

Kelayakan dan Efektivitas Sistem Konseling Perilaku dengan Teknik Desensitisasi Sistematis di LMS Schoology untuk Meminimalkan Tingkat Kecemasan Belajar Siswa

Ni Wayan Suari ^{1*)}, Kadek Suranata ², Gede Nugraha Sudarsana ³

Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia ¹²³

*) Correspondence Author, e-mail: kadek.suranata@undiksha.ac.id

Abstrak: Studi ini bertujuan untuk menguji keberterimaan dan keefektifan panduan konseling *behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis berbasis *website LMS Schoology* untuk meminimalisasi tingkat kecemasan belajar pada siswa SMP. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan dengan langkah bersumber dari design 4D, yakni langkah *devine, design, develop, dan desimintation*. Untuk pengujian kelayakan panduan secara teoretis, 3 orang ahli bimbingan dan konseling dan seorang konselor sekolah dilibatkan dalam menilai sistem dan panduan konseling. Untuk pengujian validitas empiris, 30 orang siswa diundang sebagai responden uji coba terbatas. Instrumen penilaian yang dipakai terdiri dari 14 poin pernyataan yang merujuk pada keberterimaan panduan dan skala kecemasan belajar siswa dipakai untuk indikator dampak antara sebelum dan setelah siswa mengikuti konseling. Analisis validitas memakai formulasi perhitungan *content validity ratio* dari Lawshe. Hasil penelitian menampakkan validitas isi (CVI) sempurna dengan skor 1 yang menampakkan bahwasanya panduan konseling *behavioral* teknik desensitisasi sistematis yang dikembangkan memenuhi kriteria kelayakan. Tanggapan siswa terhadap keberterimaan, kemudahan akses, dan kebermanfaatan sistem dan panduan dengan index sebesar 93,57%, yang menampakkan respon mereka Sangat Baik. Hasil uji efektivitas dengan membandingkan tingkat kecemasan siswa antara sebelum dan setelah mengikuti program konseling yang menampakkan penurunan yang signifikan. Hal ini menampakkan panduan konseling *behavioral* teknik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisasi tingkat kecemasan belajar siswa. Hasil penelitian ini berimplikasi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci: Konseling Behavioral, Teknik Desensitisasi Sistematis, pengembangan 4D

Article History: Received on 09/06/2021; Revised on 10/06/2021; Accepted on 30/06/2021; Published Online: 10/10/2021.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by author.

PENDAHULUAN

Kecemasan ialah suatu kondisi psikologis, yang dimanifestasikan sebagai sikap mengkhawatirkan hal-hal yang dianggap tidak menguntungkan oleh individu. Kecemasan ialah jenis kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan akan hal-hal yang tak jelas. Kecemasan yang dialami pelajar disekolah bisa berupa kecemasan realitas, neurotisme, atau kecemasan moral. Karenanya kecemasan ialah proses psikologis yang tak nampak di permukaan, tuk mengetahui apakah seorang pelajar pernah mengalami

kecemasan, diperlukan penelitian yang cermat untuk mencoba merekognisi gejala dan factor-faktor yang melatarbelakanginya. (Armasari, Nym, & Sulastri, 2013).

Pendekatan behavioral menekankan pentingnya lingkungan dalam pembentukan perilaku. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengganti gejala yang ada pada perilaku tertentu, tetapi juga untuk menghilangkan perilaku yang tidak sesuai. Pendekatan perilaku diharapkan memungkinkan pasien untuk melakukan tindakan yang baru dipahami melalui pengkondisian, menghilangkan gejala, dan menanggapi rangsangan yang dihadapi tanpa menimbulkan masalah baru.

Upaya untuk mengurangi kecemasan siswa dalam belajar memerlukan alternatif pemecahan masalah, dan konseling perilaku ialah bentuk modifikasi psikologi behavioristik yang menekankan perhatian pada perilaku tak nampak. Taktik desensitisasi sistematis dipakai untuk mengatasi kecemasan, dan taktik ini mengandung elemen-elemen yang membuat orang merasa cemas, takut atau khawatir tentang sesuatu yang sebenarnya tidak mereka butuhkan. Bahkan, konselor mencoba untuk mengurangi ketakutan dan kecemasan yang mereka hadapi. Desensitisasi ialah taktik untuk mengurangi ketakutan, kecemasan, atau respons emosional yang tidak menyenangkan melalui aktivitas yang melawan respons ketakutan.

Bersumber dari pemaparan tersebut, dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan dalam belajar pada peserta didik adapun alternatif yang dipakai ialah konseling behavioral dengan taktik desensitisasi sistematis. Dalam pelaksanaan konseling ini akan dilakukan secara *online* atau secara daring yakni, melalui media *website* dan di implementasikan melalui LMS *Schoology*. Platform LMS *Schoology* ini dipakai karena memiliki beberapa keuntungan diantaranya, mudah diakses oleh peserta didik secara *online*. Karena sangat sesuai dengan kondisi kala ini yakni dengan adanya wabah coronavirus atau Covid-19, yang mengharuskan peserta didik belajar dari rumah. Harapan dari penelitian ini secara teoritis memperkaya temuan terkait pengembangan panduan konseling behavioral dengan taktik desensitisasi sistematis berbasis *website* untuk meminimalisasi tingkat kecemasan dalam belajar pada siswa. Secara praktis membantu guru BK dalam menerapkan Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis *Website* untuk Tingkat Meminimalisasi Kecemasan Dalam Belajar Pada Siswa.

METODE

Penelitian dilaksanakan dengan mengikuti prosedur penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)* pengembangan atau R&D prosedur 4D yang dikemukakan oleh Thiagarajan dari 4 tahapan, yakni: *define, design, develop, dan disseminate* atau bisa diadaptasi menjadi 4P, yakni: pendefinisian, perencanaan, pengembangan, dan penyebaran (Thiagarajan, 1974).

Subyek dalam penelitian pengembangan ini, yakni terdiri atas 30 siswa SMP yang akan menjadi responden. Dan pakar untuk menguji produk yang berupa panduan ini diuji oleh para ahli dan praktisi, diantaranya 2 dosen bimbingan dan konseling, dan 1 guru bimbingan dan konseling.

Metode pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini ialah tata cara angket. Tata cara angket (*question list*) ialah sarana pengumpulan informasi yang dicapai dengan

cara mendistribusikan kelengkapan pertanyaan atau pernyataan yang dicantumkan kepada responden (Sugiyono, 2015).

Menganalisis data tentang keefektifan sistem dan buku panduan oleh pakar / ahli untuk menampakan kelayakan dari buku panduan. Hasil tanggapan ahli/pakar terhadap poin-poin pada lembar uji validitas buku panduan konseling dianalisis memakai *Content Validity Ratio* (CVR) yang dikemukakan oleh Lawshe (1975). Rumus untuk menakar CVR ialah sebagai berikut:

$$CVR = \frac{n_e - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

Sumber : (Lawshe, 1975)

Keterangan :

CVR = Rasio Validitas Isi

n_e = Jumlah Panelis yang memberikan penilaian relevan

N = Banyaknya panelis

Kriteria valid atau tidaknya isi poin rubrik memakai rujukan nilai minimum CVR bersumber dari jumlah panelis. Isi poin dinyatakan valid apabila memiliki $CVR \geq 0,60$.

Setelah merekognisi poin pernyataan pada angket dengan memakai CVR, CVI dihitung untuk memperoleh perhitungan secara keseluruhan jumlah poin pernyataan. Rumus dari formula *Content Validity Indeks* (CVI) ialah sebagai berikut.

$$CVI = \frac{(\sum CVR)}{k}$$

Sumber : (Lawshe, 1975)

Keterangan :

CVI = *Content Validity Indeks* dari setiap item

$\sum CVR$ = Jumlah *Content Validity Ratio*

k = Banyaknya Poin Soal

Reliabilitas pengujian instrument memakai rumus *alpha cronbach* dengan bantuan program SPSS. Pada pengujian reliabilitas ini dilaksanakan dengan memandankan r_{hit} dan r_{tab} dengan taraf signifikan 0,05.

Bersumber dari hasil pemberian *pre-tes* dan *post tes* di tahap uji coba produk (*developmental testing*) yang kemudian dianalisis dengan tujuan untuk membuktikan keefektifan Panduan Konseling behavioraI taktik desensitisasi sistematis untuk

meminimalisasi tingkat kecemasan dalam belajar peserta. Untuk menguji keefektifan tersebut maka hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut dianalisis memakai Uji *t-test*.

Bersumber dari produk panduan yang telah dikembangkan perlu mengetahui tanggapan peserta didik terhadap keberterimaan, kemudahan akses, dan kebermanfaatan panduan, adapun uji kelayakan panduan konseling behavioral taktik desensitisasi sistematis berbasis *website* yang dilakukan melibatkan 30 peserta didik sebagai penilai. Uji kelayakan ini memakai rumus sebagai berikut.

$$Persentase = \frac{\sum(\text{Jawaban} \times \text{bobot tiap pilihan})}{\text{Skor Maksimal Ideal (SMI)}} \times 100\%$$

(Tegeh dan Kirna, 2010:101)

Keterangan:

Σ : Jumlah

SMI : Skor Maksimal Ideal

Berikutnya untuk menakar persentase keseluruhan subjek dipakai rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = (F : N) \times 100\%$$

Keterangan:

F : Jumlah persentase keseluruhan subjek

N : Jumlah Poin Pernyataan

Tabel 1. Konversi Tingkat Pencapaian dengan Skala 5

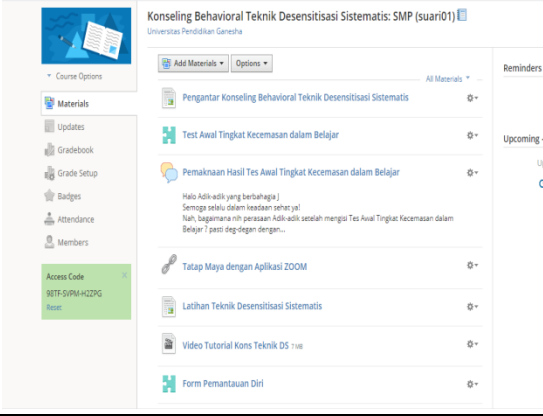
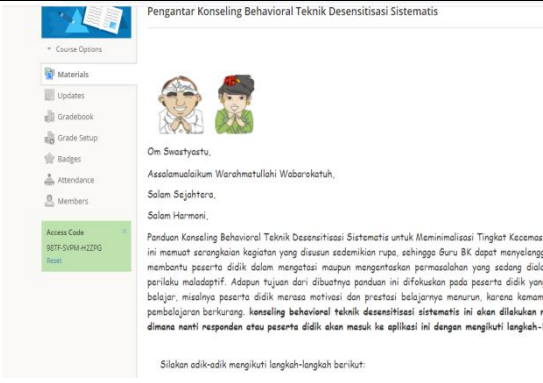
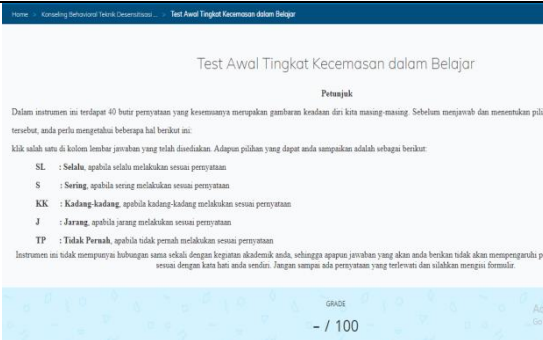
Tingkat Pencapaian (%)	Keterangan
90-100	Tidak perlu di revisi
75-89	Sedikit di revisi
65-74	Di revisi secukupnya
55-64	Banyak hal yang di revisi
0-54	Diulangi membuat produk

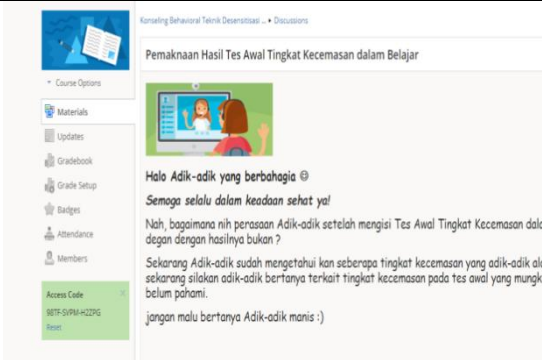
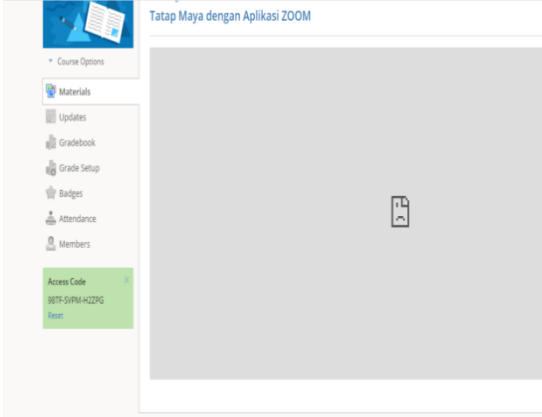
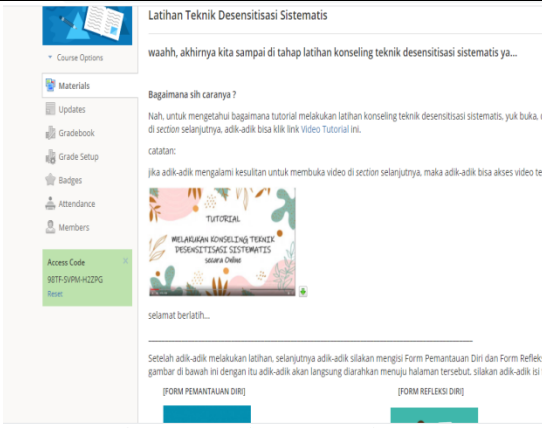
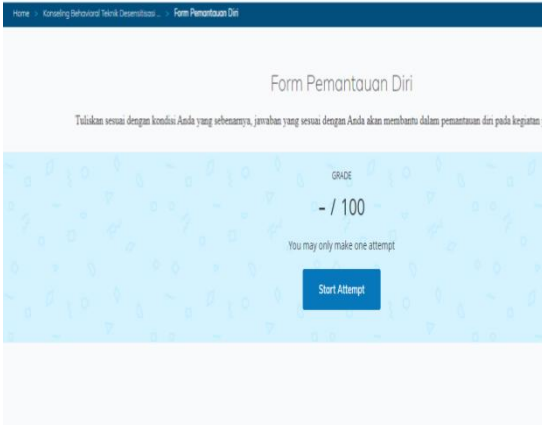
(sumber: Tegeh dan Kirna, 2010:101)

Konseling behavioral taktik desensitisasi sistematis berbasis *website* ini di implementasikan melalui LMS *Schoology*. Adapun beberapa tahapan konseling melalui *Schoology* sebagai berikut.

Tabel 2. Prosedur Konseling dengan LMS *Schoology*

No	Prosedur	Visual
1	Mengunjungi halaman web https://www.schoology.com selanjutnya silakan klik <i>Sign Up</i> dan pilih <i>Student</i> (murid) di bagian pojok kanan atas.	
2	Setelah memilih <i>Sign Up</i> dan klik <i>Student</i> , selanjutnya akan di arahkan menuju halaman dimana peserta didik diminta untuk memasukkan kode akses berikut 98TF-SVPM-H2ZPG.	
3	Setelah peserta didik berhasil memasukkan kode akses yang diberikan, selanjutnya akan diarahkan menuju halaman pengisian identitas seperti gambar diatas. Peserta didik dapat mengisi form identitas tersebut dengan benar, setelah pengisian identitas silakan klik <i>Register</i> . Maka Anda sudah memiliki akun untuk <i>schoology</i> ini.	

No	Prosedur	Visual
4	Setelah memiliki akun, selanjutnya akan diarahkan menuju courses konseling behavioral taktik desensitisasi sistematis: SMP (suari01).	
5	Setelah peserta didik masuk di courses “Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis: SMP (suari01), akan muncul kegiatan konseling yang akan diikuti oleh peserta didik.	
6	Pada <i>section</i> pertama ialah pengantar konseling behavioral	
7	Pada <i>section</i> Test Awal tingkat kecemasan dalam belajar akan muncul gambar seperti ini, klik Start Attempt agar kalian bisa mulai untuk mengisi form test awal ini	

No	Prosedur	Visual
8	Pada <i>section</i> ini peserta didik dapat melakukan diskusi terkait hasil yang didapatkan setelah mengisi test awal sebelumnya itu.	
9	Pada <i>section</i> selanjutnya ialah forum untuk melakukan diskusi tatap maya dengan memakai aplikasi <i>zoom</i> . Peserta didik mengikuti diskusi ini agar mendapatkan arahan sebelum menuju di tahap latihan taktik desensitisasi sistematis.	
10	Selanjutnya ialah <i>section</i> latihan taktik desensitisasi sistematis, dimana peserta didik akan melakukan latihan secara mandiri dengan mengikuti video tutorial yang sudah disediakan.	
11	Berikut ialah <i>section</i> Form pemantauan diri, klik Start Attempt agar kalian bisa mulai untuk mengisi form ini. Peserta didik diminta agar mengisi form ini dengan sebaik mungkin.	

No	Prosedur	Visual
12	Berikut ialah <i>section</i> Form refleksi diri, klik Start Attempt agar kalian bisa mulai untuk mengisi form ini. Peserta didik diminta agar mengisi form ini dengan sebaik mungkin.	
13	Ini ialah <i>section</i> penutup konseling behavioral taktik desensitisasi sistematis, setelah ini peserta didik diarahkan menuju ke <i>section</i> terakhir yakni Test Akhir tingkat kecemasan dalam belajar.	
14	<i>Section</i> terakhir yakni Test Akhir tingkat kecemasan dalam belajar dengan cara klik gambar pada halaman tersebut, maka Anda akan langsung menuju pada <i>section</i> terakhir. Peserta didik diminta untuk mengisi test tersebut dengan sebaik mungkin, klik Start Attempt agar bisa mulai untuk mengisi form test akhir ini.	

HASIL DAN DISKUSI

Validitas teoretis melalui *expert* dan *practioner*

Penilaian panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis melibatkan 3 orang penilai (*Judges*), instrumen penilaian yang dipakai adalah kuesioner yang terdiri dari 14 poin pernyataan. Adapun hasil penilaian dari setiap *judges* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Validasi Pakar

Nomor Butir	Relevan	Tidak Relevan	CVR	Status
1	3	-	1	Setuju
2	3	-	1	Setuju
3	3	-	1	Setuju
4	3	-	1	Setuju
5	3	-	1	Setuju
6	3	-	1	Setuju
7	3	-	1	Setuju
8	3-	-	1	Setuju
9	3	-	1	Setuju
10	3	-	1	Setuju
11	3	-	1	Setuju
12	3	-	1	Setuju
13	3	-	1	Setuju
14	3	-	1	Setuju
ΣCVR			14	

Bersumber dari hasil perhitungan indeks CVR pada setiap item pernyataan didapatkan hasil bahwasanya panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berbasis *website* memenuhi validitas untuk semua item penilaian yang dipakai.

Bersumber dari hasil perhitungan indeks CVR didapatkan jumlah total skor keseluruhan ΣCVR ialah 14, sehingga perhitungan CVI dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

$$CVI = \frac{(\Sigma CVR)}{k}$$

$$CVI = \frac{(14)}{14} = 1$$

Hasil perhitungan CVI dari panduan konseling behavioral taktik desensitisasi sistematis bersumber dari penilaian 3 ahli/pakar adalah 1. Hal ini menampakkan bahwasanya panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berbasis *website* memiliki indeks validasi isi (CVI) atau keterterimaan (*acceptability*) dengan kategori Sangat Baik.

Hasil Uji Efektivitas Bersumber dari Uji Coba Terbatas

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

<i>Test Value = 130</i>						
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
<i>Posttest</i>	2,802	29	0,009	7,867	2,125	13,609

Uji efektivitas panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis dilakukan dengan tata cara *one group pre-test, post-test design* dengan memakai sampel uji coba yakni 30 peserta didik di SMP Negeri 1 Singaraja. Hasil penerapan panduan yang berupa *pre-test* dan *post-test*, langkah berikutnya ialah uji memakai formula *t-test* dan didapatkan hasil $t_{hitung} = 2,80$ dan $t_{tabel} = 2,04$ yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, hasil ini menyatakan bahwasanya panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisasi tingkat kecemasan dalam belajar pada siswa.

Analisis Hasil Tanggapan Siswa

Pada tabel 5 ialah hasil uji kelayakan panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berbasis *website LMS Schoology* untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam belajar, bersumber dari tanggapan siswa sebagai subyek uji coba.

Tabel 5. Hasil Tanggapan Siswa terhadap Keberterimaan, Kemudahan Akses, dan Kebermanfaatan Panduan

Nomor Butir	Relevan	Tidak Relevan	CVR	Status
1.	3	-	1	Setuju
2.	3	-	1	Setuju
3.	3	-	1	Setuju
4.	3	-	1	Setuju
5.	3	-	1	Setuju
6.	3	-	1	Setuju
7.	3	-	1	Setuju
8.	3-	-	1	Setuju
9.	3	-	1	Setuju
10.	3	-	1	Setuju
11.	3	-	1	Setuju
12.	3	-	1	Setuju
13.	3	-	1	Setuju
14.	3	-	1	Setuju
Σ CVR			14	

Bersumber dari hasil perhitungan indeks CVR pada setiap item pernyataan didapatkan hasil bahwasanya panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berbasis *website* memenuhi validitas untuk semua item penilaian yang dipakai.

Bersumber dari hasil perhitungan indeks CVR didapatkan jumlah total skor keseluruhan $\sum CVR$ ialah 14, sehingga perhitungan CVI dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

$$CVI = \frac{(\sum CVR)}{k}$$

$$CVI = \frac{(14)}{14} = 1$$

Hasil perhitungan CVI dari panduan konseling behavioral taktik desensitisasi sistematis bersumber dari penilaian 3 ahli/pakar adalah 1. Hal ini menampakkan bahwasanya panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berbasis *website* memiliki indeks validasi isi (CVI) atau keterterimaan (*acceptability*) dengan kategori Sangat Baik.

Hasil Uji Efektivitas Bersumber dari Uji Coba Terbatas

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Test Value = 130						
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Posttest	2,802	29	0,009	7,867	2,125	13,609

Uji efektivitas panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis dilakukan dengan tata cara *one group pre-test, post-test design* dengan memakai sampel uji coba yakni 30 peserta didik di SMP Negeri 1 Singaraja. Hasil penerapan panduan yang berupa *pre-test* dan *post-test*, langkah berikutnya ialah uji memakai formula *t-test* dan didapatkan hasil $t_{hitung} = 2,80$ dan $t_{tabel} = 2,04$ yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, hasil ini menyatakan bahwasanya panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisasi tingkat kecemasan dalam belajar pada siswa.

Analisis Hasil Tanggapan Siswa

Pada tabel 5 ialah hasil uji kelayakan panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berbasis *website* LMS *Schoology* untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam belajar, bersumber dari tanggapan siswa sebagai subyek uji coba.

Tabel 5. Hasil Tanggapan Siswa terhadap Keberterimaan, Kemudahan Akses, dan Kebermanfaatan Panduan

Responden	Butir Pernyataan Instrumen													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4
8	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
9	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4
10	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
14	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
15	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4
16	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4
17	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
19	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
22	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4
23	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
25	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4
26	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4
27	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
28	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
29	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
30	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Total Skor	108	113	115	111	108	106	108	114	112	112	117	115	114	119
SMI	120													
Persentase (%)	90	94	96	93	90	88	90	95	93	93	98	96	95	99
Total Persentase (%)	1310													

Bersumber dari hasil penilaian panduan yang dilakukan oleh 30 orang peserta didik total persentase yang diperoleh ialah $(1310\% : 14) \times 100\%$, maka didapatkan rerata persentase sebesar 93,57%. Setelah mendapatkan hasil persentase, kemudian dikonversikan dengan tabel konversi dimensi pencapaian skala 5. Rerata persentase yang didapatkan ialah sebesar 93,57%, bersumber dari pada tabel konversi tingkat pencapaian skala 5 hasil tersebut berada pada kategori Sangat Baik. Sehingga panduan konseling behavioral taktik desensitisasi sistematis berbasis *website* LMS *Schoology* untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam belajar ini tidak perlu dilakukan revisi.

Hasil validasi menampakkan sistem konseling dan panduan konseling *behavioral* teknik desensitisasi sistematis yang dikembangkan memiliki indeks validitas isi yang sangat sesuai. Dari 14 item instrumen yang dipakai untuk menilai validitas isi, panduan konseling behavioral taktik desensitisasi sistematis sangat relevan dan *valid* untuk semua item tersebut. Adapun temuan-temuan yang didapatkan peneliti pada kala penelitian di SMP Negeri 1 Singarja, didukung oleh hasil penelitian yang dapat memperkuat penelitian yang peneliti lakukan. Pertama ada penelitian dari Penelitian yang dilakukan oleh (Sugiantoro, 2018) dengan judul penelitian “Teknik Desensitisasi Sistematis (*Systematic Desensitization*) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) yang Dialami Konseli”. Penelitian yang dilakukan oleh (Firosad & Nirwana, 2016) dengan judul “Taktik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa”. Penelitian yang dilakukan oleh (Tresa, 2011) dengan judul “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian”. Dan Penelitian yang dilakukan oleh (Armasari et al., 2013) dengan judul penelitian “Penerapan Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Belajar Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013”.

Bersumber dari hasil penilaian panduan yang dilakukan oleh 30 orang siswa terhadap Keberterimaan, Kemudahan Akses, dan Kebermanfaatan Panduan. Rerata persentase yang di dapatkan ialah sebesar 93,57%, bersumber dari pada tabel konversi tingkat pencapaian skala 5 hasil tersebut berada pada kategori Sangat Baik. Sehingga panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berbasis *website* LMS *Schoology* untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam belajar ini tidak perlu dilakukan revisi.

Upaya untuk mengetahui efektif atau tidaknya panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis ini, maka dilakukan uji efektivitas yang dilakukan uji coba lapangan dengan memakai 30 siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Singaraja. Uji efektivitas dilakukan dengan menerapkan panduan yang telah dikembangkan dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling, dalam melakukan uji efektivitas ini peneliti memakai kuesioner sebagai alat ukurnya. Kuesioner ini diberikan sebelum dan sesudah penerapan panduan ini yang disebut *pre-test* dan *post-test*. Hasil penerapan panduan yang berupa

pre-test dan *post-test*, langkah berikutnya ialah uji memakai formula *t-test* dan didapatkan hasil $t_{hitung} = 2,80$ dan $t_{tabel} = 2,04$ yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, hasil ini menyatakan bahwasanya pengembangan panduan konseling behavioral taktik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisasi tingkat kecemasan dalam belajar pada siswa.

Hasil dari layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada peserta didik dengan menerapkan panduan yang telah dikembangkan, menampakkan bahwasanya pada layanan bimbingan konseling yang dilakukan di pertemuan pertama banyak siswa yang masih mengalami kecemasan dalam belajar yang terbilang cukup tinggi. Setelah di pertemuan selanjutnya peserta didik mendapatkan treatment yang dilakukan dengan cara melatih secara mandiri taktik desensitisasi sistematis yang video tutorialnya sudah tersedia di *room schoology* peserta didik merasakan sesuatu yang berbeda dalam dirinya. Sehingga pada kala pertemuan ketiga peserta didik yang mengalami kecemasan yang bisa terbilang cukup tinggi sudah mengalami penurunan.

KESIMPULAN

Pertama hasil validasi menampakkan panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berbasis *website* untuk meminimalisasi tingkat kecemasan dalam belajar pada siswa SMP memenuhi kriteria validitas yang sangat tinggi. Kedua hasil uji efektivitas menyatakan bahwasanya penggunaan panduan konseling behavioral taktik desensitisasi sistematis berbasis *website LMS Schoology* efektif untuk meminimalisasi tingkat kecemasan dalam belajar pada siswa SMP. Ketiga Hasil dari layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada peserta didik dengan menerapkan panduan yang telah dikembangkan, menampakkan peserta didik yang mengalami kecemasan yang bisa terbilang cukup tinggi sudah mengalami penurunan.

REFERENSI

- Bannan-Ritland, B. (2003). The role of design in research: The integrative Learning design framework. *Educational Researcher*, 32, 21–24. <https://doi.org/10.3102/0013189X032001021>
- Koehler, M. J., & Mishra, P. (2009). What is technological pedagogical content knowledge?
- Amin, Z. N. (2017). Portofolio Taktik-Taktik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan). *Unnes*, (July), 1–57.
- Armasari, A. K. D., Nym, D., & Sulastri, M. (2013). Penerapan Panduan Konseling Behavioral dengan Taktik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Belajar Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Undiksha*, 1(1), 24–25. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/900/770>
- Astuti. (2019). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Taktik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. *Αγαη*, Vol. 8, p. 55.

- Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala likert (The Measurement Scale and The Number of Responses in likert Scale). *Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, 2(2), 127–133. Retrieved from <http://umbidharma.org/jipp>
- Firosad, A. M., & Nirwana, H. (2016). *Taktik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa*. 5(2).
- Hanafi, R., Wibowo, N. C., & Putra, A. B. (2020). *Sistem Informasi Bimbingan Konseling Berbasis Web (Studi Kasus : Smk Negeri 1 Mojoagung)*. 1(1), 38–51.
- Kumalasari, D. (2017). Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 15–24. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-02>
- lawshe, C. H. (1975). A Quantitative Approach To Content Validity. A Paper Presented at Content Validity, a Convergence Held at Bowling Green. *State Unversity*, 28(4), 563–575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- Nuryadi, dkk. (2017). *Dasar- Dasar Statistik Penelitian* (Cetakan 1). Yogyakarta : SiBuku Media.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Paradigma, J. (2012). *Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling Abstrak Pendahu huan Teori dan Pendekatan Behavioristik*. (14), 1–11.
- Permendikbud No. 111. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah. *Permendikbud*, 1–38.
- Prahesti, Y., & Wiyono, B. D. (2017). Pengembangan Website Konseling Online Untuk Siswa Di Sma Negeri 1 Gresik. *Bk Unesa*, 7(3), 144–154.
- Purnama, S. (2016). Tata cara Penelitian Dan Pengembangan (Pengenalan Untuk Mengembangkan Produk Pembelajaran Bahasa Arab). *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 4(1), 19. [https://doi.org/10.21927/literasi.2013.4\(1\).19-32](https://doi.org/10.21927/literasi.2013.4(1).19-32)
- Saufi, M. (2013). *P – 12 mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika*. (November), 978–979.
- Sugiantoro, B. (2018). *Taktik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang Dialami Konsefi*. 5(2), 72–82.
- Sugiyono. (2015). *Tata cara Penelitian Pendidikan* (21st ed.). Bandung.
- Suranata, K., Apriliana, I. P. A., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counse ling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>
- Tegeh, I Made dan I Made Kirna.(2010). *Tata cara Penelitian Pengembangan Pendidikan*.Buku AJr. Singaraja: Undiksha.
- Thiagarajan, S. O. (1974). Instructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook. *Journal 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)
- Timur, J. (2017). *Konseling keluarga dengan pendekatan behaviora l: strategi mewujudkan keharmonisan dalam keluarga*. 4–6.

- Tresa, I. G. (2011). Efektivitas Konseling Behavioral dengan Taktik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurna/ UPI EDU*, 90–104.
- Ulfiani, R., Nursalam, N., & M. Ridwan, T. (2015). Pengaruh kecemasan dan kesulitan belajar matematika terhadap hasil belajar matematika pada siswa kelas x ma negeri 1 watampone kabupaten bone. *MaPan: Jurnal Matematika Dan Pembelajaran*, 3(1), 86–102. Retrieved from <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Mapan/article/view/2752>
- Widyasari. (2020). *Mereduksi Kecemasan Dengan Taktik Desensitisasi Sistematis*. 21(1), 379–393. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3756949>