



Contents lists available at Journal IICET
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Pengembangan panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa di sekolah menengah atas

Tia Amanda Putri^{*)}, Kadek Suranata, Luh Putu Sri Lestari
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Mar 26th, 2023
Revised May 18th, 2023
Accepted Jun 28th, 2023

Keyword:

Guidelines
Behavioral counseling
Systematic desensitization

ABSTRACT

Penelitian dan pengembangan memakai desain pengembangan 4D (*define, design, develop, disseminate*) yang menghasilkan produk buku panduan konseling behavioral teknik desensitisasi tersusun agar menurunkan kecemasan saat proses belajar peserta didik. Uji validitas konten dilakukan kepada 3 orang ahli bimbingan konseling Universitas Pendidikan Ganesha. Pada uji validitas menggunakan Formula Lawshe dengan menghitung CVR dan CVI. Untuk mengukur efektifitas menggunakan uji t yang dianalisis menggunakan SPSS. Instrumen penilaian yang digunakan pada uji validitas dan uji efektifitas adalah kuesioner. Dari 17 butir pertanyaan yang digunakan untuk menilai validitas isi dinyatakan bahwa pengembangan panduan memiliki validitas yang sangat baik.. Untuk nilai ES = 2,98 yang termasuk dalam kategori ES tinggi.



© 2023 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Putri, T. A.,
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia
Email: tiamanda243@gmail.com

Pendahuluan

Setiap orang pasti pernah merasakan kecemasan dengan tingkat kecemasan yang berbeda, dan terkadang muncul pada saat keadaan tertentu. Kecemasan adalah keadaan seseorang dengan pola tingkal laku yang menunjukkan keadaan emosional tidak menyenangkan yang terbentuk atas perasaan dan pikiran negatif sehingga mengakibatkan perubahan fisiologis dan berkaitan dengan pengaktifan susunan saraf otonom Spielberger, 1972:13 (dalam Maria Elisabeth, 2016).

Pada dasarnya kecemasan yang dialami siswa bisa menyebabkan permasalahan dalam menjalani hidupnya jika tidak dikondisikan dengan baik. Kecemasan yang dialami siswa tentu dapat mengganggu konsentrasi dalam menjalani proses belajarnya. Sehingga menyebabkan prestasi belajar siswa pun rendah. Oleh karena itu bagi siswa yang tidak bisa mengendalikan dirinya dengan baik, maka siswa tersebut bisa stress atau melakukan tindakan negatif yang tidak diinginkan (Giri, 2020).

Banyak hal yang memicu keadaan cemas dalam belajar disekolah seperti, pembelajaran yang tidak kondusif, capaian kurikulum yang tinggi, kepadatan tugas dari guru, guru yang galak, judes dan kurang bersahabat, penerapan kedisiplinan yang cenderung keras, keadaan sekolah yang tidak nyaman, serta manajemen dan sarana prasarana yang kurang sehingga siswa tidak nyaman dan cemas dalam belajar (Tresna, 2011).

Banyak fenomena siswa khususnya jenjang SMA mengalami kecemasan dalam belajar. Seperti yang terjadi di SMA Negeri 1 Singaraja. Berdasarkan hasil tes daftar cek masalah (DCM) yang dibagikan kepada siswa kelas X, terdapat beberapa permasalahan yang dialami oleh siswa baik dalam segi belajar, sosial, karir, serta pribadi. Salah satu permasalahan yang dialami oleh siswa ialah terdapat pada bidang belajar, dimana banyak siswa yang mengalami kecemasan.

Fenomena kecemasan belajar siswa harus memperoleh penanganan yang segera mengingat siswa harus memperoleh lingkungan belajar yang efektif dan nyaman. Konselor sekolah atau guru BK memiliki peranan penting dalam menangani kecemasan belajar, karena menjadi suatu kewajiban dan tugas dalam menagatasi berbagai permasalahan perkembangan siswa disekolah. Salah satu kesulitan guru Bimbingan Konseling sekolah yang sering dialami ialah tidak adanya buku panduan dalam implementasi bimbingan konseling khususnya dalam mengatasi kecemasan belajar siswa. Hal ini mengakibatkan tidak maksimalnya hasil pelaksanaan layanan bimbingan konseling karena siswa yang cemas dalam belajar tidak dapat dikurangi (Sari, 2020). Untuk mengatasi kecemasan siswa dalam belajar maka dibutuhkan suatu teori serta teknik konseling yang relevan. Maka panduan konseling ini tepat diberikan kepada guru Bimbingan Konseling sekolah untuk diimplementasikan kepada siswa yang mengalami kecemasan belajar.

Metode

Penelitian ini termasuk penelitian pengembangan dengan menerapkan model 4D meliputi atas 4 tahapan diantaranya: Define (Pendefinisian), Design (Perancangan), Develop (Pengembangan), dan Disseminate (Penyebaran) (Thiagarajan, 1974). Saat peneliti dilaksanakan akan melibatkan satu kelas siswa yang berjumlah 36 peserta didik. Metode dalam mengumpulkan data meliputi observasi, dokumentasi, serta kuesioner. Metode kuesioner diperlukan untuk mengumpulkan data berkaitan dengan validitas konten untuk mengetahui efektivitas dari konseling yang diterapkan. Adapun instrument yang digunakan pada penelitian ini berupa skala likert dengan jumlah butir pertanyaan sebanyak 40 butir.

Dalam menguji validitas buku panduan pada penelitian ini digunakan Formula Lawshe (1975) mengenai CVR (*Content Validity Ratio*) serta CVI (*Content Validity Indeks*). Setelah didapat hasil CVR, selanjutnya perhitungan menggunakan CVI (*Content Validity Index*). Pengkategorian hasil pengolahan CVI didasarkan pada rasio angka antara 0 – 1. Pada penelitian mempergunakan desain berupa pre eksperimen *one group pre-test* serta *post-test*, setelah diperoleh terkait dengan nilai validitas oleh pakar terhadap pengembangan panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis, kemudian dilaksanakan pengujian normalitas, homogenitas, t, serta efek size. Pelaksanaa pengujian normalitas ditujukan agar memperlihatkan apakah distribusi data penelitian bersifat normal atau tidak. Normalitas data penelitian juga sebagai syarat pada statistik parametrik yang harus diperoleh, serta sebagai syarat sebelum melakukan uji t. Kriteria pengambilan keputusan berdasar pada, penilaian signifikansi > dari 0,05, sehingga data peneliti tak berdistribusi normal. Sedangkan jika signifikansi < dari 0,05, maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Pada penelitian ini pengujian dilakukan dengan perhitungan menggunakan program SPSS.

Uji homogenitas data bertujuan untuk mengetahui kelompok data yang diperoleh bersumber dari populasi dengan varians sama ataupun tidak. Pengujian yaitu syarat sebelum melaksanakan uji lainnya seperti T Test dan Anova. Kesimpulan hasil analisis didasarkan pada, apabila penilaian signifikan > 0,05, akan didistribusikan data homogen. Namun, penilaian signifikan < dari 0,05, pendistribusian akan berada pada data tak homogeny. Dalam meneliti pengujian dilaksanakan perhitungan memakai program SPSS.

Selanjutnya dilakukan uji t. Analisis diukur berdasarkan efektivitas dengan menggunakan instrument soal dan uji hipotesis menggunakan uji t. Dalam hal ini pengujian dilaksanakan perhitungan menggunakan SPSS. Strategi probabilitas dapat digunakan sebagai landasan untuk pengambilan keputusan saat menggunakan uji-t, dengan tingkat signifikansi = 0,05. Melihat statistik probabilitas berfungsi sebagai dasar untuk pengambilan keputusan dalam keadaan berikut, Ho terima, apabila penilaian Sig. > 0.05. serta Ho tertolak, apabila penilaian Sig. < 0.05.

Selain itu, nilai t_{tabel} , derajat kebebasan $df = n-1$, ambang batas signifikansi 5%, dan nilai t_{hitung} yang dihasilkan semuanya dibandingkan. H_0 disetujui dan H_1 ditolak jika $t_{tabel} > t_{hitung}$. Sebaliknya, jika $t_{tabel} < t_{hitung}$, maka H_0 ditolak sedangkan H_1 disetujui. Perhitungan *effect size* (Es) pada penelitian ini memerlukan pengujian efikasi. Temuan Es menjelaskan seberapa besar pengaruh Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa *Effect size* (Es) diuji secara manual oleh para peneliti.

Hasil dan Pembahasan

Tahap Define

Dalam tahapan *Define* (Pendefinisian), aktivitas yang dilaksanakan adalah mencari tahu keinginan dimana berkaitan dengan berjalannya layanan bimbingan dan konseling di sekolah, selain mencari fakta tentang produk dimana akan dikembangkan. Analisis program bimbingan klasikal di SMA Negeri 1 Singaraja dilaksanakan dalam menetapkan tujuan dari layanan bimbingan kelompok dimana hendak dicapai sehingga bisa menjadikan acuan pada penyusunan buku panduan. Oleh karena itu maka siswa membutuhkan layanan bimbingan klasikal dimana membantu siswa mengurangi kecemasan dalam belajar. Upaya menurunkan kecemasan saat pembelajaran peserta didik pada SMA Negeri 1 Singaraja belum terlaksana secara optimal karena belum adanya acuan yang bisa membantu guru BK dalam memberikan layanan kepada siswa untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa. Selanjutnya analisis yang dilakukan untuk menentukan teknik yang akan digunakan untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa, dari hasil analisis teoritik ditemukan beragam penelitian dimana menjelaskan bahwasanya salah satu teknik yang memiliki keefektifan agar memerosotkan dalam belajar siswa yaitu menggunakan konseling behaviorial cara desensitisasi sistematis. Berdasarkan dari keseluruhan hasil analisis yang telah dilakukan maka produk yang dikembangkan adalah panduan konseling behaviorial teknik desensitisasi sistematis agar menurunkan kecemasan dalam belajar siswa dimana bisa digunakan oleh guru BK di SMA Negeri 1 Singaraja.

Tahap Design

Pada tahap ini pelaksanaan aktivitas adalah menyusun tes dengan acuan pedoman, memilih media, memilih peformatan, serta perancangan awal panduan yang dikembangkan. Rancangan panduan ini berpatokan pada hasil temuan pada tahap *define* dan kemudian menyusun struktur kerangka panduan yang terdiri dari (1) Judul panduan, (2) Prakata, (3) Daftar isi, (4) Daftar tabel, (5) Daftar gambar, (6) Bagian 1 pendahuluan, (7) Bagian 2 petunjuk umum, (8) Bagian 3 prosedur pelaksanaan, (9) Bagian 4 penutup, (10) Daftar pustaka, dan (11) Lampiran-lampiran. Setelah penyusunan kerangka panduan, dilakukan pengumpulan bahan yang digunakan dalam panduan seperti media, gambar, dan ilustrasi. Kegiatan berikutnya ialah penyusunan buku panduan. Tahap Develop

Pada tahap *Develop* (pengembangan), Tahap ini dilaksanakan guna memtransformasi produk awal (*prototype*) pengembangan buku panduan yang telah disusun pada tahap sebelumnya. Pengembangan panduan yang telah selesai disusun akan diuji validitasnya kepada 3 orang pakar atau ahli yang meliputi 3 dosen Universitas Pendidikan Ganesha. Dari hasil analisis CVR mendapatkan skor yang relevan, sehingga semua komponen pada panduan konseling behaviorial teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa telah memenuhi validitas dan hasil analisis CVI menunjukkan skor CVI = 1

yang diperoleh dari produk yang dikembangkan dalam penelitian ini. Berdasarkan kategori hasil perhitungan CVI, maka Buku Panduan menunjukkan nilai CVI sebesar 1, dimana skor ini dikategorisasikan ke dalam kategori validitas isi sangat sesuai.

Tahap Disseminate

Pada tahap disseminate, produk berupa buku panduan konseling yang telah selesai disusun dan diuji validitasnya dilakukan uji coba pada sasaran yang sesungguhnya, yaitu peserta didik dimana mengalami kecemasan tinggi untuk menguji keefektifan pengembangan panduan. Uji keefektifan dilakukan dengan menganalisis pretest dan posttest mempergunakan uji t dengan SPSS.

Hasil pengujian normalitas dilaksanakan agar penelitian dapat memperlihatkan probabilitas atau Sig. penilaian data pretest serta posttest yaitu 0,159 serta 0,114., dan nilai probabilitas ini di atas taraf signifikansi 0,05. Hasil uji homogenitas yang dilaksanakan agar peneliti, memperlihatkan probabilitas atau Sig. penilaian probabilitas atau Sig. data nilai pretest serta posttest sebanyak 0,918 dan nilai probabilitas ini di atas taraf signifikansi 0,05.

Hasil uji t-test dilaksanakan agar dalam peneliti memperlihatkan penilaian probabilitas atau Sig. (2-tailed) senilai 0,002 menunjukkan lebih rendah dari taraf sebesar 0,05. Dengan adanya itu menunjukkan bahwasanya H_0 tidak diterima. Dengan kata lain, panduan konseling behaviorial cara desensitisasi sistematis efektif agar menurunkan ara cemas dalam belajar peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Singaraja. Lalu dilakukan perhitungan uji effect size cohen's untuk mengetahui tingkat efektivitas dari panduan dan didapatkan $ES = 2,98$ dimana berarti penelitian ini termasuk ke dalam kategori ES tinggi.

Simpulan

Hasil validasi konten menunjukkan panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis agar menurunkan rasa cemas dalam belajar siswa memenuhi kriteria validitas yang sangat tinggi yaitu dengan hilai CVI 1. Hasil uji efektivitas menyatakan bahwa konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis memiliki keefektifan dalam menurunkan rasa cemas saat belajar peserta didik SMA Negeri 1 Singaraja dengan hasil ES =2,98. Maka dari itu panduan ini sangat layak diberikan kepada guru bimbingan konseling untuk di implementasikan menurunkan tingkat kecemasan siswa khususnya dalam belajar.

Referensi

- Apriani, Farida Aryani, A. S. (2021). *Hubungan Antara Kecemasan Belajar , Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Selama Study From Home Di Kabupaten Bantaeng*. 1(2), 92–103.
- Astuti. (2019). *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Uuntuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019 Skripsi*.
- Aulidiya, F. I. (2021). *Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Trauma Pasca Karangtina COVID-19 Pada Remaja Di Dinoyo Surabaya*.
- Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, Dantes, N., & Sulastrri, M. (2013). *Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran SiswaKelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013*.
- Budiaji, W. (2013). *Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert*. 2(2), 127–133.
- Dalimunthe, R. Z. (n.d.). *Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*. 40–48.
- Depiani, K. M., Suarni, N. K., Konseling, J. B., & Ganesha, U. P. (2014). *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Dan Modeling Untuk Meminimalisasi Kecemasan Dalam Menghadapi PrakerinSiswa Kelas XI Tata Boga Di SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. 1.
- Giri, P. A. S. P. (2020). *Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi SISTEMATIS*. 21(1), 379–393. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3756949>
- Hayat, A. (2014). *Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya*. XII(01), 52–63.
- Heiriyah, A., Hayati, S. A., Tohari, S., Studi, P., & Keguruan, F. (2022). *Pelatihan Teknik Desensitisasi Sistematis Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling Tingkat SMP Untuk Membantu Mengurangi Kecemasan Siswa Di Lingkungan Lahan Rawa Kabupaten Barito Kuala*. 8, 138–146.
- I Nyoman Yoga Aruna, Ni Ketut Suarni, N. N. M. A. (2014). *Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja , Indonesia*. 1.
- Jendra, A. F., Semarang, U. N., Semarang, U. N., & Diri, E. (2020). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro*. 4(1), 138–159.
- Majid, A. N., Studi, P., Konseling, B., Dakwah, F., Komunikasi, D. A. N., Islam, U., & Sunan, N. (2020). *Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Sholawat Wahidiyah Untuk Mengatasi Fobia Sirene Ambulan Pada Seorang Remaja Di Desa Kendal Kecamatan Kendal Kabupaten Ngawi Skripsi*.
- Maria Elisabeth. (2016). *Analisis faktor kecemasan siswa dalam menghadapi uji kompetensi nasional bidang tata kecantikan rambut*.
- Marliani , I Wayan Suasta, I. G. D. G. (2021). *Penerapan Metode Konseling Behavioral Dalam Mengelola Dan Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Pada SMKN 5 Palangka Raya SMKN 5 Palangka Raya , 23 IAHN Tampung Penyang Palangka Raya*. 6, 111–120.
- Nafia, A. R. (2021). *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021*.
- Novitasari, E. (2020). *Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian Kelas VII Di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020*.
- Prihartini, D. (2021). *Konseling Islam Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Stress Pada Istri Pasien Covid-19 Di Desa Tanjung Sari, Taman, Sidoarjo*.
- Psikologi, F., Indonesia, U. P., Marpaung, W., Psikologi, F., Indonesia, U. P., Manurung, Y. S., Psikologi, F., &Indonesia, U. P. (2019). *Kecemasan dan motivasi belajar*. 8(2), 240–257.
- Purnama, S. (n.d.). *Produk Pembelajaran Bahasa Arab Sigit Purnama*. 1, 19–32.
- Rahayu, S. M. (2017). *Konseling keluarga dengan pendekatan behavioral: strategi mewujudkan keharmonisan dalam keluarga*. 4–6.
- Sari, A. A. D. K. (2020). *Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa*. 1–9.
- Sulthon. (n.d.). *Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral*. 46–66.

-
- Suwanto, I. (2016). *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. 1*, 5–9.
- Syam, S., & Manado-indonesia, U. N. (2020). *Mereduksi kecemasan belajar siswa melalui konseling individu berbasis cyber counseling. 9*(2), 105–113. <https://doi.org/10.34005/akademika>.
- Tiara, E. T. M. (2010). *Deskripsi tingkat kecemasan berbicara di depan kelas siswa kelas x & kelas xi sma fransiskus bandar lampung tahun ajaran 2009/2010*.
- Tiraini, D. A. A. (n.d.). *Pengaruh Sugesti Relaksasi Terhadap Minat Dan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII Mts Negeri Aryojeding. 1–75*.
- Tresna. (2011). *O l e h : I G e d e T r e s n a Penelitian ini berangkat dari masalah kecemasan menghadapi ujian yang dihadapi oleh siswa . Kecemasan tersebut disebabkan karena tidak ter kendalinya manifestasi kognitif , afektif dan perilaku motorik dalam menghadapi ujian. 90–104*.
- Thiagarajan, S. O. (1974). *Intructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook. Jurnal Of School Psychology, 14*(1), 75. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(76\)90066-2](https://doi.org/10.1016/0022-4405(76)90066-2)
- Ulfiani Rahman, Nursalam, M. R. T. (2015). *Pengaruh kecemasan dan kesulitan belajar matematika terhadap hasil belajar matematika pada siswa kelas x ma negeri 1 watampone kabupaten bone. 3*, 85–102