

## **PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN SEMESTER MELALUI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS PADA SISWA KELAS X DI SMA N 1 PLERET**

### ***THE EFFECT OF DESENSITIZATION SYSTEMATIC TECHNIQUE TOWARD ON DESCENDING THE STUDENTS' ANXIETY TO FACE THE FINAL EXAM IN THE 10<sup>TH</sup> GRADE IN SMA N 1 PLERET***

Oleh: Hadiya Risyadi, Universitas Negeri Yogyakarta,  
hadiya\_riesya@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas X dalam menghadapi Ujian Semester di SMA N 1 Pleret melalui teknik desensitisasi sistematis. Penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan dengan teknik pengumpulan data kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah lima siswa kelas X. 1 SMA N 1 Pleret dengan kategori kecemasan tinggi. Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan Skala Kecemasan. Uji validitas instrumen menggunakan *expert judgement*, sedangkan uji skala reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan diperoleh koefisien 0,908. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah; 1) kecemasan siswa dapat diturunkan melalui teknik desensitisasi sistematis, hal ini dibuktikan dengan perolehan rata-rata pada kategori tinggi menjadi kategori rendah pada *post-test*. 2) Proses menurunkan kecemasan melalui teknik desensitisasi sistematis yaitu dengan mengidentifikasi kondisi yang menyebabkan kecemasan, kemudian mengubahnya dengan kondisi yang nyaman melalui relaksasi dengan proses berulang-ulang, sehingga membuat rasa cemas perlahan menurun bahkan sampai tidak mengalami kecemasan lagi.

Kata kunci: kecemasan, ujian semester, desensitisasi sistematis

#### **Abstract**

*The objective of this research is to descend the students' anxiety level of the 10<sup>th</sup> grade students in SMA N 1 Pleret to face the final exam through the desensitization systematic technique. The researcher used an action research method and quantitative approach in collecting the data. The subject of this study was five students at class X with high anxiety level. The data of study was obtained by using Anxiety Scale. The validity of the instrument was tested using expert judgment, whereas the scale reliability was tested using Alpha Cronbach formula the coefficient were obtained was 0,908. The data was analysed using squantitative descriptive technique. The results of this study were; 1) The students' anxiety could be reduced through systematic desensitization technique, it was proved by the dec of the anxiety decadened of the anxiety level from high level at pre test to low level at psot test. 2) The Process of decanding of anxiety level through desenzitization systematic tecjniqe were throught some step as follows; (a) Idebttied the causes of anxiety, (b) changed the condition that caused the anxiety to the more comfortable condition through relaxtion up to the anxiety level reached low level.*

*Keywords: anxiety, the final exam, desensitization systematic*

## **PENDAHULUAN**

Penyelenggaraan Ujian Nasional merupakan bentuk evaluasi guna meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia yang dilakukan pemerintah serta dijadikan sebagai salah satu penentu kelulusan dan dasar keberlanjutan pendidikan siswa ke jenjang berikutnya.

Pelaksanaan Ujian Nasional pada beberapa tahun terakhir selalu penuh dengan kontroversial yang menimbulkan pro dan kontra di dunia pendidikan. Menteri Kebudayaan dan Pendidikan Dasar Menengah Anies Baswedan mengungkapkan bahwa pemerintah tidak akan menghapus Ujian Nasional, namun hasil Ujian

Nasional tidak jadi tolok ukur kelulusan, Ujian Nasional 2014/2015 hanya dijadikan pemetaan pemerataan kualitas pendidikan nasional (Kompasiana, 2014).

Sebagai upaya untuk mengurangi polemik tentang pengadaan Ujian Nasional pada tahun ajaran 2014/2015 Pemerintah dan Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) menggunakan formula baru yang tertuang dalam Permendikbud No. 144 Tahun 2014 berkenaan kriteria kelulusan Ujian Nasional atau penyelenggaraan Ujian Nasional. Kriteria kelulusan siswa untuk Ujian Nasional SMA/MA/SMALB/SMK/MAK adalah nilai akhir setiap mata pelajaran yang di Ujian Nasional-kan paling rendah 4,0 dan rata-rata nilai akhir untuk semua mata pelajaran paling rendah 5,5.

Pada tahun ajaran 2013/2014, pengumuman hasil Ujian Nasional yang mana tes sudah dilaksanakan pada tanggal 14-16 April 2014, pada tahun ajaran tersebut tercatat tingkat kelulusan Ujian Nasional jenjang SMA/MA mencapai 99,52% dari total peserta. Keberhasilan pada peningkatan kelulusan siswa SMA yang hampir merata di berbagai daerah dengan menggunakan formula baru ternyata menimbulkan sebuah sumber ketakutan dan persepsi-prespsi baru yang negatif bagi siswa terhadap Ujian Semester. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap beberapa siswa SMA, ketakutan siswa dalam menghadapi Ujian Semester menjadi lebih besar dikarenakan sekarang nilai Ujian Semester menjadi memiliki peran sangat penting, selain sebagai salah satu

penentu kenaikan kelas, juga dijadikan sebagai salah satu penentu kelulusan siswa.

Hal ini diperkuat berdasarkan hasil penelitian kecemasan menghadapi Ujian Semester yang dilakukan oleh I Gede Tresna (2011: 103) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi Ujian Semester dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan kondisi menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya perasaan akan terjadinya hal buruk, dan perilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan siswa menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi Ujian Semester.

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 teknik desensitisasi sistematis diprediksikan mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Semester.

Wolpe (dalam Corey, 2009: 209) telah mengembangkan suatu respon yakni relaksasi, yang secara psikologis bertentangan dengan kecemasan yang secara sistematis disosialisasikan dengan aspek-aspek dari situasi yang mengancam. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok digunakan untuk menangani fobia, tetapi keliru apabila menganggap teknik ini hanya dapat diterapkan pada penanganan ketakutan-ketakutan.

Penelitian-penelitian yang membuktikan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa telah banyak dilakukan, di antaranya penelitian Ayu Kurnia Sari (2012: 12) menyatakan penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa, hal ini terbukti dari peningkatan skor kecemasan siswa berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kecemasan. Persentase skor 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, semakin tinggi persentase skor kecemasan semakin rendah kriteria kecemasan yang dialami siswa ketika menghadapi Ujian Semester.

Berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik desensitisasi sistematis diprediksikan mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Semester. Diprediksikan efektif karena pada dasarnya kecemasan siswa terjadi akibat kurang mampunya memposisikan diri dalam situasi Ujian Semester, sehingga memunculkan ketegangan dan pikiran yang kurang rasional. Dalam hal ini dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar efektivitas pemberian model konseling tersebut sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Semester. Menurut Sofyan Willis (2004: 71) teknik desensitisasi sistematis bertujuan mengajarkan siswa untuk memberikan

terapi terhadap respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami siswa sehingga teknik ini akan berupaya mengkondisikan siswa dari yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan relaks dalam menghadapi Ujian Semester.

Dari penjabaran uraian yang telah dikemukakan, diharapkan dengan adanya penerapan teknik desensitisasi sistematis dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi Ujian Semester, sehingga siswa yang memiliki persepsi bahwa Ujian Semester merupakan momok yang menakutkan secara bertahap berubah menjadi sesuatu hal yang tidak menakutkan dengan perasaan dapat menaklukkannya.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan (*action research*). Tujuan penelitian menggunakan penelitian tindakan adalah untuk mengetahui proses menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas X dalam menghadapi Ujian Semester di SMA N 1 Pleret melalui teknik desensitisasi sistematis.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini berlokasi di SMA N 1 Pleret yang beralamat di Jl. Kedaton, kecamatan Pleret, kabupaten Bantul, provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu pelaksanaan penelitian yaitu pada tanggal 27 Juli 2015 sampai dengan 15 Agustus 2015.

## Target/Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas X.1 SMA N 1 Pleret tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 5 siswa.

## Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini dibagi dalam dua tahap, yaitu tahap pra tindakan dan tahap tindakan.

Tahap pra tindakan meliputi, 1) Menyusun dan menyiapkan skala kecemasan. 2) Menentukan subjek penelitian. 3) Berkoordinasi dengan guru bimbingan dan konseling. 4) Menyusun jadwal penelitian.

Tahap tindakan yaitu proses dan penerapan tingkat kecemasan siswa kelas X dalam menghadapi Ujian Semester di SMA N 1 Pleret melalui teknik desensitisasi sistematis dengan satu siklus (I). Masing-masing siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, dan observasi, serta refleksi.

## Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dengan memberikan skala kemampuan pemilihan karir kepada subjek penelitian. Skala kecemasan Ujian Semester berisi 45 aitem pernyataan yang dibagi dalam pernyataan *favourable* dan *unfavourable*.

Skala kecemasan Ujian Semester bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Semester subjek penelitian sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan tindakan. Data yang dihasilkan dari instrumen skala kecemasan Ujian Semester

berupa angka yang menggambarkan kategori tingkat kecemasan subjek penelitian dalam menghadapi Ujian Semester, meliputi sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi.

## Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif.

Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini yaitu dengan cara menginterpretasikan skor skala kecemasan Ujian Semester untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Semester. Pemaknaan skor dalam skala kecemasan Ujian Semester ini menggunakan kategorisasi jenjang, meliputi sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Lima kategorisasi tersebut dijabarkan sebagai berikut (Saifuddin Azwar, 2010: 107):

$X \leq (\mu) - 1,5\sigma$	: sangat rendah
$(\mu) - 1,5\sigma < X \leq (\mu) - 0,5\sigma$	: rendah
$(\mu) - 0,5\sigma < X \leq (\mu) + 0,5\sigma$	: sedang
$(\mu) + 0,5\sigma < X \leq (\mu) + 1,5\sigma$	: tinggi
$(\mu) + 1,5\sigma < X$	: sangat tinggi

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Semester sebelum diberikan tindakan yaitu berada dalam kategori rendah. Di bawah ini disajikan tabel *pre-test* siswa kelas X.1 dengan kategori kecemasan tinggi.

Tabel 2. Skor *Pre-test* Subjek Penelitian

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	AD	128	Tinggi
2.	DR	139	Tinggi
3.	IB	130	Tinggi
4.	IO	130	Tinggi
5.	UI	124	Tinggi
<b>Rata-rata</b>		<b>130,2</b>	<b>Tinggi</b>

Berdasarkan hasil *pre-test* tersebut, maka peneliti dapat menerapkan tindakan berupa teknik desensitisasi sistematis guna menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Semester. Kriteria keberhasilan dalam tindakan ini adalah ketika siswa telah mencapai kategori sedang sampai dengan rendah tingkatan kecemasannya atau skor yang diperoleh sudah mencapai  $\geq 101,25$ .

Proses pemberian tindakan dilakukan melalui satu siklus yang terdiri dari tiga pemberian tindakan. Setiap tindakan dalam penelitian ini dilaksanakan satu kali pertemuan dan di setiap pertemuan dilaksanakan beberapa kegiatan. Tiap-tiap tindakan dilaksanakan dengan mengikuti tahapan dalam teknik desnsitisasi sistematis, yaitu 1) Mengidentifikasi kondisi yang menyebabkan kecemasan, 2) Pelatihan relaksasi, 3) Proses penurunan kecemasan.

Pertemuan pertama adalah diskusi mengenai kecemasan dan penjelasan tentang penggunaan serta manfaat teknik desensitisasi sistematis kemudian mengidentifikasi penyebab kecemasan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi Ujian Semester. Identifikasi penyebab kecemasan ini yang nantinya akan menjadi hirarki kecemasan. Hirarki kecemasan disusun berdasarkan *focus group discussion*.

Pertemuan kedua adalah pelatihan relaksasi atau membayangkan sesuatu hal yang membuat diri menjadi lebih nyaman. Pelatihan ini dilakukan untuk mempermudah siswa dalam mencapai kondisi nyaman selama proses teknik desensitisasi sistematis. Hal ini dikarenakan dalam teknik desnsitisasi sistematis, relaksasi berperan sangat penting.

Pertemuan ketiga adalah tahapan utama pelaksanaan tindakan dengan pemberian teknik desensitisasi sistematis pada siswa untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi Ujian Semester.

Hasil tindakan dari pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam penelitian ini dapat dilihat dari hasil *post-test* yang dilakukan setelah kegiatan pemberian tindakan ketiga selesai. Tindakan dinilai berhasil jika skor yang diperoleh sudah mencapai skor dengan hasil  $\leq 101,25$  dengan kategori sedang sampai dengan rendah, sehingga membawa pengaruh positif terhadap penampilan belajar dan meningkatkan hasil belajar. Pendapat ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Elliot (1996: 342), bahwa pada dasarnya kecemasan dalam tingkat rendah sampai sedang berpengaruh positif terhadap penampilan belajar siswa, salah satunya dapat meningkatkan motivasi belajar. Sebaliknya, akan memberikan pengaruh buruk apabila kecemasan tersebut pada taraf yang tinggi.

Berdasarkan hasil *post-test* yang dilakukan telah terjadi penurunan dari rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Berikut ini data dari penurunan skor kecemasan subjek:

Tabel 2. Skor *post-test*

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	AD	109	Sedang
2.	DR	92	Rendah
3.	IB	87	Rendah
4.	IO	91	Rendah
5.	UI	94	Rendah
<b>Rata-rata</b>		<b>94,6</b>	<b>Rendah</b>

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dalam rangka menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Semester telah selesai dilaksanakan dengan baik dan telah berjalan sesuai dengan tujuan karena hasil dari rata-rata skala menunjukkan adanya penurunan, yaitu skor rata-rata kecemasan pada *pre-test* 130,2 dan *post-test* 94,6 maka mengalami penurunan kecemasan sebanyak 35,6 poin.

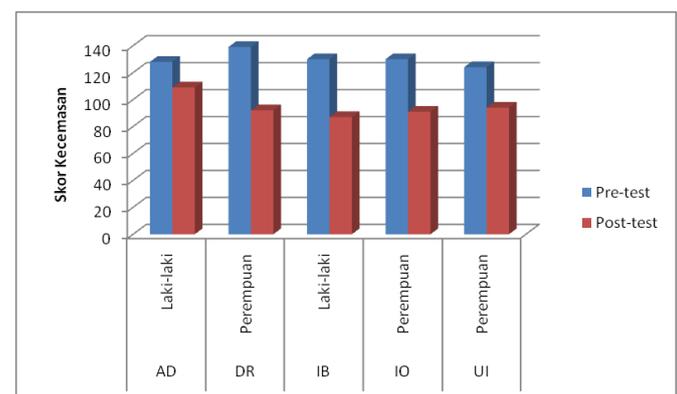
Tabel 3. Data Penurunan Skor Kecemasan Siswa

No	Nama	$x$ <i>Pre-test</i>	PENURUNAN	$x$ <i>Post-test</i>
1	AD	128	19	109
2	DR	139	47	92
3	IB	130	43	87
4	IO	130	39	91
5	UI	124	33	94
<b>Rata-rata</b>		<b>130.2</b>	<b>35.6</b>	<b>94.6</b>

Dalam Tabel 3 (halaman 6) dapat dilihat hasil dari rata-rata skor tingkat kecemasan siswa mengalami penurunan sebesar 35,6 poin, yaitu

dari skor *pre-test* 130,2 menurun menjadi 94,6 pada skor *post-test*. Siswa yang mendapatkan skor tingkat kecemasan dengan kategori rendah sebanyak 4 siswa dan 1 siswa mendapatkan skor tingkat kecemasan dengan kategori sedang, yang artinya sudah sesuai dengan hasil kriteria keberhasilan yang ditentukan peneliti.

Kecemasan siswa sudah menurun, sehingga siswa tidak lagi membayangkan hal-hal buruk tentang Ujian Semester, tidak menggagap dirinya bodoh, tidak menggagap semua yang dilakukan sia-sia dan tidak memiliki target-target terlalu tinggi yang tidak realistis. Berikut ini disajikan gambar dari rangkuman menurunnya kecemasan siswa dari hasil *pre-test* dan *post-test*:



Gambar 1. Penurunan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Semester

Dari Gambar 1 (halaman 6) dapat diketahui bahwa secara skor tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Semester telah menurun pada satu siklus pemberian tindakan dengan teknik desensitisasi sistematis. Tingkat kecemasan siswa sudah mencapai kondisi yang cukup baik. Secara rata-rata, skor siswa menurun dari kategori tinggi menjadi rendah, dengan demikian skor tersebut sudah mencapai kriteria keberhasilan penelitian sehingga guru bimbingan dan konseling dan peneliti yang menjadi satu dalam tim penelitian sepakat untuk

menghentikan penelitian atau tidak melanjutkan ke siklus berikutnya.

Penurunan kecemasan siswa menghadapi Ujian Semester pada penelitian ini dilakukan dengan mengubah atau menghapus tingkah laku respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan menggunakan teknik desnsitisasi sistematis. Hal ini sejalan dengan pendapat Gantina Komalasari (2011: 193) yang mengatakan bahwa desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus rasa cemas dan tingkah laku menghindar secara bertahap.

Desensitisasi sistematis dalam penelitian ini dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik, yaitu melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan dapat dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus. Teknik desensitisasi sistematis melibatkan relaksasi untuk melatih siswa mengasosiasikan keadaan santai atau situasi yang membuat nyaman dan tenang dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi. Situasi atau pengalaman pembangkit kecemasan dihadirkan dalam suatu rangkaian dari yang paling ringan ke yang paling berat. Purnomo (dalam ifdil, 2012) mengatakan relaksasi dilakukan pada setiap situasi dalam suatu hirarki yang dimulai dari situasi yang paling kecil menimbulkan kecemasan.

Dalam penelitian ini, dilakukkan satu siklus dengan tiga kali pemberian tindakan, hasil dari pemberian tindakan tersebut menunjukkan siswa mengalami penurunan kecemasan dalam menghadapi Ujian Semester. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pemberian

tindakan dengan teknik desensitisasi sistematis dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan tahapan-tahapan yang dijelaskan oleh Gantina Komalasari (2011: 193) yaitu mulai dari analisis tingkah laku yang membangkitkan kecemasan, menyusun tingkat kecemasan, pelatihan relaksasi, sampai dengan pelaksanaan desensitisasi sistematis.

Setelah pemberian tindakan selesai, peneliti memberikan *post-test* menggunakan skala kecemasan yang digunakan untuk mengetahui hasil setelah pemberian tindakan selesai dilakukan. Hasil dari *post-test* menggunakan skala kecemasan pada siswa yang dilakukan setelah pemberian tindakan ketiga selesai adalah siswa AD menurun dari 128 poin menjadi 109 poin, siswa DR dari 139 poin menjadi 92 poin, siswa IB menurun dari 130 poin menjadi 87 poin, siswa IO menurun dari 130 poin menjadi 91 poin, dan siswa UI menurun dari 124 poin menjadi 94 poin serta hasil rata-rata siswa menurun dari 130,2 poin menjadi 94,6 poin (lihat Tabel 3, halaman 6). Dengan demikian, berdasarkan hasil skor yang didapatkan siswa secara rata-rata tersebut sudah mencapai kriteria keberhasilan penelitian, seperti yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya, kriteria keberhasilan penelitian ini adalah skor dengan hasil  $\leq 101,25$  dengan kategorisasi sedang sampai dengan rendah, sehingga guru bimbingan dan konseling dan peneliti yang menjadi satu dalam tim penelitian sepakat untuk menghentikan penelitian atau tidak melanjutkan ke siklus selanjutnya.

Hasil dari penelitian ini sejalan atau sesuai dengan hasil penelitian relevan yang

dilakukan sebelumnya oleh I Gede Tresna pada tahun 2011 mengenai teknik desensitisasi sistematis yang berhasil untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Meskipun kecemasan dalam penelitian ini telah mengalami penurunan setelah pemberian tindakan dengan teknik desensitisasi sistematis, namun penelitian ini masih bersifat sementara, sehingga guru bimbingan dan konseling serta siswa yang bersangkutan perlu mengulangi lagi. Hal ini sejalan dengan pendapat Marfiati (dalam ifdil, 2012) yang mengatakan dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan namun secara bertahap. Dengan ini, pada akhirnya tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Semester diharapkan dapat menurun secara permanen.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas X.1 di SMA Negeri 1 Pleret. Hal ini terbukti dengan penurunan rata-rata skor kecemasan pada siswa yaitu dari kategori kecemasan tinggi saat *pre-test* menjadi kategori kecemasan rendah saat *post-test*.
2. Proses menurunkan kecemasan melalui teknik desensitisasi sistematis yaitu dengan mengidentifikasi kondisi atau situasi penyebab kecemasan yang

dirasakan siswa dan mengurutkannya menjadi hirarki penyebab kecemasan dari yang paling ringan ke yang paling berat, kemudian mengubahnya dengan kondisi atau situasi yang membuat siswa menjadi lebih nyaman melalui relaksasi dengan proses berulang-ulang, sehingga membuat kecemasan sedikit demi sedikit menurun atau bahkan sampai tidak merasakan kecemasan lagi.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dikemukakan sebelumnya, dapat disampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Kepada siswa yang sudah mendapatkan pelatihan relaksasi dalam teknik desensitisasi sistematis supaya dapat melatihnya sendiri meskipun tidak didampingi oleh peneliti atau guru bimbingan dan konseling, sebagai suatu keterampilan khusus yang sangat berguna untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan prestasi akademik.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling, terkait dengan proses bimbingan dan konseling disarankan untuk menerapkan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa.
3. Kepada peneliti selanjutnya dianjurkan untuk lebih memperhatikan lagi perihal dalam mengurutan hirarki penyebab kecemasan, sehingga teknik ini lebih efektif lagi dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Kurnia Sari. (2013). Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran. *E-jurnal Penelitian*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Elliot, S.N., Kratochwill, T.R., Littlefield, J., & Travers, J.F. (1996). *Educational Psychology (2<sup>nd</sup>)*. Madition: Brown and Benemark Company.
- Gantina Komalasari Komalasari. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Gerald Corey. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Refika Aditama.
- Ifdil. (2012). *Desensitisasi*. Diakses dari <http://konselingindonesia.com>, pada tanggal 9 Oktober 2014, jam 10.19 WIB.
- I Gede Tresna. (2011). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *E-jurnal Penelitian*. Undiksha Singaraja.
- Kemendiknas, Permendikbud No. 144 Tahun 2014 tentang Kriteria Kelulusan Ujian Nasional
- Saifuddin Azwar. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sofyan Willis. (2004). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.