belajar tanpa perlu mengalami kecemasan di sekolah. Kepada siswa, siswa yang sudah mendapatkan pelatihan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis supaya bisa selalu melatihnya sebagai suatu keterampilan khusus yang sangat berguna untuk meminimalisasi tingkat 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 bahwa dengan kondisi yang rileks maka kita akan bisa beraktivitas dengan menyenangkan. Kepada Guru BK Terkait dengan proses bimbingan konseling, kepada Guru BK disarankan untuk lebih intensif memperhatikan permasalahan yang dihadapi siswa terutama tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa. Karena kecemasan tersebut dapat berpengaruh terhadap tingkat prestasi yang diperoleh oleh masing-masing siswa. Maka dari itu Guru BK dianjurkan menerapkan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa. Kepada Guru Bidang Studi, guru bidang studi sebaiknya memahami kondisi siswa dan dapat memilih cara mengajar yang baik dalam proses belajar mengajar sehingga siswa merasa nyaman dan tenang dalam proses pembelajaran. Kepada Wali Kelas, wali kelas dapat membantu dalam memperhatikan dan mengamati perilaku siswa seyogyanya tetap berkoordinasi dengan guru bidang studi dan guru BK di sekolah dengan melakukan kerjasama sehingga dapat memberikan penanganan secara dini. Kepada Mahasiswa BK, mengingat penelitian ini dilakukan dengan keterbatasan subjek, bagi mahasiswa BK yang mungkin tertarik dengan penelitian ini diharapkan bisa lebih mengembangkan kajian yang lebih luas dan mendalam terkait dengan masalah kecemasan yang dialami siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- 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.
- Hansen, James C. 1977. *Counselling : theory And Process*. Jakarta: Kencana.

- Islam, Fakhri. 2009. *Pendekatan Konseling Behavioral*. dalam [http:// Teori Pendekatan Konseling Behavioral.com/model konseling behavioral](http://TeoriPendekatanKonselingBehavioral.com/modelkonselingbehavioral). diakses pada tanggal 16 Maret 2011.
- Nurkencana, Wayan, PPN, Sunartna. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya:Usaha Nasional.
- Rhohdiastuti, Icha. 2010. *Psikoterapi Behaviorisme*. dalam [http:// Psikoterapi Behaviorisme Psikoholic.com/model konseling behavioral](http://PsikoterapiBehaviorismePsikoholic.com/modelkonselingbehavioral). diakses pada tanggal 16 Maret 2011.
- Saleh, Nuramin. 2013. *Pengertian Kecemasan Menurut Para Ahli*. dalam [http:// Pengertian Kecemasan Menurut Para Ahli.html](http://PengertianKecemasanMenurutParaAhli.html). diakses pada tanggal 3 Februari 2013.
- Suri Agustini, Ni Wayan. 2011. Determinasi Adversity Quotient (AQ) Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas VII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Pada Tahun Ajaran 2010/2011. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jurusan Bimbingan Konseling, UNDIKSHA Singaraja.
- Tresna, Gede. 2011. *Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis*. dalam [http:// Teknik Desensitisasi Sistematis.html](http://TeknikDesensitisasiSistematis.html). diakses pada tanggal 16 Maret 2011.
- Tresna, I Gede. 2008. Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dan Konseling Rasional Emotif Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jurusan Bimbingan Konseling, UNDIKSHA Singaraja.
- Tika Apriani, Ni Wayan. 2012. Penerapan Bimbingan Pribadi-Sosial Dengan Model Konsiderasi Untuk Menanamkan Budi Pekerti Siswa Kelas X^a 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.