

**PENGGUNAAN TEKNIK DESENSITISASISISTEMATIS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PESRTA DIDIK KELAS VIII SAAT PRESENTASI
DI SMPN 11 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat GunaMemperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling**

Oleh :

THERESIA DEVI ARIF YANTI

NPM: 1211080071

Jurusan : Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1438 H / 2016 M**

**PENGGUNAAN TEKNIK DESENSITISASISISTEMATIS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS VIII SAAT PRESENTASI
DI SMPN 11 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat GunaMemperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling**

Oleh :


THERESIA DEVI ARIF YANTI

NPM: 1211080071

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Pembimbing I : Drs. Yahya AD, M.Pd

Pembimbing II : Busmayaril, S.Ag, M.Ed



**IAIN
RADEN INTAN
LAMPUNG**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1438 H / 2017 M

ABSTRAK

PENGGUNAAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS VIII SAAT PRESENTASI DI SMPN 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh

**THERESIA DEVI ARIFYANTI
1211080071**

Penelitian ini dilaksanakan karena banyaknya masalah yang ada di kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung yang menunjukkan bahwa peserta didik mengalami kecemasan dengan indikator seperti khawatir, ketakutan, ketegangan, kegelisahan, sulit untuk berkonsentrasi, panik. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian saat ini untuk mengetahui gambaran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dan dapat mengetahui apakah teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan siswa saat presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

Jenis penelitian ini adalah jenis kuantitatif pre-Experimental design. Peneliti menggunakan one group pretest – posttest design. Peneliti menggunakan sampel 15 peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung. Dalam penurunan kecemasan peserta didik terlihat dari mean sebelum diberikan perlakuan 46,4 dan mean setelah diberikan perlakuan 32,0. Hal ini juga dibuktikan dari ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.538 > 1.761$). dengan demikian, kecemasan peserta didik di SMPN 11 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan siswa di SMPN 11 Bandar Lampung. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima

kata kunci : teknik desensitisasi sistematis, konseling kelompok dan kecemasan



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Telp (0721)703531,780421

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGGUNAAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK
KELAS VIII SAAT PRESENTASI DI SMPN 11 BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**

Nama : THERESIA DEVI ARIFYANTI

Npm : 1211080071

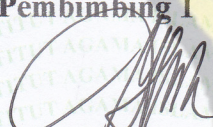
Jurusan : Bimbingan Konseling

Program Studi: Tarbiyah dan Keguruan

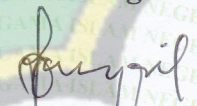
MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.

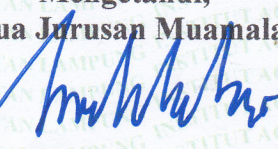
Pembimbing 1


**Drs. H. Yahya AD, M.Pd
NIP. 195909201087031003**

Pembimbing II


**Busmayaril, S.Ag., M.Ed.
NIP. 197508102009011013**

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Muamalah**


**Andi Thahir, M.A., Ed.D.
NIP. 197604272007011015**



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul : **“PENGUNAAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK KELAS VIII SAAT PRESENTASI DI SMPN 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017”** Disusun oleh : **THERESIA DEVI ARIF YANTI**
NPM : **1211080071** Jurusan : **Bimbingan dan Konseling**, Telah dimunaqasyahkan pada Hari/ tanggal : **Selasa, 14 Maret 2017** waktu: **08.00-10.00 WIB.**

TIM MUNAQASYAH

Ketua Tim Penguji : **Andi Thahir, M.A., Ed.D**

Sekretaris : **Agus Susanti, M.Pd**

Penguji I : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

Penguji II : **Drs. Yahya AD, M.Pd**

Pembimbing : **Busmayaril, S.Ag., M.Ed**

(Handwritten signatures of the committee members)

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. H. Chandra Anwar, M.Pd
NIP. 195308101987031001

MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya :

(yaitu) orang - orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. (Qs.Ar-Ra'du:28)¹

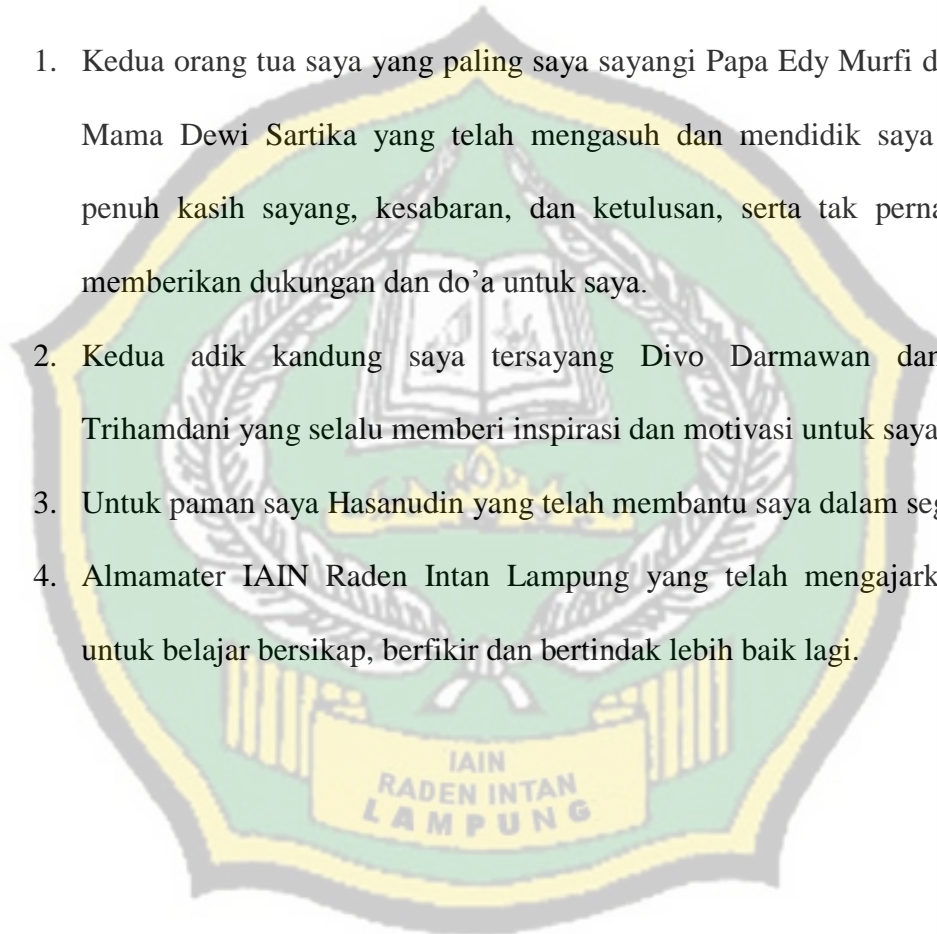


¹ TriantoroSafaria, NofransEkaSaputra, *ManajemenEmosi* (Jakarta: PT. BumiAksara, 2012), hlm.248-249

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, rasa syukur ini dari lubuk hati yang paling dalam, saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang saya sayangi dan yang selalu ada disaat saya menyerah dalam memperjuangkan masa depan, yaitu :

1. Kedua orang tua saya yang paling saya sayangi Papa Edy Murfi dan Alm. Mama Dewi Sartika yang telah mengasuh dan mendidik saya dengan penuh kasih sayang, kesabaran, dan ketulusan, serta tak pernah henti memberikan dukungan dan do'a untuk saya.
2. Kedua adik kandung saya tersayang Divo Darmawan dan Risky Trihamdani yang selalu memberi inspirasi dan motivasi untuk saya.
3. Untuk paman saya Hasanudin yang telah membantu saya dalam segala hal.
4. Almamater IAIN Raden Intan Lampung yang telah mengajarkan saya untuk belajar bersikap, berfikir dan bertindak lebih baik lagi.



RIWAYAT HIDUP

Riwayat hidup penulis yaitu lahir di Batam, 27 Mei 1994, penulis pernah tinggal di Batam selama 6 Tahun. Penulis adalah anak pertama dari tiga bersaudara laki-laki dari Bapak Edy Murfi dan Alm. Ibu Dewi Sartika.

Penulis sudah menempuh pendidikan SDN 1 Bumi Agung pada tahun 2001 sampai dengan tahun 2006, lalu penulis melanjutkan ke SMPN 1 Tegineneng Kabupaten Pesawaran pada tahun 2006 sampai dengan 2009 setelah itu penulis melanjutkan studinya di SMAN 1 Natar Lampung Selatan pada tahun 2009 sampai dengan tahun 2012.

Pada tahun 2012 penulis mendaftar sebagai Mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur tertulis penerimaan Mahasiswi Baru (SNMPTN) IAIN Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2012. Seiring berjalannya waktu penulis belajar di IAIN Raden Intan Lampung pada tahun 2016 penulis mengajar di sebuah sekolah SMAN 2 Tegineneng, Kecamatan Tegineneng Kabupaten Pesawaran, mengajar sebagai guru Bimbingan Konseling dan Tata Usaha (TU). Sampai saat ini di tahun 2017 penulis masih menjalani pekerjaannya sebagai guru Bimbingan Konseling dan Tata Usaha (TU).

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Dengan rasa syukur yang dalam, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : “ Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas VIII Saat Presentasi Di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017” adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulis skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak H. Dr. Chairul Anwar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Andi Thahir, MA. Ed.D selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung.

3. Bapak Drs. Yahya AD, M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingannya serta memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Busmayaril, S.Ag, M.Ed, selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung. terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
6. Sahabat-sahabat terbaikku : Ana Lutfiana dan Fitri Astuti
7. Teman-teman seperjuangan BK A : Reni, Ayu, Marina, Maria, Daniati, Laila, Nia Prisna, Septinisa, Resis, Anggun, Ike, Okta, Kiki, Adi Putra, Tara, Rahmat, Muhadi, Bustomi, Purna Genta, Ganta.S, Deti, Puti, Septia dan sebagainya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
8. Adek-adek angkatan 2014, 2015 : Hesti, Riska, Intan, Kak Liza, Susan, Ayu Lestari, Dila, Anita, Yesi, dll. Terima kasih atas semangat yang diberikan.
9. Kakak tingkat BK : Embak Pz, Embak Anggun.
10. Sahabat KKN : Rika, Nuy, Rina, Tia, MbK Mar, Tini, Seprinisa, MbK Fatma, Bang Ipul, Bang Ridwan, Danang, Ayang Muf, Ristiwan, FrenDi dan lain.
11. Sahabat PPL : Suster Novi, Suster Rachmi, Bu Nur, Bu Sari terimakasih atas semangat yang kalian berikan dan teman-teman perjuangan PPL yang saya sayangi.

12. Keluarga besarku di Kota Agung dan Tegineneng, terima kasih.

13. Almamaterku tercinta Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin

Bandar Lampung 05 Oktober 2016

Penulis,

Theresia Devi A,Y
NPM. 1211080071



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakan.....	1
B. Identifikasi masalah	12
C. Pembatasan masalah	13
D. Rumusan masalah	13
E. Tujuan penelitian	13
F. Kegunaan penelitian.....	14
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kecemasan	15
1. Pengertian Kecemasan	15
2. Gejala Kecemasan.....	18
3. .Kecemasan Menyeluruh.....	20

4. Faktor Penyebab Kecemasan	20
5. Kecemasan Yang Dialami Siswa Saat Presentasi	22
B. Pendekatan Konseling Behavioral	25
1. Pengertian Konseling Behavioral.....	25
2. Tujuan Konseling Behavioral	27
C. Teknik Utama Dalam Konseling Behavioral	28
D. Hipotesis	48

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	50
B. Desain Penelitian	50
C. Variabel Penelitian.....	51
D. Definisi Operasional	52
E. Populasi Dan Sampel.....	53
F. Teknik Pengumpulan Data.....	54
1. Observasi.....	54
2. Dokumentasi	55
3. Angket.....	55
G. Uji Validitas Dan Uji Reabilitas	58
H. Teknik Analisis Data.....	59

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	61
1. Sejarah Berdirinya SMPN 11 Bandar Lampung.....	61
2. Gambaran Keadaan Sekarang	62
3. Gambaran Hasil Pra Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	63
4. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Teknik Desensitisasi Sistematis	66
5. Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis	68
6. Data Skor (<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>) Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis	70
7. Uji Hipotesis	72

B. Pembahasan.....75

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan77

B. Saran78

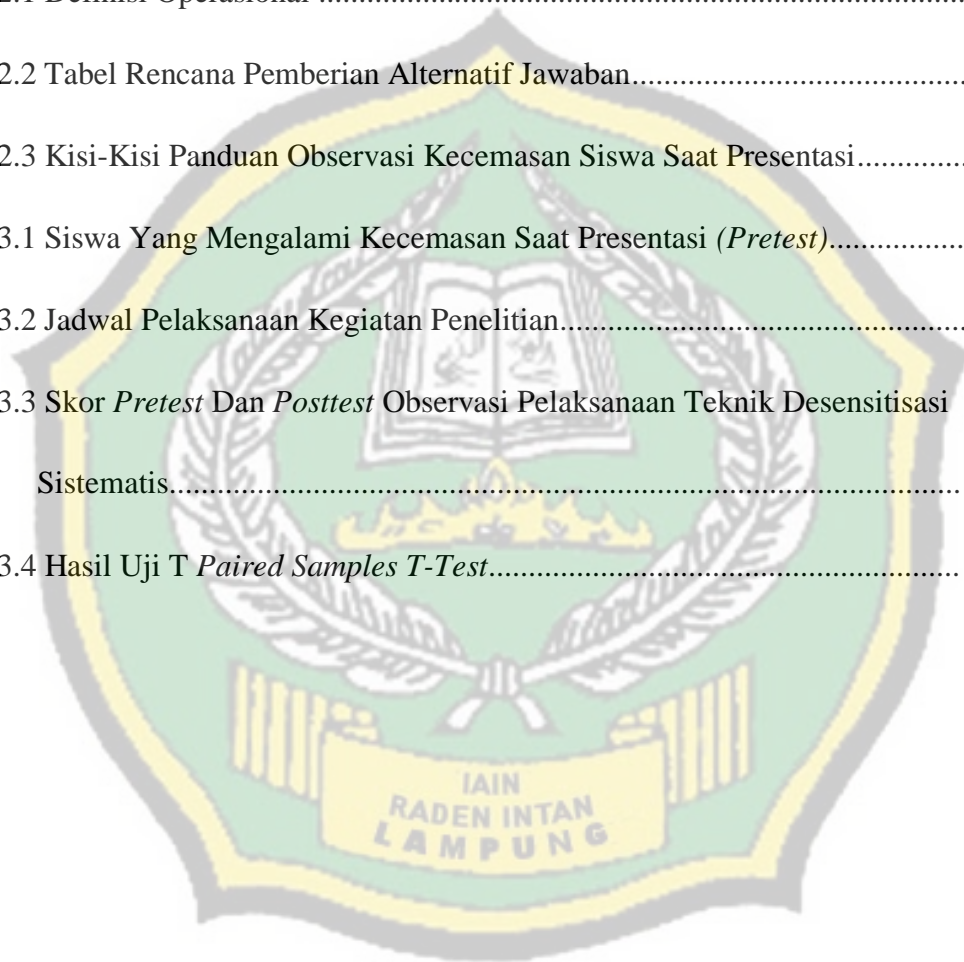
DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Ciri-Ciri Kecemasan Siswa.....	8
Tabel 1.2 Gambaran Umum Kecemasan Peserta Didik.....	10
Tabel 1.3 Siswa Yang Mengalami Kecemasan (<i>Pretest</i>).....	12
Tabel 2.1 Definisi Operasional	5
Tabel 2.2 Tabel Rencana Pemberian Alternatif Jawaban.....	57
Tabel 2.3 Kisi-Kisi Panduan Observasi Kecemasan Siswa Saat Presentasi.....	59
Tabel 3.1 Siswa Yang Mengalami Kecemasan Saat Presentasi (<i>Pretest</i>).....	66
Tabel 3.2 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	67
Tabel 3.3 Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Observasi Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	70
Tabel 3.4 Hasil Uji T <i>Paired Samples T-Test</i>	7



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting bagi perkembangan dan kemampuan peserta didik. Pendidikan diharapkan dapat mengembangkan potensi-potensinya agar mencapai pribadi yang bermutu. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, mengemban tugas yang cukup berat diantaranya sebagai fasilitator bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Hal ini merupakan usaha sadar yang bertujuan untuk mengembangkan kepribadian dan potensi yang dimiliki siswa seperti, bakat, minat, dan kemampuan yang dimilikinya.

Pendidikan merupakan sarana untuk menuju kepada pertumbuhan dan perkembangan bangsa, hal ini diangkat dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS), yaitu :

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.¹

Dalam Islam diwajibkan untuk menuntut ilmu bagi setiap muslim, Mencari ilmu itu wajib hukumnya dalam Islam, terlebih lagi ilmu Agama. Karena ilmu agama

¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003*, Sinar Grafika, Jakarta 2003, hlm.3

dapat mengantarkan kepada kebahagiaan dunia maupun di akhirat. Disamping diwajibkan menuntut ilmu, dalam agama islam juga memberikan pelajaran kepada umat Islam tentang pentingnya pendidikan untuk kemuliaan hidup. Pendidikan merupakan salah satu proses untuk meningkatkan dan mendekatkan diri terhadap sang pencipta yaitu Allah SWT, dan lebih mulia dari makhluk ciptaan-Nya karena pendidikan merupakan usaha manusia untuk membina kepribadiaannya.

Hal ini terdapat dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 27, yaitu :

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ
وَهَدِي إِلَىٰ مَن آتَابَ

Artinya : *orang-orang kafir berkata: "Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?" Katakanlah: "Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya", (Qs. Ar-Ra'd:27)*²

Berdasarkan ayat tersebut dapat dipahami bahwa ada jiwa yang menjadi fisik dan ada pula jiwa yang menjadi takwa, tergantung pada masing-masing seseorang. Ayat ini menunjukkan agar manusia selalu mendidik dirinya maupun orang lain. Dengan kata lain membimbing seseorang itu kea rah yang baik atau yang buruk. Nabi Muhammad Saw memerintahkan seorang muslim untuk menyebarkan atau menyampaikan Agama Islam yang diketahuinya, walaupun satu ayat saja yang hanya dipahaminya. Dengan demikian nasihat agama itu diibaratkan seperti bimbingan dalam pandangan psikologi.

² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, Diponegoro. Bandung. 2005. Hlm.252

Istilah bimbingan dan konseling digunakan sebagai terjemahan dari bahasa Inggris *guidance* dan *counseling*. Bimbingan (*guidance*) mempunyai pengertian yaitu pemberian bantuan atau memberikan bantuan kepada orang lain. Layanan bimbingan merupakan proses pemberian bantuan terus menerus dari seorang pembimbing kepada individu dalam rangka mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal dengan menggunakan berbagai macam media dan teknik bimbingan dalam suasana asuhan yang normatif agar tercapai kemandiriannya, sehingga individu dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.³

Dalam bimbingan dan konseling memiliki beberapa jenis pendekatan, salah satunya adalah pendekatan *behavioral*. pendekatan behavioral menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku yang baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah.⁴

Dalam Konseling Behavioral ada yang dinamakan teknik desensitisasi sistematis adalah teknik yang mampu meredakan atau sampai menghilangkan rasa cemas, sebagai model konseling yang memiliki pendekatan yang berorientasi pada perubahan perilaku menyimpang dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Perilaku manusia termasuk perilaku yang menyimpang terbentuk karena belajar dan

³ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, Intermedia. Jakarta. 2002. Hlm. 9-10

⁴ Wahyuni Komalasari Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*. Penerbit Indeks. Jakarta. 2011.

perilaku itu dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Belajar yang dimaksud disini adalah perubahan perilaku yang relatif permanen sebagai hasil dari latihan atau pengalaman.

Memberikan pembelajaran yang menyenangkan untuk peserta didik maka proses belajar-mengajar juga dilakukan dengan model-model pembelajaran yang selalu berbeda dan berinovasi. Hal ini dilakukan guru agar peserta didik tidak bosan dalam belajar dan memiliki kreatifitas serta rasa persaingan yang sehat antar peserta didik lainnya, salah satu pembelajaran adalah dengan presentasi didepan kelas. Suatu teknik atau cara yang digunakan guru untuk mengajar didepan kelas, adapun pelaksanaannya sebagai berikut: guru membagi tugas meneliti suatu masalah ke kelas peserta didik dibagi, masing-masing anak mendapat tugas tertentu yang harus dikerjakan. Kemudian mereka mempelajari, meneliti atau membahas tugasnya, setelah hasil kerja mereka selesai didiskusikan, kemudian dibuat laporan yang tersusun dengan baik. Kemudian ditampilkan didepan kelas dan terjadilah diskusi secara luas.

Dalam kegiatan diskusi tersebut peserta didik diharuskan tampil untuk mempresentasikan hasil diskusinya kepada guru dan teman-teman sekelasnya, hal tersebut menyebabkan kecemasan pada peserta didik karna peserta didik harus punya rasa percaya diri yang kuat untuk berani tampil didepan kelas untuk mempresentasikan hasil diskusi tersebut. Tidak semua peserta didik mempunyai kecakapan dan rasa percaya diri yang kuat untuk berani tampil. Ada peserta didik

yang tidak percaya diri dan merasa takut untuk melakukan presentasi didepan kelas. Sehingga mengalami kecemasan setiap akan presentasi.

Berdasarkan observasi awal, khususnya pada tanggal 26 februari 2016, peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun pelajaran 2016/2017 didapatkan informasi mengenai peserta didik yang memiliki kecemasan pada saat presentasi didepan kelas. Hal ini dapat diketahui dari beberapa peserta didik yang menunjukkan gejala kecemasan setiap akan dilakukan presentasi jika sedang belajar. Misal mata pelajaran IPS dan guru mulai membagi tugas presentasi maka peserta didik tampak gugup, peserta didik lebih memilih untuk membentuk kelompok agar bisa satu kelompok dengan yang pintar, peserta didik banyak membawa buku ketika akan presentasi agar lancar menjawab pertanyaan, tidak mau menjawab pertanyaan teman hingga lebih memilih melempar jawaban itu pada teman yang bersedia menjawab.

Ketika melakukan presentasi individu mata pelajaran IPA dan Pkn terdapat peserta didik yang ijin ke kamar mandi agar giliran untuk presentasi terlewati, menarik nafas panjang saat akan memulai, menjawab pertanyaan maupun saat mengakhiri presentasi tampak tidak lancar melakukannya, tampak gugup ketika melakukan presentasi, keluar keringat dingin dan wajahnya tampak pucat ketika presentasi, tidak lancar menjawab pertanyaan yang diajukan teman maupun guru.

Sehingga penelitian disini akan mengatasi masalah peserta didik yang mengalami kecemasan dengan menggunakan teknik desnsitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan peserta didik saat presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung.

Menurut Davison dan Neale, Kecemasan adalah yang sering biasa dialami manusia didalam kehidupannya sehari-hari, kecemasan sering muncul pada orang yang dianggap normal, meskipun kecemasan merupakan simtom semua psikopatologi terutama pada gangguan neurotik. Bagi orang biasa lamanya kecemasan yang dialami biasanya relatif singkat. Bagi orang yang tergolong neurotik kecemasan yang dialami biasanya berat dan akan lama.⁵

Kecemasan dapat terjadi karena perasaan tekanan yang dialami seseorang karena kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan prilaku tertentu, secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan. Menurut Burns mengemukakan, rasa cemas yang timbul disebabkan oleh adanya internal dalam pikiran individu yang mengalami perasaan cemas.⁶

Atkinson, dkk menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik, dan salah satunya presentasi merupakan sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.⁷

⁵Prof. Johana E. Prawitasari, *Psikologi klinis* (Jakarta : Erlangga, 2011), hlm.263-264

⁶ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), hlm. 50

⁷ *Ibid.* h 49.

Sedangkan Priest berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.⁸ Menurut Selye, dikutip dari Sehnert, didalam kecemasan secara fisiologis ada tiga tahapan setelah terjadi peristiwa yang mengancam atau membahayakan. Tahapan pertama adalah reaksi tanda bahaya. Dalam tahap ini tubuh menerima tanda bahaya yang disampaikan oleh panca indra.

Saat ini tubuh telah siap untuk menentang bahaya yang mengancam. Kesiapan tubuh ini diperhatikan melalui otot yang mengencang dan menegang, darah dipompa jantung lebih kuat sehingga dada berdebar-debar, keringat keluar lebih banyak, atau mata memandang dengan lebih waspada. Setelah itu timbul tahap ke dua, yaitu tahap penolakan. Sesudah bahaya dianggap hilang, tubuh menjadi rileks dan kembali ke keadaan semula.⁹

Kecemasan peserta didik saat presentasi ini tidak boleh dibiarkan begitu saja, tetapi harus diatasi supaya kecemasannya bisa menurun. Kecemasan yang dialami oleh peserta didik tersebut dapat diatasi menggunakan konseling individu dengan menerapkan pendekatan behavior dengan teknik desensitisasi sistematis.¹⁰

⁸ *Ibid.* h. 49.

⁹ *Ibid.* hlm. 264-265

¹⁰ *Ibid.* hlm. 71

Tabel 1.1
Ciri-Ciri Kecemasan Siswa

Kecemasan Siswa Saat Presentasi	1. Khawatir	a. Mengalami Perasaan Yang Tidak Nyaman
		b. Emosi Tidak Stabil
	2. Ketakutan	a. Terlalu Memikirkan Presentasi Secara Terus Menerus
		b. Muncul Firasat Buruk Tentang Presentasi
	3. Ketegangan	a. Jantung Berdebar-Debar
		b. Badan Terasa Panas Dingin
	4. Kegelisahan	a. Tidak Bisa Berfikir Dengan Tenang
		b. Mengalami Kebingungan
	5. Sulit Berkonsentrasi	a. Sulit Memusatkan Perhatian
		b. Sulit Memahami Pelajaran Yang Dibahas Oleh Guru

Dalam dasar terapi behavioral bahwa perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi atau perangsangan eksternal dan internal. Tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu klien membuang respon-respon lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang positif.

Didalam kegiatan konseling behavioral ada beberapa teknik salah satunya yaitu teknik desentisasi sistematis yang berarti proses mengurangi sensitivitas individu terhadap sebuah trauma psikologis atau fobia terhadap objek tertentu. Tujuan akhirnya adalah agar individu tidak lagi terganggu dengan traumanya atau fobianya.¹¹

¹¹ *Ibid.* hlm. 350-351

Menurut Gerald Corey dalam bukunya *Konseling dan Psikoterapi* desentisisasi sistematis adalah teknik yang cocok untuk menangani fobia-fobia, tetapi keliru apabila menganggap teknik ini hanya bisa diterapkan pada penanganan ketakutan-ketakutan. Desentisisasi sistematis bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan dalam menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi.

Teknik desentisisasi sistematis dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa teknik desentisisasi sistematis bermaksud mengajar klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien. Teknik ini tidak dapat berjalan tanpa teknik relaksasi.

Perangsangan yang menimbulkan kecemasan secara berulang-ulang disepasangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsangan dengan respon terhadap kecemasan.

Dengan adanya konseling bahavioral dengan teknik desentisisasi sistematis pelaksanaan penelitian dapat membantu peserta didik agar tidak mengalami kecemasan pada saat mengikuti presentasi di SMPN 11 BANDAR LAMPUNG. Tahap pertama yang dilakukan peneliti sebelum pelaksanaan penelitian adalah meneliti terlebih dahulu, mencari siswa yang memiliki kecemasan saat presentasi dengan melakukan observasi langsung pada saat peserta didik melakukan presentasi serta wawancara terhadap guru Bimbingan dan Konseling dan guru mata pelajaran. Alasan peneliti melakukan observasi karena ingin melihat langsung gejala yang timbul serta perilaku yang menunjukkan kecemasan. sedangkan penggunaan wawancara

kepada guru Bimbingan dan Konseling terlihat biasa saja karena guru Bimbingan dan Konseling sering berinteraksi kepada peserta didik baik yang bermasalah maupun tidak bermasalah, dan guru mata pelajaran yang mengetahui proses presentasi peserta didik berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut diperoleh hasil, bahwa peserta didik yang cemas saat presentasi yaitu terdapat pada kelas VIII yang memiliki ciri-ciri seperti siswa tampak khawatir, siswa lebih memilih untuk membentuk kelompok sehingga mereka bisa memilih teman yang pintar, peserta didik sulit berkonsentrasi, gelisah, dan takut salah.

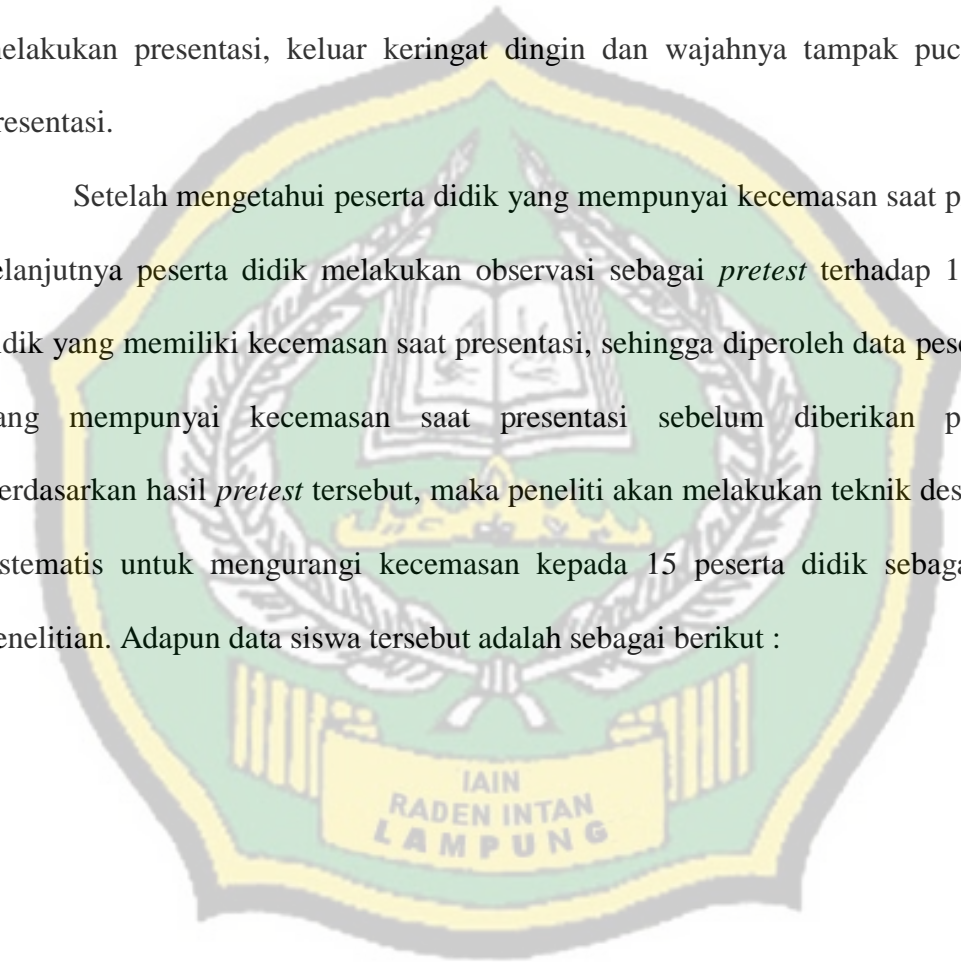
Tabel 1.2
Gambaran Umum Kecemasan Peserta Didik

Variabel	Indikator	Deskriptor
Kecemasan peserta didik Saat Presentasi	1. Khawatir	a. Mengalami Perasaan Yang Tidak Nyaman
		b. Emosi Tidak Stabil
	2. Ketakutan	a. Terlalu Memikirkan Presentasi Secara Terus Menerus
		b. Muncul Firasat Buruk Tentang Presentasi
	3. Ketegangan	a. Jantung Berdebar-Debar
		b. Badan Terasa Panas Dingin
	4. Kegelisahan	a. Tidak Bisa Berfikir Dengan Tenang
		b. Mengalami Kebingungan
	5. Sulit Berkonsentrasi	a. Sulit Memusatkan Perhatian
		b. Sulit Memahami Pelajaran Yang Dibahas Oleh Guru

Sumber: hasil observasi guru bimbingan konseling dan peneliti

Ketika peserta didik melakukan presentasi secara individu seperti di mata pelajaran IPA dan Pkn terdapat peserta didik yang izin ke kamar mandi agar giliran presentasi terlewati, menarik nafas panjang saat akan memulai presentasi, menjawab pertanyaan maupun mengakhiri presentasi tampak tidak lancar, tampak gugup ketika melakukan presentasi, keluar keringat dingin dan wajahnya tampak pucat ketika presentasi.

Setelah mengetahui peserta didik yang mempunyai kecemasan saat presentasi, selanjutnya peserta didik melakukan observasi sebagai *pretest* terhadap 15 peserta didik yang memiliki kecemasan saat presentasi, sehingga diperoleh data peserta didik yang mempunyai kecemasan saat presentasi sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut, maka peneliti akan melakukan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan kepada 15 peserta didik sebagai subjek penelitian. Adapun data siswa tersebut adalah sebagai berikut :



Tabel. 1.3
Siswa yang mengalami kecemasan saat presentasi kelas VIII-D di SMPN 11
Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016-2017

No	Nama	Kelas	Skor	Tingkat kecemasan
1	Resti Amalia	VIII / E	37	Tingkat kecemasan tinggi
2	Riski Sumartin	VIII / E	46	Tingkat kecemasan tinggi
3	Yoga Pratama	VIII / E	48	Tingkat kecemasan tinggi
4	Ani Nuraini	VIII / E	45	Tingkat kecemasan tinggi
5	Intan Nur.A	VIII / E	41	Tingkat kecemasan tinggi
6	Wulan Dari	VIII / D	47	Tingkat kecemasan tinggi
7	Abeladarna	VIII / D	44	Tingkat kecemasan tinggi
8	Bela Aidamarta	VIII / D	51	Tingkat kecemasan tinggi
9	Ayu Wahyuni	VIII / D	48	Tingkat kecemasan tinggi
10	Diki Pratama	VIII / D	44	Tingkat kecemasan tinggi
11	M.Fadliansyah	VIII / I	46	Tingkat kecemasan tinggi
12	Nurul Amelia	VIII / I	48	Tingkat kecemasan tinggi
13	Fitri Noviana.F	VIII / I	47	Tingkat kecemasan tinggi
14	Cindy Oktalia.A	VIII / I	51	Tingkat kecemasan tinggi
15	Fadilah	VIII / I	54	Tingkat kecemasan tinggi

Data siswa yang memiliki kecemasan saat presentasi dengan angket pada tanggal 27 februari 2016

Berdasarkan data yang diperoleh saat *pretest* dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kelima peserta didik tersebut memiliki kecemasan saat presentasi. peserta didik tersebut kemudian dipanggil dan berkumpul diruangan Bimbingan dan Konseling sekolah. Setelah itu peneliti memberikan penjelasan bahwa berdasarkan hasil observasi yang dilakukan sebelumnya diperoleh informasi bahwa mereka adalah peserta didik yang memiliki kecemasan saat presentasi.

Berikut adalah konseling yang dilakukan peneliti menggunakan teknik desensitisasi sistematis pada 15 peserta didik yang menjadi subjek penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Dari Latar Belakang Masalah, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Terdapat peserta didik yang tampak gugup pada saat presentasi di depan kelas.
2. Terdapat peserta didik yang mengeluarkan keringat dan pucat ketika akan melakukan presentasi di depan kelas.
3. Ada peserta didik yang tidak dapat menjawab pertanyaan dengan lancar yang diajukan oleh guru maupun teman.
4. Ada peserta didik yang lebih suka presentasi berkelompok dari pada individu karena agar mendapat teman satu kelompok yang pintar.
5. Terdapat peserta didik yang membawa beberapa buku ketika akan presentasi agar lancar menjawab pertanyaan.
6. Terlihat peserta didik yang tidak mau menjawab pertanyaan temannya dan lebih memilih melempar jawaban itu pada teman sekelompoknya.
7. Terdapat peserta didik yang ijin ke kamar mandi agar giliran untuk presentasi terlewati
8. Terdapat peserta didik yang menarik nafas panjang ketika akan menjawab pertanyaan ketika presentasi.
9. Terlihat peserta didik yang menarik nafas panjang saat akan memulai dan mengakhiri presentasi.
10. Terdapat peserta didik yang tampak tidak lancar melakukan presentasi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang timbul, maka perlu adanya pembatasan masalah. Hal ini disesuaikan dengan judul penelitian yang akan diteliti, agar apa yang hendak dicapai dalam penelitian ini dapat terarah dengan baik. Maka dalam hal ini peneliti membatasi pada “konseling individu dengan penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa pada saat presentasi bagi siswa kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka masalahnya adalah “kecemasan siswa saat presentasi”. Dari masalah tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan siswa saat presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakan penelitian adalah untuk mengetahui keefektifan teknik Desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan siswa disekolah, penelitian ini juga dapat memberikan bentuk layanan konseling individu yang efektif untuk mengurangi masalah-masalah yang dialami oleh siswa dalam menghadapi presentasi dan ujian disekolah.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

a. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan yang dialami siswa ketika presentasi.

b. Secara praktis

1. Kecemasan siswa saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematis.
2. Menambah pengetahuan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan konseling melalui penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa saat presentasi.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

Kecemasan merupakan segala perasaan yang menimbulkan suatu ketakutan, ketegangan dan kekhawatiran yang dapat melakukan perilaku tertentu, untuk memahami tentang kecemasan ini dapat dilihat dari pengertian kecemasan, gejala kecemasan dan kecemasan menyeluruh.

1. Pengertian Kecemasan

Sebagian individu mengalami perasaan cemas dan tegang dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menekan. Perasaan yang semacam itu merupakan reaksi normal, kecemasan dianggap abnormal bila terjadi dalam situasi yang boleh kebanyakan orang dapat diatasi dengan mudah. Rasa cemas merupakan gejala utama kecemasan yang dialami individu untuk berupaya mengendalikan perilaku maladaptive (perilaku mental yang terganggu).

Segala bentuk perasaan yang mengancam kesejahteraan individu dapat menimbulkan suatu kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan, juga dapat menimbulkan kecemasan. Menurut pendapat Atkinson dkk menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam

kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan.¹ Sedangkan menurut Arkoff kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin atau konflik.²

Menurut pendapat Freud menyebutkan bahwa yang dimaksud kecemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bertindak dan bersikap secara rasional sesuai dengan seharusnya. Kecemasan timbul akibat adanya respon negatif terhadap kondisi stres atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.³

Menurut Hawari kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan.⁴ Menurut pendekatan konseling behaviourial, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

¹ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), hlm. 49

² Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta. hlm.50

³ Wiramihardja, A. Sutardjo. 2007. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rineka Aditama, hlm. 67

⁴ Hawari, Dadang. (2006). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru. hlm.18

Dari beberapa pendapat diatas maka kecemasan adalah emosi yang muncul akibat keadaan yang tidak menyenangkan yang menimbulkan kekhawatiran, keprihatinan, ketegangan, rasa takut dan timbulnya stress pada diri individu. Adanya kecemasan yang berlebihan mengakibatkan seseorang untuk dapat mengendalikan melalui penginderaan. Tingkat kecemasan yang kita alami dalam situasi menekan, terutama tergantung pada sejauh mana kita dapat mengendalikannya.

Sedangkan menurut Kariyono, membedakan kecemasan dalam beberapa kategori, yaitu:

- a. Kecemasan normal, yang terjadi sebelum sesuatu terjadi peristiwa penting atau dalam situasi yang dikenal sebagai pembangkit kecemasan. Tingkatan kecemasan bervariasi dan sebagian merasa jauh lebih cemas dari pada yang lainnya apabila dihadapkan dengan situasi yang sama.
- b. Kecemasan yang ditimbulkan oleh obyek atau situasi yang biasanya tidak menyebabkan kecemasan, kecemasan itulah yang disebut kecemasan fobia
- c. Kecemasan yang mengambang bebas, kecemasan tipe ini ditandai dengan fenomena fisik dan perasaan terjadi tanpa sebab yang jelas. Biasanya ada penyebabnya tapi penyebab itu tidak jelas bagi si korban.
- d. Kecemasan tidak normal dan datang secara mendadak, seorang yang menderita kecemasan seperti ini, secara tiba-tiba ia menjadi khawatir sehingga kecemasan itu mengakibatkan aktifitasnya menjadi terhambat
- e. Kecemasan kronis, kecemasan ini datangnya tidak secara mendadak melainkan secara bertahap. Dengan demikian kecemasan yang dialami individu itu bias bersifat *objektif* dan *neurotis*. Apabila disebabkan oleh rasa takut pada diri individu berarti kecemasan yang dialami adalah kecemasan *objektif*, kemudian bila seseorang mengalami konflik dalam diri dan menyebabkan suatu kecemasan, maka individu tersebut mengalami kecemasan *neurotis*.⁵

⁵ Kariyono, Rudy. 2000. *Mengatasi Rasa Cemas*, Gresik : Putra Pelajar, hlm. 10

2. Gejala Kecemasan

Seseorang yang menderita kecemasan setiap hari selalu hidup dalam keadaan tegang. Selalu merasa serba salah, khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan yang timbul pada diri penderita kecemasan itu. Kemudian Atkinson mengatakan keluhan fisik yang terjadi jika individu sedang mengalami kecemasan antara lain adalah “tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, merasa pusing, jantung berdebar-debar”.⁶

Menurut Priest bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.⁷

Disamping itu individu tersebut terus-menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil suatu keputusan. Selain keluhan fisik, yang dapat dialami oleh individu yang sedang mengalami kecemasan, Menurut Joesoef cirri-ciri kecemasan ialah banyak keluhan yang berupa keluhan rohani, misalnya : perasaan tidak menyenangkan, kabur tidak

⁶ Atkinson,R. 1993. *Pengantar Psikologi Edisi ke Delapan Jilid 2*. Jakarta : Erlangga hlm.249

⁷ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), hlm. 55

menentu, ketegangan, tidak mampu konsentrasi, murung, suram, hilang kepercayaan diri, tidak tenang dan mudah lupa.⁸

Dengan melihat gejala-gejala kecemasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sangat terganggu psikologinya. Individu yang mengalami kecemasan selalu merasa ada sesuatu yang mengerikan akan terjadi dan selalu membayang-bayangi sesuatu yang negatif. Dalam hal ini berarti individu yang mengalami kecemasan akan selalu ketakutan dalam situasi yang mendesaknya, semua orang biasa mengalami ketakutan dan kecemasan tetapi berbeda-beda.

Sebenarnya bisa saja seseorang menghilangkan kecemasannya dengan cara mengingat Allah SWT. Karena hanya Allah lah satu-satunya yang dapat membuat perasaan menjadi tenang. Seperti ayat dibawah ini :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. . (Qs. Ar-Ra'ad:28)⁹

Ayat ini menegaskan bahwa jika perasaan manusia mengalami kesusahan, kegelisahan, maka berdzikirlah, Insya allah hati manusia akan menjadi tenang dengan

⁸ Setiawati,D.2009, *Keefektifan Cognitive Restructuring dan Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa SMP dan SMA*. Jurnal. FIP UNESA (Http//jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/4209163172.pdf) diunduh 09 Maret 2016

⁹ Triantoro, Nofrans, *Op. Cit.*, hlm,249

rahmat-NyA. Melalui dzikir hati menjadi tenteram dan damai, melalui kedamaian ini maka jiwa dipenuhi oleh emosi positif seperti bahagia dan optimis.

3. Kecemasan Menyeluruh

Kecemasan menyeluruh merupakan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan akan sejumlah aktivitas atau peristiwa yang berlangsung hampir setiap hari, selama 6 bulan atau lebih. Kecemasan dan kekhawatiran ini sangat berlebihan sehingga sulit dikendalikan, selain itu penderita mengalami 3 atau lebih dari gejala-gejala berikut :

- a. Gelisah
- b. Mudah lelah
- c. Sulit berkonsentrasi
- d. Mudah tersinggung
- e. Ketegangan otot
- f. Gangguan tidur

Seperti menurut pendapat Atkinson mengatakan keluhan fisik yang terjadi jika individu sedang mengalami kecemasan antara lain adalah “ tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, merasa pusing, jantung berdebar-debar”.¹⁰

4. Faktor penyebab kecemasan

Pada dasarnya, setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya rasa cemas. Reaksi kecemasan ini menggambarkan perasaan subjektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan.

¹⁰ *Ibid.* hlm. 249

Menurut Burnham, sumber rasa cemas akan lebih mudah ditelusuri dengan meliputi tiga penyebab dasar, yaitu:

- a. rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah maupun kemampuan.
- b. Kesejahteraan pribadi kita terancam oleh ketidak pastian akan masa depan, keraguan dalam pengambilan keputusan dan keprihatinan akan materi.
- c. Kesejahteraan kita mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan.¹¹

Menurut Grainger, menjelaskan individu membuat keputusan terhadap kecemasan yang dirasakannya berdasarkan dua kelompok faktor, yaitu:

- a. Faktor lingkungan, dimana kita menemukan diri kita sendiri. Hal ini terdiri dari tuntutan terhadap diri kita di rumah, di tempat kerja, di sekolah dan dari kehidupan pribadi.
- b. Faktor individu, yaitu yang berkaitan dengan individu dan termasuk cirri-ciri kepribadian (misalnya, apakah pada dasarnya anda adalah seorang pencemas), dan sikap (misalnya, kepercayaan bahwa mengatakan “saya tidak tahu.....” adalah suatu kelemahan).¹²

¹¹ Burnham, Sue. *Emosi Dalam Kehidupan*. Jakarta : Gunung Mulia 1997. hlm. 25

¹² Grainger, Caron. *Mengatasi Stress Bagi Para Dokter*. Jakarta:Hipokrates 1999.Hlm.13

Faktor individu lain meliputi usia, tingkatan sosial. Pada umumnya semakin bertambah usia, maka semakin percaya diri, dan semakin merasa kemampuan dalam menangani keadaan jadi semakin baik.

5. Kecemasan yang dialami siswa saat presentasi

Kecemasan adalah respons normal dari emosional dan fisik yang terjadi ketika seseorang diliputi oleh rasa takut terhadap sesuatu yang akan terjadi, yang ia mungkin tidak dapat mengatasi atau diluar kendalinya. Definisi ini mengandung dua dimensi, yaitu emosi dan fisik, meskipun ada yang menyebut kedua hal itu merupakan satu dari dimensi emotionality. Orang yang terkena gangguan kecemasan memperlihatkan mudah marah, perasaan sangat tegang, khawatir, sukar berkonsentrasi, mudah lupa, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang dirinya sangat sensitif, merasa tidak berdaya, menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri, gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan, gerakan otomatis meningkat, misalnya : berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual.

Usmawati kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk siswa, karena setiap manusia mengalaminya dan bagai manapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kecemasan dapat

timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus.¹³

Berbagai bentuk kecemasan yang dialami siswa seperti : siswa yang cemas ketika ingin memberi pendapat dikelas, cemas saat presentasi, cemas saat mengerjakan soal dipapan tulis, cemas saat bertanya dikelas, dan lain sebagainya. Siswa yang merasa cemas saat presentasi dikelas cenderung enggan dan akan menghindari saat kegiatan belajar mengajar dikelas. Presentasi dikelas yang menakutkan dan cara pandang yang negatif terhadap guru, maupun teman-teman sekelas sudah melekat kuat dipikiran mereka sehingga perasaan cemas itu timbul dengan sendirinya. Mereka menganggap presentasi dikelas adalah menakutkan, karena mereka menganggap ketika presentasi dikelas tidak jarang mereka takut ditertawakan oleh teman-teman sekelas, takut dikatakan bodoh, takut pada sosok guru pengajar, takut dikritik, takut dipermalukan atau dihina, merasa diri lebih rendah, takut dianggap tidak mampu dalam pelajaran, dan sebagainya. Yang semua itu membuat siswa tidak mampu mengendalikan pikiran buruk yang berulang-ulang.

Selain itu siswa yang cemas saat presentasi dikelas tersebut menganggap bahwa presentasi dikelas merupakan situasi yang membuatnya terancam dan menekan, yang pada umumnya disebabkan oleh pencitraan bertanya dikelas yang sudah melekat kuat dipikiran mereka dan cara pandang yang negatif. Karena mereka

¹³ Dian Oktaviana, Titin Indah Prastiwi. *Penggunaan Strategi Reframing Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas Ketika Presentasi di Kelas*. Artikel. BK FIP UNESA (diunduh pada tanggal 09 Maret 2016), hlm. 2

takut salah dalam melakukan presentasi dan tentu saja mereka meragukan kemampuan yang dimilikinya, serta tidak percaya diri.

Menurut Nursita dalam benak pikiran anak timbul bayangan gambaran buruk terhadap penilaian negatif orang lain pada dirinya sehingga timbul ketakutan tidak diterima, ditolak, ditertawakan dan dianggap beda atau rendah oleh teman. Padahal gambaran buruk anak itu belum tentu benar adanya. Oleh karena itu, pencitraan bertanya di kelas dan cara pandang yang negatif itulah yang membuat mereka cemas. Bahkan tidak jarang ada siswa yang sengaja membolos atau berpura-pura sakit dan meninggalkan kelas ketika harus bertanya di kelas. Sebenarnya mereka mampu bertanya di kelas, tetapi rasa cemas telah menghambat kemampuan dan pemahaman mereka. Sehingga dengan adanya permasalahan tersebut dapat mempengaruhi prestasi belajar dan semangat untuk belajar serta dapat mempengaruhi nilai partisipasi siswa. Bagi seorang siswa bertanya di kelas adalah sesuatu yang biasa dilakukan, terutama apabila siswa dituntut oleh guru untuk menjawab pertanyaan. Disisi lain, masih banyak dijumpai siswa yang memiliki kecemasan untuk bertanya di kelas. Rasa cemas saat bertanya di kelas ini ditunjukkan oleh tanda-tanda seperti berkeringat dingin, muka pucat, bicaranya tidak lancar, rasa panik, seringkali mengulang kalimat, gemetar, dan lain-lain.¹⁴

Menurut Hendrikus menyatakan bahwa suatu pembicaraan yang bermakna selalu merupakan hasil dari dialog, sebagai suatu proses yang berjalan atas

¹⁴ *Ibid.* hlm. 3

pertanyaan dan jawaban, bukan karena salah satu pihak berbicara sendiri. Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan besar pengaruhnya pada tingkah laku siswa, siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi, prestasinya tidak sebaik siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah. Dalam kata lain kecemasan yang tinggi bisa mempengaruhi kompetensi siswa dalam belajar.

Selain itu kemampuan presentasi siswa dalam kelas merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk mewujudkan dinamika kelas, sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan efektif, selain itu kemampuan presentasi mempengaruhi prestasi belajar dan semangat untuk belajar serta dapat mempengaruhi nilai partisipasi siswa.¹⁵

Siswa yang mengalami kecemasan saat presentasi dikelas memerlukan penenangan diri dan pemahaman diri bahwa dia ingin mengubah kecemasan tersebut menjadi motivasi bagi dirinya untuk maju dan menjadikan prestasi bagi dirinya.

B. Pendekatan Konseling Behavioural

1. Pengertian Pendekatan Konseling Behavioural

Dalam konsep behavioural, terapi ini adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Menurut pendekatan konseling behavioral, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan

¹⁵ *Ibid.* hlm. 4

harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Menurut Corey menyatakan bahwa:”berdasarkan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku”.¹⁶ Menurut pendekatan konseling behavioral, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.¹⁷

Pendekatan konseling behavioural merupakan terapi tingkah laku yang merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Pendekatan ini telah memberikan penerapan yang sistematis tentang prinsip-prinsip belajar dan perubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan tingkah laku.

Menurut Corey terapi tingkah laku berbeda dengan sebagian besar pendekatan terapi lainnya, yang ditandai oleh :

“a.pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik, b. kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*, c.perumusan prosedur

¹⁶ *Ibid* .hlm, 19

¹⁷ Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta. hlm. 67

treatment yang spesifik yang sesuai dengan masalah, d.penaksiran objektifitas hasil-hasil terapi”¹⁸.

Terapi tingkah laku yang berlandaskan sekumpulan konsep yang sistematis, juga tidak berakar pada suatu teori yang dikembangkan dengan baik. Sekalipun memiliki banyak teknik, terapi tingkah laku hanya memiliki sedikit konsep. Yakni adalah suatu pendekatan induktif yang berlandaskan eksperimen-eksperimen dan menerapkan metode eksperimental pada proses terapeutik.

a. Tujuan Pendekatan Konseling Behavioural

Tujuan dari pendekatan konseling behavioural adalah perubahan tingkah laku agar menjadi lebih adaptif dan maladaptive. Pada dasarnya terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptive, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Menurut Willis tujuan konseling behavioural adalah untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat.¹⁹

Pelaksanaan konseling behavioural yang baik, membuat siswa mengurangi atau bahkan menghilangkan kecemasan yang dihadapi saat presentasi. Sebelum melaksanakan proses konseling antara konselor dan klien harus mempunyai kesepakatan untuk saling berkerjasama untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan konseling behavioural adalah untuk membantu klien membuang respon-

¹⁸ *Ibid.* hlm. 19

¹⁹ *Ibid.* hlm. 4

respon yang lama yang akan merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang baru, yang lebih sehat. Terapi ini berbeda dengan terapi lain, dan pendekatan ini ditandai oleh ;

1. fokusnya pada perilaku yang tampak dan spesifik, 2.kecermatan dan penguraian tujuan *treatment* (perlakuan), 3.formulasi prosedur *treatment* khusus sesuai dengan masalah yang dialami, 4.penilaian objektif mengenai hasil konseling.²⁰

Pendekatan konseling behavioural diarahkan pada tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru serta penghapusan tingkah laku yang maladaptive dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Dari tujuan diatas bukan hanya tingkah laku saja yang diubah, tetapi ketakutan-ketakutan yang dialami individu tidak terhambat dalam perkembangannya dan dalam pengambilan suatu keputusan atas masalah yang dihadapi klien.

C. Teknik-teknik Utama Dalam Konseling Behavioural

Dalam pendekatan konseling behavioural terdapat teknik-teknik yang dipakai dalam proses konseling untuk membantu memecahkan masalah klien.

Menurut Corey, teknik utama layanan konseling behavior ialah:

1. Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respons yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan. Desensitisasi sistematis diarahkan pada mengajar klien untuk menampilkan suatu respons yang tidak konsisten dengan kecemasan. Desensitisasi adalah teknik yang cocok untuk menangani fobia-

²⁰ Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta. hlm. 70

fobia, tetapi keliru apabila menganggap teknik ini hanya bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi, kecemasan neurotik, serta impotensi dan frigiditas seksual.

2. Terapi impulsif dan pambanjiran

Teknik pambanjiran berlandaskan paradigm mengenai penghapusan eksperimental. Teknik ini terdiri atas pemunculan stimulus terkondisi secara terulang-ulang tanpa pemberian perkuatan. Teknik pambanjiran beda dengan teknik desensitisasi sistematis dalam arti teknik pambanjiran tidak menggunakan agen pengondisian balik maupun tingkat kecemasan, klien membayangkan situasi, dan terapis berusaha mempertahankan kecemasan klien.

3. Latihan asertif

Pendekatan behavioral yang dengan cepat mencapai popularitas adalah pelatihan asertif yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Latihan asertif akan membantu bagi orang-orang yang; menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya; memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”; mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respons-respons positif lainnya; merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

4. Terapi aversi

Teknik-teknik pengondisian aversi yang telah digunakan secara luas untuk meredakan gangguan-gangguan rehavioral yang spesifik melibatkan pengasosian tingkah laku simtomatik dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya. Stimulus-stimulus aversi biasanya berupa hukuman dengan kejutan listrik atau pemberian ramuan yang membuat mual. Kendali aversi bisa melibatkan penarikan pemerkuat positif atau penggunaan berbagai bentuk hukuman.

5. Pengondisian operan

Tingkah laku operan adalah tingkah laku yang memancar yang menjadi cirri organism aktif. Tingkah laku operan merupakan tingkah laku yang paling berarti dalam kehidupan sehari-hari, yang mencakup membaca, berbicara, berpakaian, makan dengan alat-alat makan, bermain dan sebagainya. Prinsip perkuatan yang menerangkan pembentukan, pemeliharaan, atau

penghapusan pola-pola tingkah laku merupakan inti dari pengondisian operan.²¹

Dalam terapi tingkah laku, teknik spesifik yang beragam bisa digunakan secara sistematis dan hasil-hasinya bisa dievaluasi. Teknik-teknik ini digunakan dan harus tepat pada klien yang memang membutuhkan penyelesaian masalah dengan teknik tersebut :

Menurut Krumboltz dan Thoresen yang dikutip dalam Humber dan Hilman mempertimbangkan teknik-teknik secara alternatif guna tercapainya tujuan konseling dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh siswa saat presentasi yaitu perubahan perilaku klien. Berikut ini dikemukakan beberapa teknik konseling behavioural :

a. Desensitisasi sistematis (*systematic desensitization*)

Teknik ini dikembangkan oleh Wolpe yang menyatakan bahwa semua perilaku *neurotic* adalah ekspresi dari kecemasan. Dan bahwa respon dari kecemasan dapat dieliminasi dengan menggunakan respon yang antagonistik. Perangsangan yang menimbulkan kecemasan secara berulang-ulang disepangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsangan dengan respon terhadap kecemasan dapat dieliminasi, teknik desensitisasi sistematis bermaksud mengajar klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien, teknik ini tak dapat berjalan tanpa teknik relaksasi. Didalam konseling itu klien diajar untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan. Situasi yang dihadirkan disusun secara sistematis dari yang kurang mencemaskan hingga yang paling mencemaskan.

b. Latihan Asertif (*Assertive Training*)

Latihan asertif, merupakan teknik dalam konseling behavioural yang menitikberatkan pada khusus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Sabagai contoh ingin marah, tapi tetap

²¹ Gerald Corey. 2005, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama. Hlm208-218.

berespon manis sehingga sifat yang ingin marah pun tidak terlihat. Dalam latihan asertif, konselor untuk berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain. Pelaksanaan teknik ini ialah dengan *role playing* (bermain peranan).

c. Terapi Aversi (*Aversion Therapy*)

Teknik ini bertujuan untuk menghukum perilaku yang negatif dan memperkuat perilaku positif. Hukuman bisa dengan kejutan listrik, atau member ramuan yang membuat orang muntah. Secara sederhana anak yang suka marah dihukum dengan membiarkannya. Perilaku maladaptive diberi kejutan listrik, misal anak yang suka berkata bohong.

d. *Home Work Assignments*

Home work assignment yaitu suatu latihan rumah bagi klien yang kurang mampu menyelesaikan diri terhadap situasi tertentu. Caranya ialah dengan member tugas rumah untuk satu minggu, misalnya tugas klien adalah ; tidak menjawab jika dimarahi ibu tiri. Klien menandai hari apa dia menjawab dan hari apa dia tidak menjawab. Jika selama seminggu dia tidak menjawab selama lima hari, berarti dia diberi lagi tugas tambahan sehingga selama tujuh hari tidak menjawab jika dimarahi. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri, serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri klien dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.²²

Dari beberapa teknik dalam pendekatan konseling behavioural yang telah diuraikan, maka dalam penelitian ini yang dipakai adalah teknik desensitisasi sistematis. Digunakan teknik desensitisasi sistematis karena teknik ini cocok dan sesuai untuk masalah yang dialami klien dengan masalah kecemasan siswa yang terjadi pada saat presentasi. Teknik ini sering kali berhasil untuk menurunkan kecemasan yang dialami individu.

²² Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, hlm. 71-

2. Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis

Umumnya penggunaan teknik desensitisasi sistematis digunakan jika klien mengalami suatu kecemasan dan dibenarkan jika klien mempunyai kemampuan atau keterampilan mengenai situasi. Goldfried menyatakan bahwa desensitisasi sistematis mempelajari keterampilan untuk mengurangi kecemasan bukan sekedar mengurangi pola rangsangan yang menakutkan.²³ Dengan demikian, teknik desensitisasi sistematis bukan hanya mengganti kecemasan siswa dengan hal yang nyaman melainkan siswa dapat menguasai dan mengontrol kecemasannya. Maka dari itu peneliti menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa disekolah.

Menurut Willis desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon-respon yang menakutkan dan menimbulkan cemas.²⁴ Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Teknik desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan. Desensitisasi diarahkan untuk mengajar klien agar menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.

²³ Abimanyu, Soli & Manrihu. 1996. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. hlm.336

²⁴ Willis, Sofyan, *Op. Cit.*, hlm.96

Desensitisasi sistematis juga melibatkan teknik relaksasi. Klien dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi. Tingkatan stimulus penghasil kecemasan dipasangkan secara berulang-ulang dengan stimulus penghasil keadaan santai sampai kaitan antara stimulus penghasil kecemasan dan respon kecemasan itu akan terputus.

Wolpe mencatat tiga penyebab kegagalan dalam pelaksanaan desensitisasi sistematis :

1. Kesulitan-kesulitan dalam relaksasi yang bisa jadi menunjuk kepada kesulitan dalam berkomunikasi antara terapis dengan klien atau kepada keterhambatan yang ekstrem yang dialami klien.
2. Tingkatan-tingkatan yang menyesatkan klien atau tidak relevan yang ada kemungkinan melibatkan penanganan tingkatan yang keliru.
3. Ketidak memadai dalam membayangkan atau imajinasinya kurang memadai.²⁵

Dari penjelasan diatas kegagalan dalam pelaksanaan desensitisasi sistematis ini disebabkan karena komunikasi yang kurang, antara konselor dengan klien. Kemudian kesulitan kliendalam membayangkan keadaan yang bisa menghilangkan kecemasan klien, dan hirarki kecemasan yang disusun kurang relevan. Hal ini dapat menghambat teratasinya atau menghilangnya kecemasan yang dialami individu.

Desensitisasi sistematis yang didasarkan pada prinsip kondisioning klasik adalah suatu dari perosedur terapi behavioural yang diteliti secara empiris dan digunakan secara luas. Asumsi dasar yang mendasari teknik ini adalah bahwa respon terhadap kecemasan itu dapat dipelajari, dapat dikondisikan, dan bisa dicegah dengan

²⁵ Setiawati,D.2009, *Keefektifan Cognitive Restructuring dan Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa SMP dan SMA*. Jurnal. FIP UNESA ([Http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/4209163172.pdf](http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/4209163172.pdf)) diunduh 09 Maret 2016. hlm.10

memberi substitusi berupa suatu aktivitas yang sifatnya memusuhi. Prosedur ini digunakan terutama bagi yang mengalami reaksi kecemasan.

1). Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis

Adapun tahap-tahap dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis ini dikemukakan oleh Cormier & Cormier adalah:

“tahap-tahap dalam teknik desensitisasi sistematis :

1. Rasional penggunaan *treatment* desensitisasi sistematis
2. Identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
3. Identifikasi konstruksi hirarki
4. Pemilihan latihan
5. Penilaian imajinasi
6. Penyajian adegan
7. Tindak lanjut”

Tahap yang pertama kali digunakan pada teknik desensitisasi sistematis adalah:

1. Rasional Penggunaan *Treatment* Desensitisasi Sistematis

Rasional yang berisi tujuan dan prosedur pelaksanaan desensitisasi sistematis disampaikan kepada klien karena akan mendatangkan manfaat. Antara lain : 1. Rasional dan ringkasan prosedur pelaksanaan itu mengemukakan model tertentu atau cara dimana konselor akan melaksanakan *treatment* ini, 2. Hasil dari desensitisasi mungkin bisa ditingkatkan karena diberikan instruksi dan harapan yang positif.

2. Mengidentifikasi Situasi-Situasi Yang Menimbulkan Emosi

Jika konselor telah menemukan masalah, maka mestinya ada indikasi tentang dimensi atau situasi yang mempengaruhi kecemasan. Untuk itu dalam hal ini konselor hendaknya berinisiatif melakukan identifikasi situasi yang mempengaruhi emosi tersebut dengan menggunakan salah satu prosedur, yaitu : wawancara, monitoring diri sendiri, atau angket. Setelah itu konselor hendaknya terus membantu klien menilai situasi-situasi yang diperoleh sampai ditemukan beberapa situasi khusus.

3. Identifikasi Konstruksi Hirarki

Hirarki adalah daftar situasi rancangan terhadap klien bereaksi dengan sejumlah kecemasan yang bertingkat-tingkat. Untuk memperoleh hirarki itu, dalam tahap ini konselor hendaknya membantu klien :

- a. Memilih tipe hirarki
- b. Mengidentifikasi jumlah hirarki yang dikembangkan
- c. Mengidentifikasi butir-butir hirarki dengan menggunakan metode
- d. Mengeksplorasi butir-butir hirarki sampai diperoleh butir-butir yang memperoleh kriteria
- e. Meminta klien untuk mengidentifikasi beberapa butir control
- f. Menjelaskan tujuan meranking butir-butir hirarki menurut meningkatnya level yang menimbulkan kecemasan
- g. Meminta klien untuk mengatur butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan
- h. Menambah atau mengurangi butir hirarki agar diperoleh hirarki yang masuk akal.

4. Pemilihan Dan Latihan *Counterconditioning* atau Respon Penanggulangan

Pada tahap ini konselor memilih *counterconditioning* atau respon penanggulangan yang sesuai untuk melawan atau menanggulangi kecemasan. Konselor menjelaskan tujuan respon yang dipilih dan mendiskusikannya. Konselor melatih klien untuk melakukan penanggulangan dan melakukannya setiap hari. Sebelum melakukan latihan, klien diminta untuk menilai level perasaan kecemasan. Kemudian konselor meneruskan latihan sampai klien dapat membedakan level-level yang berbeda dari kecemasan dan dapat menggunakan respon non kecemasan untuk mencapai sepuluh atau kurang dalam skala penilaian 0-100.

5. Penilaian Imajinasi

Pelaksanaan yang khas dari desensitisasi dititik beratkan pada imajinasi klien. Hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah sama dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi imajinasi menggeneralisasi pada situasi *real*. Karena itu tugas konselor adalah :

1. Menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi
2. Mengukur kapasitas klien untuk menggeneralisasi imajinasi secara hidup
3. Dengan bantuan klien konselor menentukan apakah imajinasi klien memenuhi kriteria atau tidak.

6. Penyajian adegan hirarki

Adegan dalam hirarki disajikan setelah klien diberikan latihan dalam *counterconditioning* atau respon penanggulangan setelah kapasitas imajinasi diukur. Setiap presentasi adegan didampingi dengan respon penanggulangan sehingga kecemasan klien terkondisikan atau berkurang.

7. Tindak Lanjut

Dalam bagian akhir dari *treatment* ini konselor melakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Konselor memberikan tugas atau pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil *treatment* desensitisasi dengan petunjuk sebagai berikut: Latihan setiap hari tentang pelaksanaan relaksasi, visualisasi butir-butir yang diselesaikan secara sukses pada *session* yang mendahuluinya, penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses.
2. Konselor menginstruksikan klien untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan.
3. Konselor merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan rumah.²⁶

Pelaksanaan teknik utama dari teknik desensitisasi sistematis diatas akan diuraikan dengan jelas dibawah ini :

Dengan mata tertutup klien mulai terlibat dengan teknik ini. Konselor menggambarkan seri-seri adegan atau situasi tersebut, jika klien tetap rileks maka klien diminta membayangkan situasi yang dapat menimbulkan kecemasan. Kemudian konselor bergerak secara progresif ke hirarki situasi atau adegan yang lebih membuat klien merasa cemas sampai klien member tanda bahwa klien sedang mengalami kecemasan. Kemudian konselor meminta klien untuk menghentikan imajinasi adegan kepada klien. Konselor kembali meminta klien untuk rileks, diantaranya dengan melemaskan otot-otot tubuh dengan membayangkan situasi yang membuat klien

²⁶ *Ibid*, hlm.27-28

senang atau situasi yang tidak membuat klien merasa cemas. Setelah klien rileks dan tidak merasa ada kecemasan lagi kemudian adegan diteruskan kembali. Pada daftar hirarki, situasi yang lebih menimbulkan rasa cemas.

Apabila prosedur pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dapat dilaksanakan secara berurutan dan tetap sesuai dengan tahap-tahapnya, maka pelaksanaan teknik ini dapat berjalan dengan lancar dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Maka secara garis besar, teknik ini dapat dibagi dalam tiga bagian usaha yang besar yaitu sebagai berikut :

1. Latihan relaksasi otot dan ketegangan
2. Menyusun urutan hirarki masalah yang mencemaskan
3. Desensitisasi yang sesungguhnya atau pelaksanaan ini dari teknik desensitisasi sistematis.

Penyusunan hirarki dimulai dari masalah yang paling ringan dan tidak begitu menimbulkan kecemasan, kemudian satu persatu keatas hingga ke daftar hirarki situasi yang paling mencemaskan. Penyusunan ini biasanya selesai dalam beberapa session wawancara sebagai berikut :

1. Dalam wawancara pertama, klien dilatih dengan relaksasi otot, yaitu dengan cara melemaskan otot tubuh yang terus tegang. Kemudian klien memperhatikan dengan cermat beda rasa antara otot yang tegang dan otot yang lemas. Klien kemudian dianjurkan untuk melatih dirinya dirumah sendiri sebelum datang pada wawancara selanjutnya. Bila relaksasi sudah dapat tercapai, maka desensitisasi sudah dapat dimulai. Klien diberi aba-aba

untuk melemaskan otot-ototnya sebagaimana telah diajarkan konselor dan mengacungkan jari telunjuknya bila merasa cemas saat mengimajinasikan adegan. Setelah klien merasa rileks, klien diminta membayangkan situasi yang netral dan tidak akan menimbulkan rasa kecemasan setelah adegan dilaksanakan. Kemudian konselor meminta klien untuk mengimajinasikan suatu adegan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

Teknik desensitisasi ini sangat perlu dipakai untuk mengetahui betapa cepat dan jelasnya klien dapat membayangkan atau mengimajinasikan suatu adegan yang dialami dalam hidupnya.

2. Pada session selanjutnya, cara seperti yang dilakukan pada saat wawancara pertama tetap dilakukan lagi dengan cara mengimajinasikan situasi atau adegan yang sudah tidak menimbulkan kecemasan lagi, kemudian imajinasi adegan atau situasi boleh dilanjutkan pada urutan hirarki yang lebih tinggi atau ke situasi yang dapat menimbulkan kecemasan demikian seterusnya hingga beberapa session dalam pelaksanaan terapi teknik ini. Situasi atau adegan yang tercantum paling atas dari daftar hirarki, situasi yang seharusnya menimbulkan banyak kecemasan pada session sebelumnya maka pada session ini situasi tersebut sudah tidak lagi menjadi situasi yang mencemaskan dalam diri klien.

Hal yang perlu diingat adalah faktor pelaksanaan dalam mengadakan presentasi, situasi dengan cara imajinasi yang logis dan konsisten untuk desensitisasi

yaitu mempertahankan relaksasi selama terapi dan untuk mencegah selama proses desnsitisasi itu tidak akan menyebabkan kecemasan. Oleh sebab itu bila klien memberi tanda bahwa ia merasa cemas atau pemberi terapi melihat ada bertanda gangguan tubuh selama diberikan rangsangan maka imajinasi adegan oleh kilen harus segera dihentikan dan bayangan adegan yang mencemaskan tersebut diperintahkan untuk segera dihapuskan. Konselor meminta klien untuk rileks, agar klien dapat menghilangkan rasa cemas setelah mengimajinasikan suatu adegan.

Setelah klien tenang kembali maka barulah daftar cemas dari rangsangan hirarki situasi dapat diimajinasikan kembali. Bila kecemasan timbul lagi maka relaksasi dilakukan kembali, demikian selanjutnya. Situasi diulang lagi hingga dirasakan oleh klien cukup nyaman dan santai untuk menyelesaikan terapinya sehingga berhasil. Kadang terjadi juga bahwa dari suatu hirarki yang lebih tinggi menyebabkan kecemasan terus-menerus maka perlu dibentuk suatu rangsangan baru.

Dengan demikian maka kegagalan dalam proses desensitisasi sistematis dapat dicegah. Perlu diingat penghentian terapi jangan sekali-kali disaat klien sedang dalam keadaan cemas, sebab suatu suasana akhir pertemuan nampaknya akan lekat dipertahankan sehingga membutuhkan saat yang paling lama untuk menghapuskannya. Oleh sebab itu tiap akhir pertemuan hendaknya diberikan rangsangan atau suasana yang cukup lunak dan santai sehingga penghentian dapat dilakukan dengan lebih lancar. Ada pula cara seseorang dalam menghilangkan kecemasan dengan cara religius, yaitu :

Menurut catatan Witmer dalam beberapa kajiannya berpendapat bahwa penggunaan praktik religious dan keyakinan spiritual sebagai tindakan yang memberikan dampak yang positif untuk menghilangkan stress.²⁷ Dapat disimpulkan salah satu jenis tindakan yang bisa dilakukan ketika individu menghadapi kecemasan adalah melalui pendekatan religius, dalam hal ini bisa dilakukan dengan berdo'a, shalat, membaca Al-Quran, kitab suci, dan dzikir. Salah satu aset yang perlu dimiliki oleh individu adalah asset spiritual, yang berkaitan dengan pengalaman religiusitas, pengalaman kedekatan dengan Tuhan, dan pemahaman akan Tuhan.

Do'a, dzikir, shalat atau memuji nama Allah swt, bisa digunakan sebagai tindakan bagi individu dalam menghilangkan kecemasan, dzikir juga dapat menurunkan tingkat ketegangan dengan menimbulkan keadaan relaksasi, optimism, mengembangkan faktor-faktor jiwa yang sehat.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :

*(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Qs.Ar-Ra'd:28).*²⁸

Seperti yang dicantumkan berdasarkan ayat tersebut bahwa seseorang yang beriman kepada tuhanNya dengan cara berdo'a, berdzikir, dengan memuji Allah, maka hati seseorang itu akan merasa tenang dan tenteram. Karena ayat yang tertera

²⁷ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), hlm.248-249

²⁸ *Ibid* .hlm, 249

diatas dapat menghilangkan perasaan cemas yang dialami. Dan Menurut pendekatan konseling behavioral, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan juga harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis

2). Langkah-langkah Dalam Menganalisis Perilaku

Dalam penelitian ini digunakan tiga langkah menganalisis perilaku, berawal dari tahap memilih target perilaku yang akan dikurangi sampai tahap mengevaluasi program yang telah dilaksanakan. Tiga langkah tersebut yaitu :

1. Memilih target perilaku yang akan dikurangi

Merupakan langkah awal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian. Dalam penelitian ini target perilaku yang akan dikurangi adalah kecemasan siswa saat presentasi didepan kelas. Untuk mengurangi perilaku yang dialami oleh siswa tersebut, peneliti menggunakan teknik konseling. Adapun konseling yang diterapkan oleh peneliti adalah dengan menggunakan konseling individu dengan pendekatan behavioural teknik desensitisasi sistematis.

2. Merencanakan dan mewujudkan sebuah strategi untuk mengurangi kecemasan siswa saat presentasi.

Tahap ini merupakan tahap inti dari penelitian yang akan dilakukan. Dalam tahap ini peneliti menentukan cara dan strategi yang akan digunakan untuk membantu

mengurangi perilaku subjek. Peneliti menggunakan strategi atau cara konseling untuk membantu mengurangi perilaku, subjek penelitian dengan cara menurunkan perilakunya bahkan sampai menghilangkan perilakunya. Konseling yang akan dilaksanakan peneliti menggunakan salah satu konseling dan pendekatan yaitu konseling individu pendekatan behavioural dengan teknik desensitisasi sistematis.

3. Mengevaluasi program yang telah dilaksanakan peneliti

Tahap ini merupakan tahap akhir dari proses menganalisa perilaku yang dilaksanakan. Mengevaluasi program yang telah dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui apakah program yang dilaksanakan yaitu dengan cara membandingkan keadaan perilaku subjek sebelum dilakukan konseling, dengan sesudah dilakukan konseling.

3). Keterkaitan Antara Kecemasan Siswa Saat Presentasi Dengan Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis

a. Pengertian Masa Remaja

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Batas umurnya tidak dirinci dengan jelas, tetapi berkisaran sekitar antara umur 12 tahun sampai akhir belasan tahun. Dalam masa ini, remaja itu berkembang kearah kematangan seksual, menetapkan identitas sebagai individu yang terlepas dari keluarga atau mandiri. Remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang tumbuh menjadi dewasa. Hal ini

mengisyaratkan kepada hakikat umum yaitu bahwa pertumbuhan tidak berpindah dari satu *fase* ke *fase* lainnya secara tiba-tiba, tetapi pertumbuhan itu berlangsung setahap demi setahap.

Dalam islam secara etimologi, kalimat remaja berasal dari *murahaqoh* atau *raahaqo* yang berarti *al-iqtirab* (dekat). Secara terminologi, berarti mendekati kematangan secara fisik, akal, jiwa serta sosial. Permulaan *adolescence* tidak berarti telah sempurnanya kematangan, dari 7-10 ada tahun-tahun untuk menyempurnakan kematangan seseorang. Istilah *adolescence* juga mempunyai arti yang sangat luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

b. Ciri-ciri Masa Remaja

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yaitu :

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting
- b. Masa remaja sebagai transisi atau peralihan
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah
- e. Masa remaja sebagai masa pencarian identitas
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik
- h. Masa remaja sebagai masa menuju dewasa.²⁹

Dalam masa remaja juga terdapat berbagai tugas perkembangan yang harus dijalani dengan baik untuk mencapai kematangan dan kesiapan menghadapi tugas

²⁹ Muhammad Al-Mighwar, 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung : Pustaka Setia, hlm.63-64

perkembangan dimasa selanjutnya. Seringkali sulit bagi remaja untuk melaluinya, remaja akan banyak mengalami tekanan-tekanan dari berbagai hal yang dapat membuatnya jatuh. Selain itu remaja juga harus memiliki banyak kemampuan diberbagai bidang dan mampu mengaplikasikannya dikehidupan sehari-hari.

Salah satu tugas perkembangan otak remaja yaitu dalam bidang pendidikan menurut Jean De Groef, mengatakan bahwa otak manusia sudah menunggu untuk diisi dengan keterangan-keterangan yang relevan supaya bisa dilatih beroperasi dengan kapasitas penuh dalam pembinaan intelegensi anak dan sangat menekankan faktor kognitif.³⁰

Dari pemaparan diatas, dapat dikatakan bahwa sepanjang remaja awal, terjadi pertumbuhan dan perkembangan otak, dan kemampuan pikir remaja dalam menerima dan mengolah informasi abstrak dari lingkungannya. Disekolah saat ini sudah banyak yang menerapkan pola pembelajaran dengan cara presentasi didepan kelas untuk menyampaikan materi yang akan dipelajari. Dan presentasi itu dilakukan didepan siswa yang lain serta guru yang mengajar. Beberapa siswa ada yang merasa cemas saat presentasi, dan hal ini menyebabkan materi yang disampaikan tidak maksimal dan nilai yang mereka dapat pun nantinya tidak akan maksimal. Hal ini disebabkan ketakutan yang dialami oleh siswa, ketakutan ini disebabkan oleh kecemasan yang dialami siswa terlalu berlebihan.

³⁰ *Ibid*, hlm. 91

Kecemasan merupakan segala perasaan yang menimbulkan ketakutan, ketegangan dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan perilaku tertentu. Sebagian individu mengalami perasaan cemas dalam menghadapi situasi yang mengancam dirinya. Rasa cemas merupakan gejala utama kecemasan yang dialami individu untuk berupaya mengendalikan perilaku maladaptive. Kecemasan yang dialami siswa tersebut tidak boleh dibiarkan begitu saja, tetapi perlu penanganan lebih dini. Kecemasan yang dialami siswa tersebut harus dikurangi supaya tidak mempengaruhi proses belajar.

Cara yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yang dialami siswa tersebut dapat menggunakan pendekatan konseling behavioural dengan teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis adalah pendekatan yang dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik, yaitu dengan memikirkan sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu. Umumnya penggunaan teknik desensitisasi sistematis ini digunakan jika klien mengalami suatu kecemasan.

Chaplin menyatakan bahwa desensitisasi sistematis adalah pengurangan sensitifitas emosional yang berkaitan dengan kelainan pribadi atau masalah sosial setelah melalui prosedur konseling.³¹ Goldfried menyatakan bahwa desensitisasi sistematis mempelajari keterampilan mengurangi kecemasan bukan sekedar mengurangi pola

³¹ *Ibid.* hlm.333

rangsangan yang menakutkan.³² Dengan demikian, teknik desensitisasi sistematis bukan hanya mengganti kecemasan siswa dengan hal yang nyaman melainkan siswa dapat menguasai dan mengontrol kecemasannya. Maka dari itu peneliti menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa disekolah.

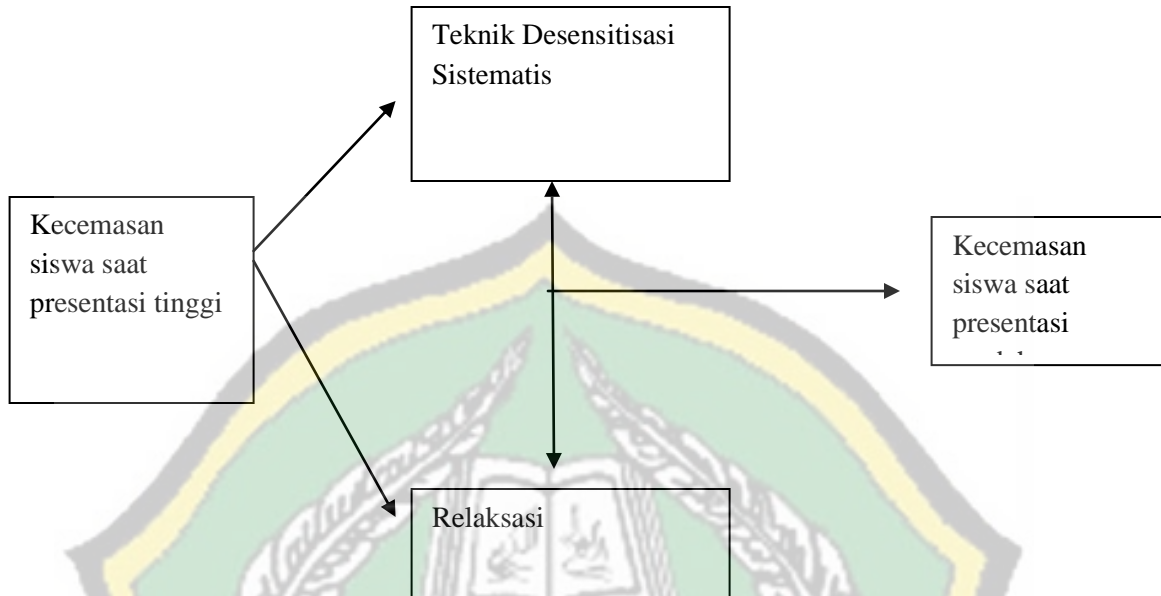
Dengan melihat penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa kecemasan yang dialami siswa saat presentasi dapat dikurangi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Karena pada umumnya teknik ini sering berhasil dalam mengatasi kecemasan yang dialami individu.

E. Kerangka Pemikiran

Model pembelajaran bertujuan untuk membuat peserta didik merasa nyaman saat proses belajar dan membuat peserta didik cepat memahami materi yang disampaikan guru. Salah satunya adalah metode belajar dengan melakukan presentasi didepan kelas. Namun metode belajar ini membuat beberapa peserta didik mengalami kecemasan karena presentasi mengharuskan peserta didik untuk tampil didepan kelas dan menjelaskan materi yang sudah ditentukan guru. Kecemasan yang dialami peserta didik disebabkan karena rasa tidak percaya diri dan takut tidak menguasai materi yang akan disampaikan kepada teman-temannya.

Berikut ini peneliti mencoba menggambarkan kerangka teoritis dalam bentuk gambar:

³² *Ibid.* hlm.336



Gambar 1.1 Kerangka teoritis penelitian

Dari gambar tersebut kecemasan siswa saat presentasi dapat diatasi dengan beberapa teknik, seperti konseling individu, desensitisasi sistematis, dan relaksasi. Namun didalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa saat presentasi, dengan alasan belum banyak peneliti yang menggaunakan teknik desensitisasi untuk mengurangi kecemasan siswa saat presentasi.

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan diuraikan melalui landasan teori atau kajian teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul peneliti ilmiah.³³ Adapun hipotesis yang diajukan dalam peneliti ini adalah

:

Ha : pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan pada saat presentasi peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017

Ho : pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis tidak efektif dalam mengurangi kecemasan siswa pada saat presentasi peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

Hipotesis statistik

$$H_a = \mu_1 = \mu_2$$

$$H_o = \mu_2 \neq \mu_1$$

Keterangan :

μ_1 = sebelum diberikan treatment teknik desensitisasi sistematis

μ_2 = setelah diberikan treatment teknik desensitisasi sistematis

³³ Sukardi, Ph. D, 2012 *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara

Untuk uji hipotesis ini peneliti menggunakan uji statistik dengan uji t. Ketentuan jika hasil angka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a yang diterima dengan taraf signifikansi 5%. Tetapi jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a yang ditolak dengan taraf signifikansi 5%.



BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan metode yang sesuai dalam sebuah penelitian yang akan dijalani, metode penelitian membicarakan bagaimana secara berurut suatu penelitian dilakukan, yaitu dengan alat apa dan prosedur bagaimana suatu penelitian dilakukan.¹ Metode penelitian juga dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.²

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *one group pre-test dan post-test design*, yaitu dengan diberikannya *treatment* dan dibandingkan keadaannya dengan sebelum diberikan *treatment*. Menurut Sugiono pada desain *one group pretest-posttest* yaitu dengan cara melakukan satu kali pengukuran diawal (*pre-test*), sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post-test*). Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah *treatment* yang diberikan dapat mengurangi kecemasan yang dialami siswa saat presentasi.

¹ Moh Nazir, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, hlm.44

² Sugiona, *Metode Peneitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Alfabeta, Bandung. 2013, hlm. 6

D. Definisi Operasional

Tabel 2.1
Definisi Operasional

Variabel	Devinisi Operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Variabel bebas (X) adalah teknik desensitisasi sistematis	Desensitisasi sistematis adalah teknik untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, rileks dan membayangkan sesuatu agar klien dapat mengurangi ketakutan atau ketegangan dalam suasana tertentu, dan tujuan akhir dari teknik desensitisasi sistematis adalah agar individu tidak terganggu dengan kecemasan yang dialami. Tahap-tahap pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis : Rasional penggunaan <i>treatment</i> , Identifikasi Situasi yang menimbulkan emosi, Identifikasi Kontruksi, Pemilihan Latihan, Penilaian imajinasi, penyajian adegan, Dan Tindak Lajut.	–	–	–	–
Variabel terikat (Y) adalah kecemasan siswa saat presentasi	Kecemasan siswa saat presentasi adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan siswa saat presentasi ditandai dengan timbulnya indikator berupa gejala fisik kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, kegelisahan dan sulit berkonsentrasi.	–	Mengisi angket dan observasi guru mata pelajaran saat presentasi kelas VIII	Skor kecemasan siswa saat presentasi (rendah-tinggi =17-85)	Interval

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya.³ Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII yang mengalami kecemasan sejumlah 15 peserta didik. Alasan mengapa peneliti hanya mengambil peserta didik kelas VIII adalah karena para peneliti menemukan bahwa kecemasan sering kali mengganggu konsentrasi siswa untuk belajar.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel juga bagian dari populasi yang diteliti, Arikunto berpendapat bahwa jika jumlah subjeknya kurang dari 100 orang lebih baik diambil semua. Selanjutnya teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah teknik sampling jenuh, sampel yang digunakan peneliti ini berjumlah 15 peserta didik kelas VIII. Pengambilan sampel ini dipilih berdasarkan karakteristik siswa yang mengalami kecemasan saat presentasi, dengan melihat hasil angket yang diberikan peserta didik dan observasi yang dilakukan survey awal.

³ *Ibid.* Hlm. 24

F. Teknik pengumpulan data

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data, untuk memperoleh data yang sejelas-jelasnya. Menurut Arikunto, metode pengumpulan data adalah “ cara memperoleh data”. Peneliti akan menggunakan beberapa metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan.⁴

Berdasarkan uraian tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan cara-cara sebagai berikut dalam pengumpulan data :

1. Observasi

Observasi yaitu suatu metode pengumpulan data yang diperlukan dengan melakukan pengamatan terhadap objek tertentu dalam penelitian. Observasi dilakukan pada kelas **VIII di SMP Negeri 11 Bandar Lampung**, hal ini dilakukan guna memperoleh data yang objektif.

Observasi dilakukan dengan dua cara yaitu :

- a. Observasi non-sistematis, yang dilakukan dengan tidak menggunakan instrument pengamatan.
- b. Observasi sistematis, yang dilakukan dengan menggunakan pedoman sebagai instrumentasi pengamatan.

Pedoman observasi berisi daftar jenis kegiatan yang mungkin timbul dan akan diamati, dalam proses observasi, observer (pengamat) tinggal memberikan tanda checklist (✓) pada kolom tempat munculnya peristiwa. Cara bekerja seperti ini

⁴ Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bandung Rineka Cipta, hlm. 126

disebut dengan sistem tanda (*sign system*). Observasi akan dilakukan oleh dua orang observer yaitu peneliti dan guru bimbingan konseling Untuk mengurangi adanya penilaian subjektivitas saat observasi.⁵

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan dokumentasi seperti benda-benda tertulis yaitu buku-buku, majalah, dokumen, peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya.⁶

3. Angket

Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Angket atau kuesioner dipakai untuk menyebut metode maupun instrument.⁷ Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dipahami bahwa angket dimaksudkan sebagai suatu daftar pertanyaan untuk memperoleh data berupa jawaban-jawaban dari responden, metode angket ini peneliti gunakan untuk memperoleh data tentang teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa saat presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung, dengan memberikan daftar pertanyaan untuk dijawab dan dikerjakan oleh responden secara tertulis. Untuk mempermudah penggolongan data statistiknya. Adapun contoh item :

⁵ Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bandung, Rineka Cipta. Hlm, 200

⁶ *Ibid*, hlm. 201

⁷ *Ibid*, hlm. 194

Tabel 2.3
Tabel Rencana Pemberian Alternatif Jawaban

Pertanyaan	Sangat setuju (SS)	Setuju (S)	Ragu-ragu (R)	Tidak setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1
<i>unfavorable</i>	1	2	3	4	5

Tabel rencana pemberian alternatif jawaban jika positif maka SS(Sangat Setuju)= 5, S(Setuju)= 4, R(Rendah)=3 TS(Tidak Setuju)= 2, STS(Sangat Tidak Setuju)= 1.

Jika alternatif dengan jawaban negatif, maka SS(Sangat Setuju)= 1, S(Setuju)= 2, R(Ragu-ragu)= 3, TS(Tidak Setuju)=4, STS(Sangat Tidak Setuju)= 5.

Subjek penelitian ini didapatkan berdasarkan kriteria yaitu jumlah skor dibagi 5 kriteria, dengan menggunakan rumus :

$$\text{Rumus : } I = \frac{NT-NR}{K}$$

Keterangan :

I = Interval

NT = Nilai Tertinggi

NR = Nilai Terendah

K = Kriteria

Jadi, Interval untuk menentukan kecemasan siswa saat presentasi adalah

$$I = \frac{NT-NR}{K}$$

$$I = \frac{(17 \times 5) - (17 \times 1)}{5} = \frac{85 - 17}{5} = 13,6$$

Berdasarkan rumus untuk menentukan kecemasan siswa, yaitu dapat dihasilkan :

17 - 30,6 : Sangat Rendah

30,6 – 44,2 : Rendah

44,2 – 57,8 : Sedang

57,8 – 71,4 : Tinggi

71,4 – 85 : Sangat Tinggi

Maka interval tertinggi 85 dan terendah 17.

Tabel 2.4
Kisi-kisi Panduan Observasi Kecemasan Siswa Saat Presentasi

Variabel	Indikator	Deskriptor
Kecemasan siswa saat presentasi	1. Khawatir	a. Mengalami Perasaan Yang Tidak Nyaman
		b. Emosi Tidak Stabil
	2. Ketakutan	a. Terlalu Memikirkan Tentang Presentasi Secara Terus-Menerus
		b. Muncul Firasat Buruk Tentang Presentasi
	3. Ketegangan	a. Jantung Berdebar-Debar
		b. Badan Terasa Panas Dingin, Dan Mengeluarkan Keringat Dingin
	4. Kegelisahan	a. Tidak Bisa Berfikir Dengan Tenang
		b. Mengalami Kebingungan
	5. Sulit Berkonsentrasi	a. Sulit Untuk Memusatkan Perhatian
		b. Sulit Memahami Pelajaran Yang Telah Dibahasoleh Guru Bidang Study

G. Uji Validitas dan Uji Reabilitas

1. Uji Validitas

Agar tidak terjadi kesalahan dalam pengukuran data, maka alat ukur harus dimiliki tingkat validitas dan reabilitas yang tinggi. Uji validitas alat ukur adalah “alat ukur yang berfungsi dengan baik itu akan mengukur dengan tepat mengenai gejala sosial tertentu, baru kemudian alat ukur tersebut menunjukkan kevalidan atau kelebihan suatu *instrument*”.⁸ Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesalahan *instrument*. Agar tidak terjadi kesalahan dalam pengukuran data, maka alat ukur harus memiliki tingkat validitas atau reabilitas yang tinggi. Menurut Sugiono untuk menguji validitas konstruk dapat menggunakan pendapat ahli, dalam hal ini setelah instrument dikonstruksikan tentang aspek-aspek yang akan diukur berdasarkan teori tertentu kemudian para ahli diminta pendapatnya mengenai *instrument* yang disusun.⁹ Instrumen yang dicapai apabila data yang dihasilkan dari instrumen tersebut sesuai dengan data atau informasi lain yang mengenai variabel penelitian.

⁸ Arikunto, Suharsimi, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bandung, Rineka Cipta. Hlm, 144

⁹ Ibid. Hlm. 177

2. Uji Reabilitas

Menurut Arikunto reabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu *instrument* cukup dapat dipercaya untuk dipergunakan sebagai alat pengumpul data karena *instrument* tersebut sudah baik.¹⁰ karena dalam penelitian ini menggunakan metode observasi yang dilakukan oleh dua observer maka uji reabilitasnya dihitung dengan melihat nilai kesepakatan dengan menggunakan rumus :

$$KK = \frac{2S}{N + N}$$

- Keterangan :
- KK : Koefisien kesepakatan
- S : sepakat jumlah kode yang sama untuk objek yang sama
- N : jumlah kode yang dibuat oleh pengamat I
- N : Jumlah kode yang dibuat oleh pengamat II

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengolah data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan dalam data yang diperoleh. Oleh karna itu, setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis, karna apabila data tersebut tidak dianalisis maka data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

¹⁰ Ibid. Hlm. 244-245

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan keadaan peserta didik yang mengalami kecemasan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa saat presentasi.

Rumus :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

Md : mean dari deviasi (*d*) antara *posttes-pretest*

Xd : perbedaan antara deviasi dengan mean deviasi

N: banyak subjek

Df : atau dbadalah N-1.¹¹

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti, maka data yang diperoleh akan diolah dengan program SPSS.

¹¹ *Ibid*, hlm. 349-350

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Sejarah Berdirinya SMPN 11 Bandar Lampung

SMP Negeri 11 Bandar Lampung salah satu sekolah lanjutan pertama yang berada di Kecamatan Panjang, yang secara geografis terletak di Kota Bandar Lampung sebagai Ibu Kota Provinsi Lampung . SMP Negeri 11 Bandar Lampung berdiri pada tahun 1983, dengan berdasarkan surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 0427/0/1983 Tanggal 7 November 1983, tentang pembukaan, penaggulangan dan penegrian SMP 11 Bandar Lampung.

SMP Negeri 11 Bandar Lampung berdiri diatas tanah seluas 20.700 m², dengan seluas bangunan 981 m² dan memakan biaya pembangunan sebesar Rp. 65.330.000,-. Tanah milik SMP Negeri 11 Bandar Lampung seluas 20.700 m² yang terpakai digunakan untuk lapangan upacara, lapangan olah raga serta kebun sekolah. SMP Negeri 11 Bandar Lampung beralokasi Jalan Sentot Kel. Ketapang Kec. Panjang Kota Bandar Lampung.

2. Gambaran Keadaan Sekarang

SMP Negeri 11 Bandar Lampung menerapkan kurikulum yang merupakan bagian dari kegiatan perencanaan sekolah. Kegiatan ini dapat berbentuk rapat kerja sekolah atau kelompok yang diselenggarakan dalam waktu penyusunan program penyelenggaraan pendidikan di tingkat satuan kerja. Untuk mewujudkan tujuan tersebut pemerintah telah menerbitkan peraturan-peraturan mengenai Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 54 Tahun 2013 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah, Panduan Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan Kurikulum 2013 yang disempurnakan serta model-model silabus yang diterbitkan oleh BSNP, serta peraturan-peraturan lainnya yang relevan, maka SMPN 11 memandang perlu untuk menyusun kurikulum operasional sekolah.

Penyusunan Kurikulum SMP Negeri 11 Bandar Lampung ini juga tetap ada keterkaitannya dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) atau sering disebut “Kurikulum 2006”. KBK merupakan suatu desain kurikulum yang dikembangkan berdasarkan seperangkat kompetensi tertentu, yang terdiri atas Standar Kompetensi (SK), Kompetensi Dasar (KD), Indikator dan Materi Pembelajaran. Jadi Kurikulum 2013 yang pada dasarnya KBK dikembangkan oleh satuan pendidikan berdasarkan standar isi (SI) dan standar kompetensi lulusan (SKL). SK dan KD yang terdapat dalam SI merupakan

penyempurnaan yang terdapat pada kurikulum 2006 serta ditambahkan juga Kurikulum 2013.

Atas dasar itulah kurikulum ini disusun dalam rangka penyediaan sumber atau pedoman bagi warga sekolah, masyarakat dan Dinas Pendidikan sebagai penyelenggaraan pendidikan di SMP Negeri 11 Bandar Lampung, dengan tujuan terlaksana proses pembelajaran yang optimal sehingga menghasilkan peserta didik yang berkualitas dan bermutu.

3. Gambaran Hasil Pra Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis

Pelaksanaan penelitian menggunakan konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan peserta didik saat presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017. Sebelum pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis terlebih dahulu peneliti menentukan subjek penelitian dengan cara menyebar angket kepada peserta didik SMPN 11 Bandar Lampung untuk mengetahui peserta didik mana yang memiliki kecemasan saat presentasi. Setelah dianalisis terdapat banyak anak yang mengalami kecemasan tetapi peneliti hanya mengambil 15 peserta didik karena kemampuan, waktu dan dana peneliti yang tidak memungkinkan.

Pada awal melakukan observasi, peserta didik yang mengalami kecemasan saat presentasi masih sangat kurang percaya diri, meragukan kemampuannya sendiri, takut untuk maju di depan kelas, dan merasa takut

salah. hal ini disebabkan karena peserta didik masih sangat banyak mengalami kecemasan dalam setiap pekerjaan yang dijalannya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan layanan teknik desensitisasi sistematis kepada 15 peserta didik tersebut. Peneliti kemudian membuat kesepakatan untuk melakukan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa, dan peneliti menetapkan hari dan waktu pelaksanaannya secara bergantian sesuai dengan kesepakatan pihak sekolah.

Subjek penelitian ini didapatkan berdasarkan Kriteria yaitu jumlah skor dibagi 4 kriteria, dengan menggunakan rumus :

Rumus :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan :

I = Interval

NT = Nilai Tertinggi

NR = Nilai Terendah

K = Kriteria

Jadi, Interval untuk menentukan kecemasan siswa saat presentasi adalah :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

$$I = \frac{(17 \times 5) - (17 \times 1)}{5} = \frac{85 - 17}{5} = 13,6$$

Berdasarkan rumus untuk menentukan kecemasan peserta didik, yaitu dapat dihasilkan :

17 - 30,6 : Sangat Rendah

30,6 - 44,2 : Rendah

44,2 - 57,8 : Sedang

57,8 - 71,4 : Tinggi

71,4 - 85 : Sangat Tinggi

Setelah dianalisis dari seluruh peserta didik dikelas VIII yang mengikuti pengisian angket maka didapati skala 15 peserta didik yang memiliki kecemasan saat presentasi. Dibawah ini rekapitulasi skor penilaian kecemasan peserta didik saat presentasi sebelum digunakan teknik desensitisasi sistematis.

Tabel 3.3

Siswa yang mengalami kecemasan saat presentasi kelas VIII di SMPN

11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016-2017

No	Nama	Kelas	Skor	Tingkat kecemasan
1	R A	VIII / E	37	Tingkat kecemasan tinggi
2	R S	VIII / E	46	Tingkat kecemasan tinggi
3	Y P	VIII / E	48	Tingkat kecemasan tinggi
4	A N	VIII / E	45	Tingkat kecemasan tinggi
5	I N.A	VIII / E	41	Tingkat kecemasan tinggi
6	W D	VIII / D	47	Tingkat kecemasan tinggi
7	Adarna	VIII / D	44	Tingkat kecemasan tinggi
8	B A	VIII / D	51	Tingkat kecemasan tinggi
9	A W	VIII / D	48	Tingkat kecemasan tinggi
10	D P	VIII / D	44	Tingkat kecemasan tinggi
11	M.F	VIII / I	46	Tingkat kecemasan tinggi
12	N A	VIII / I	48	Tingkat kecemasan tinggi
13	F N.F	VIII / I	47	Tingkat kecemasan tinggi
14	C O.A	VIII / I	51	Tingkat kecemasan tinggi
15	Fdilah	VIII / I	54	Tingkat kecemasan tinggi

Tabel di atas, menunjukkan data 15 peserta didik yang memiliki kecemasan saat presentasi

4. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Teknik Desensitisasi Sistematis

Penelitian dilaksanakan pada 29 September 2016 s/d 29 Oktober 2016 . Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan kegiatan layanan teknik desensitisasi sistematis.

Tabel 3.4**Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian**

No	Tanggal	Kegiatan
1	30 September 2016	Penyebaran angket
2	6 Oktober 2016	<i>Pre-test</i>
3	13 Oktober 2016	Perlakuan I
4	20 Oktober 2016	Perlakuan II
5	27 Oktober 2016	Perlakuan III
6	28 Oktober 2016	<i>Pos-test</i>

Berdasarkan tabel diatas, penggunaan teknik desensitisasi sistematis dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Hasil dari teknik tersebut dievaluasi dengan cara melakukan *post-test*. *Post-test* dilakukan sesudah perlakuan yang diberikan peneliti untuk mengetahui kecemasan siswa setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis. Pada awal pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis peserta didik masih merasakan cemas, kurang percaya diri dengan kemampuan, keringat dingin, muka pucat, bicara tidak lancar, seringkali mengulang kalimat, rasa panik. Hal ini dikarenakan kecemasan siswa yang sedang meningkat.

Setelah dilaksanakan teknik desensitisasi sistematis yang berjalan sesuai prosedur, peserta didik mulai sedikit rileks. Hal ini disebabkan karena terjalinnya komunikasi dan kerjasama yang baik antara peneliti dengan peserta didik dalam melaksanakan teknik desensitisasi sistematis tersebut.

5. Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis

a. Tahap awal (tahap mendefinisikan masalah)

Dalam wawancara pertama, peserta didik dilatih dengan relaksasi otot, yaitu dengan cara melemaskan otot tubuh yang terus tegang. Kemudian klien memperhatikan dengan cermat beda rasa antara otot yang tegang dan otot yang lemas. peserta didik kemudian dianjurkan untuk melatih dirinya dirumah sendiri sebelum datang pada pertemuan selanjutnya. Bila relaksasi sudah dapat tercapai, maka desensitisasi sudah dapat dimulai. peserta didik diberi aba-aba untuk melemaskan otot-ototnya sebagaimana telah diajarkan konselor dan mengacungkan jari telunjuknya bila merasa cemas, peserta didik diminta membayangkan situasi yang netral dan tidak akan menimbulkan rasa kecemasan setelah adegan dilaksanakan. Kemudian konselor meminta peserta didik untuk mengimajinasikan suatu adegan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

Teknik desensitisasi ini sangat perlu dipakai untuk mengetahui betapa cepat dan jelasnya peserta didik dapat membayangkan atau mengimajinasikan suatu adegan yang dialami dalam hidupnya.

b. Tahap inti (tahap kerja)

Pada tahap selanjutnya, cara seperti yang dilakukan pada saat pertemuan pertama tetap dilakukan lagi dengan cara mengimajinasikan situasi atau adegan yang indah dan tidak menimbulkan kecemasan

lagi, kemudian imajinasi adegan atau situasi boleh dilanjutkan pada urutan hirarki yang lebih tinggi atau ke situasi yang dapat menimbulkan kecemasan demikian seterusnya hingga beberapa session dalam pelaksanaan terapi teknik ini. Situasi atau adegan yang tercantum paling atas dari daftar hirarki, situasi yang seharusnya menimbulkan banyak kecemasan pada session sebelumnya maka pada session ini situasi tersebut sudah tidak lagi menjadi situasi yang mencemaskan dalam diri klien.

c. Tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan)

Tahap ketiga adalah tahap akhir dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis. Bagi peneliti, pada tahap ini merupakan saat perlunya merangkumkan semua yang telah dilakukan pada fase terdahulu. Pada tahap ini dilakukan *review* terhadap berbagai pembahasan yang dilakukan sebelumnya. Selanjutnya pada tahap akhir anggota juga berupaya merealisasikan rencana-rencana tindakan dan keputusan-keputusan hingga dapat mencapai perubahan perilaku sesuai dengan yang diharapkan. Pada tahap ini peneliti perlu memberi penguatan yang kuat bagi para peserta didik agar berani dan berkemampuan untuk merealisasikan rencana tindakan dan keputusan-keputusan yang sudah dibuat.

6. Data Skor (*Pre-test* dan *Post-test*) Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis

Data hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh dari hasil observasi pada pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis yang dilakukan oleh peneliti. Berikut adalah data hasil observasi *pre-test* dan *post-test* pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis :

Tabel 3.5
Skor *Pre-test* dan *Post-test* Observasi Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis

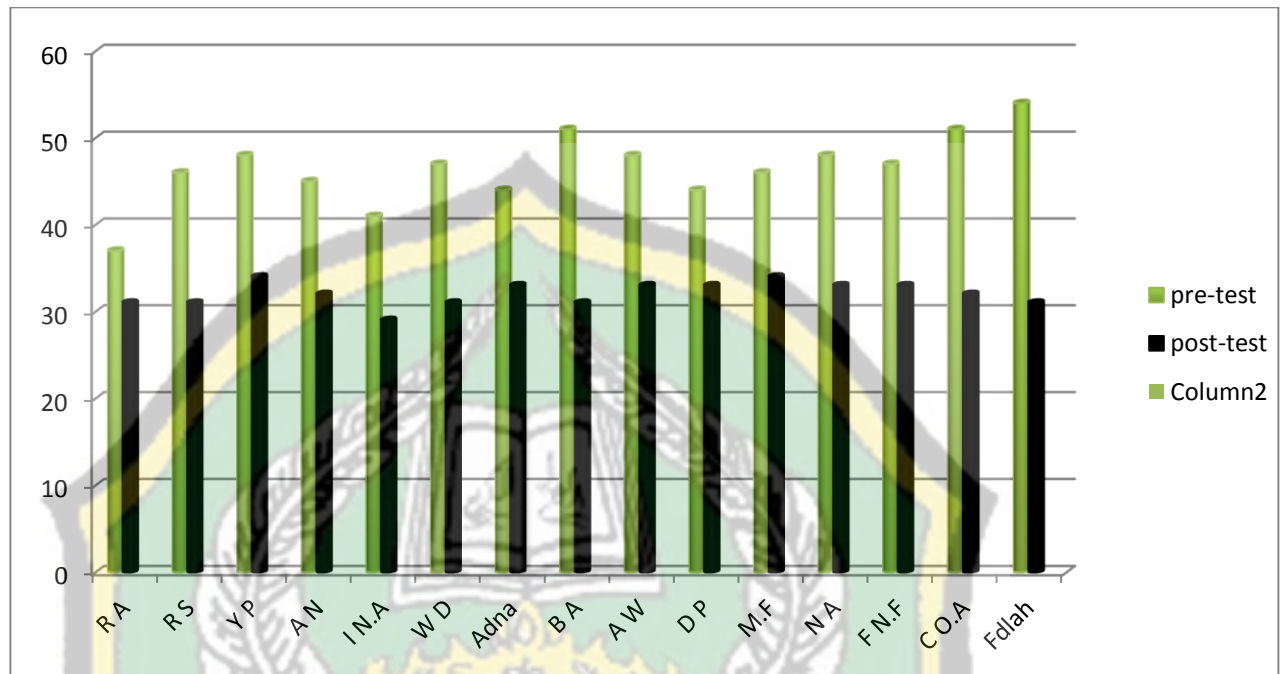
No	Nama	Pretest	Posttest	Gain (d) Pretest-Posttest
1	R A	37	31	6
2	R S	46	31	15
3	Y P	48	34	14
4	A N	45	32	13
5	I N.A	41	29	12
6	W D	47	31	16
7	Adna	44	33	11
8	B A	51	31	20
9	A W	48	33	15
10	D P	44	33	11
11	M.F	46	34	12
12	N A	48	33	15
13	F N.F	47	33	14
14	C O.A	51	32	19
15	Fdlah	54	31	23
	Total	697	481	216
		$\Sigma x_1 = 697$	$\Sigma x_2 = 481$	$X = \Sigma xd/N$ $216 : 15 = 14,4$
	Rata-rata dengan N = 15	$X = \Sigma x_1/N$ $697 : 15 = 46,4$	$X = \Sigma x_2/N$ $481 : 15 = 32,0$	

Berdasarkan keterangan pada tabel dapat dilihat bahwa hasil *pre-test* pada 15 peserta didik sebelum diberi perlakuan (*pretest*) teknik desensitisasi sistematis dengan nilai rata-rata 46,4. Sedangkan *post-test* setelah diberi perlakuan teknik desensitisasi sistematis diperoleh rata-rata skor 32,0. Hal ini menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan yang dialami peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Adapun grafik kecemasan yang dialami siswa diperoleh dari hasil skor nilai *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada gambar grafik berikut ini :



Gambar 1.1

Grafik hasil pre-test dan post-test kecemasan peserta didik



B. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan pada saat presentasi peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017

Ho : pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis tidak efektif dalam mengurangi kecemasan siswa pada saat presentasi peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

Untuk mengetahui apakah teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengatasi kecemasan yang dialami peserta didik dan seberapa besar skor kecemasan peserta didik sebelum diberikan layanan dan setelah diberikan layanan dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) $N-1=15-1=14$ dengan taraf signifikan (α) **0,5**. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_a = \mu_1 = \mu_2$$

$$H_o = \mu_2 \neq \mu_1$$

Berdasarkan hasil uji *t paired samples t-test*, teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan peserta didik, penghitungan kecemasan peserta didik dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows release 16*, terdapat hasil sebagai berikut :

Tabel 3.6
Hasil Uji t Paired Samples T-Test
Paired Samples Test

Pair 1 Pretest- Posttest	Paired Differences					t	df	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
	1.44000E1	4.11964	1.06369	12.11862	16.68138	13.538	14	.000

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa t adalah 13.538 *mean* 1.44000E1, dan 95% *confidence interval of the difference*, *Lower* = 12.11862 dan *Upper* = 16.68138. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 14$, dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.538 > 1.761$). ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dikarnakan peneliti mengambil taraf signifikan $\alpha=0.05$ dengan nilai distribusi **satu** arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, dengan demikian kecemasan yang dialami peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan peserta didik di SMPN 11 Bandar Lampung. Dari hasil uji t , hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan peserta didik. Peserta didik yang pada awalnya memiliki skor tinggi, setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis tersebut mengalami penurunan kecemasan peserta didik.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat adanya penurunan kecemasan yang dialami peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Dapat dilihat pada tabel dari hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikannya teknik desensitisasi sistematis. Selain itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *t paired sampel t-test* dan diketahui t adalah 13.538, *mean* 1.44000E1, 95% *confidence interval of the difference*, *Lower* = 12.11862 dan *Upper* = 16.68138, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 14$, dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.538 > 1.761$). Dikarnakan peneliti mengambil taraf signifikan $\alpha=0.05$ dengan nilai distribusi nilai satu arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan perbandingan skor *pretest* 46,4 dan *posttest* 32,0 yang berarti terjadi penurunan sebesar 14,4. Menurunkan kecemasan peserta didik dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan proses yang dilaksanakan yaitu konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan kecemasan peserta didik di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

Penggunaan teknik desensitisasi sistematis merupakan suatu cara untuk mengurangi kecemasan yang diajukan kepada peserta didik yang mengalami kecemasan pada saat presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung, pada awal pertemuan masih terjadi kebingungan, namun secara keseluruhan pertemuan

pertama dapat berjalan dengan baik hal ini terjadi karena faktor kerja sama yang baik antara peneliti dan peserta didik dalam mengalami konseling. Secara keseluruhan dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir menunjukkan bahwa peserta didik mengalami perubahan dilihat dari saat maju kedepan kelas untuk melakukan presentasi.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan peserta didik saat presentasi kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017 dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor kecemasan peserta didik *pretest* sebelum mengikuti teknik desensitisasi sistematis adalah 46,4 dan setelah *posttest* mengikuti teknik desensitisasi sistematis adalah 32,0. Dari hasil uji t menggunakan SPSS versi 16, bahwa t adalah 13.538 *mean* 1.44000E1, dan 95% *confidence interval of the difference*, *Lower* = 12.11862 dan *Upper* = 16.68138. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 14$, dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.538 > 1.761$). Dengan demikian peserta didik yang dikategorikan tinggi mendapat perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa.

Dilihat dari ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$, hasil perhitungan lebih besar $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima. Kesimpulan dalam penelitian terdapat penurunan skor 46,4 dan setelah *posttest* mengikuti teknik desensitisasi sistematis adalah 32,0. Dari hasil uji t menggunakan SPSS versi 16, bahwa t adalah 13.538 *mean* 1.44000E1, dan 95% *confidence interval of the difference*, *Lower* = 12.11862 dan *Upper* = 16.68138. Kemudian t_{hitung}

dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 14$, dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.538 > 1.761$). Dengan demikian peserta didik yang mengalami kecemasan sudah ada perubahan penurunan setelah dilaksanakan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis pada peserta didik kelas VIII SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Hal ini ditunjukkan dari perubahan peserta didik saat presentasi, setiap pertemuan pada kegiatan konseling kelompok, ditunjukkan peserta didik yang tidak merasa cemas, khawatir, takut, gugup saat melakukan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan dengan adanya perubahan pada peserta didik yang mengalami kecemasan, setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis maka ada beberapa saran yang akan diajukan peneliti. Saran ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu :

1. Peserta didik diharapkan dapat mengendalikan emosi saat berada didepan kelas agar tidak terjadi kekhawatiran dan gugup, peserta didik juga diharapkan agar tidak mengalami kecemasan akan suatu yang dialaminya termasuk dengan presentasi. Mental peserta didik harus ada saat berada didepan kelas karena apabila peserta didik merasa gugup dan tidak bisa presentasi secara lancar maka akan mengakibatkan nilai yang tidak memuaskan.

2. Untuk guru bimbingan dan konseling diharapkan untuk selalu memprogramkan dan melatih peserta didik agar dapat melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kurikulum yaitu mengatasi masalah peserta didik yang mengalami kecemasan. Karena rasa cemas sangat sulit untuk dihilangkan dan kecemasan peserta didik berpengaruh terhadap nilai peserta didik maka peserta didik yang mengalami kecemasan harus diperhatikan.
3. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan mengenai teknik desensitisasi sistematis tersebut untuk mengetahui kecemasan yang dialami peserta didik secara lebih mendalam.



DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, Soli Dan Manrihu, *Teknik Dan Laboratorium Konseling*. Jakarta. Proyek Pendidikan Tenaga Akademik Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan 1996
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bandung : Rineka Cipta. 2002
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bandung : Rineka Cipta. 2010
- Atkinson, R. *Pengantar Psikologi Edisi Ke Delapan Jilid 2*. Jakarta : Erlangga. 1993
- Burnham, Sue. *Emosi Dalam Kehidupan*. Jakarta. Gunung Mulia 1997
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. Diponegoro. Bandung 2005
- Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003*. Jakarta : Sinar Grafika. 2003
- Depag RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Semarang : CV. Toha Putra. 1996
- Dian Oktaviana, Titin Indah Prastiwi. *Penggunaan Strategi Reframing Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas Ketika Presentasi Di Kelas*. Artikel. BK FIP UNESA (Diunduh Pada Tanggal 09 Maret 2016)
- Gerald, Corey. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung, Refrika . Aditama. 2005
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi*. Jakarta. Gaya Baru 2006
- Hellen, *Bimbingan Konseling Dalam Islam*, Intermasa, Jakarta 2002
- Kariyono, Rudi. *Mengatasi Rasa Cemas*, Gersik. Putra Pelajar 2000
- McLeod, John. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Khusus*. Jakarta : Kencana 2008
- Moh Nazir. *Metode Penelitian*, Galia Indonesia


- Muhammad Al-Mighwar. *Psikologi Remaja*. Bandung : Pustaka Setia. 2006
- Prof. Johana E. Prawitasari. *Psikologi Klinis*. Jakarta : Erlangga. 2011
- Rusma Triani, S.Pd. *Guru Bimbingan Dan Konseling di SMPN 11 BANDAR LAMPUNG* 2016
- Setiawati, D. *Keefektifan Cognitive Restructuring Dan Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa SMP Dan SMA. Jurnal. FIP UNESA (Http//Jurnal.Pdii.Lipi.Go.Id/Admin/Jurnal/4209163172.Pdf)* Diunduh 09 Maret 2016, Pukul 11:30 WIB
- Sugiono. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta. 2012
- Sugiono. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta. 2013
- Sundari, Siti. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta. Rineka Cipta 2005
- Sukardi, D. Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Jakarta : Rineka Cipta 2008
- Sukardi, Ph. D. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara 2012
- Triantoro Safari, Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi*. Jakarta : PT. Bumi Aksara. 2012
- Wahyuni Komalasari Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*. Penerbit Indeks. Jakarta 2011
- Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung : Alfabeta. 2004
- Wiramihardja, A. Sutardjo. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung : Rineka Aditama 2007

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

PENGUNAAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI

KECEMASAN SISWA KELAS VIII SAAT PRESENTASI DI SMPN 11 BANDAR

LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017



Variabel	Indikator	Deskriptor
Kecemasan siswa saat presentasi	1. Khawatir	a. Mengalami perasaan yang tidak nyaman
		b. Emosi tidak stabil
	2. Ketakutan	a. Terlalu memikirkan tentang presentasi secara terus-menerus
		b. Muncul firasat buruk tentang presentasi
	3. Ketegangan	a. Jantung berdebar-debar
		b. Badan terasa panas dingin, dan mengeluarkan keringat dingin
	4. Kegelisahan	a. Tidak bisa berfikir dengan tenang
		b. Mengalami kebingungan
	5. Sulit berkonsentrasi	a. Sulit untuk memusatkan perhatian
		b. Sulit memahami pelajaran yang telah dibahas oleh guru bidang stadi

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI

Nama siswa : Observer :

Kelas : Tanggal :

Petunjuk pengisian

1. Tulislah terlebih dahulu identitas diri anda
2. Bacalah pertanyaan dengan teliti sebelum anda mengisi
3. Berilah tanda ceklist (√) pada kolom "ya" jika siswa menunjukkan perilaku yang sesuai dengan item, dan beri tanda (√) pada kolom "tidak" jika siswa tidak menunjukkan perilaku yang sesuai item.

No	Pertanyaan	Pilihan jawaban	
		Ya	Tidak
1	Siswa mengalami perasaan yang tidak nyaman		
2	Siswa tidak bisa berfikir dengan tenang		
3	Siswa terlihat kebingungan saat presentasi		
4	Siswa tampak pucat saat akan presentasi		
5	Siswa sulit memahami pelajaran		
6	Siswa bisa berfikir dengan tenang saat presentasi		
7	Siswa tidak mau menjawab pertanyaan dari teman		
8	Jantung tidak berdebar-debar		
9	Siswa tidak melihat buku saat menjawab pertanyaan		
10	Siswa mau menjawab pertanyaan		
11	Siswa selalu melihat buku saat presentasi		
12	Siswa tidak mengulang-ulang kalimat		
13	Siswa tidak pucat saat akan presentasi		
14	Siswa bisa berkonsentrasi		
15	Jantung berdebar-debar saat akan presentasi		
16	Tidak bisa berfikir dengan tenang saat presentasi		
17	Gelisah saat presentasi		
18	Siswa terlihat sangat cemas saat presentasi		
19	Siswa merasa tidak tenang saat didepan kelas		
20	Siswa merasa salah tingkah saat didepan kelas		
Jumlah			

**HASIL PENILAIAN PARA AHLI TERHADAP INDIKATOR DAN DESKRIPTOR
DARI KISI-KISI INSTRUMENT OBSERVASI KECEMASAN
SISWA SAAT PRESENTASI**

Variabel	Indikator	Deskriptor	Hj. Siti Robiah.,M.Pd (pkn)				Wendy Suryani. S.Pd (ips)				Rosita Sari. S.Pd (ipa)			
			ST	T	KT	TT	ST	T	KT	TT	ST	T	KT	TT
Kecemasan siswa saat presentasi	1.1 khawatir	1.1.1 Mengalami perasaan yang tidak nyaman		√					√			√		
		1.1.2 Emosi tidak stabil		√					√				√	
	1.2 Ketakutan	1.2.1 Memikirkan tentang presentasi secara terus-menerus		√					√				√	
		1.2.2 Muncul firasat buruk tentang presentasi		√					√				√	
	1.3 Ketegangan	1.3.1 Pikiran tidak nyaman	√					√				√		
		1.3.2 Terganggu oleh debar jantung		√				√				√		
	1.4 Kegelisahan	1.4.1 Tidak bisa berfikir dengan tenang			√			√				√		
		1.4.2 Mengalami kebingungan		√				√				√		
	1.5 Sulit berkonsentrasi	1.5.1 Sulit memusatkan			√			√				√		

		perhatian												
		1.5.2 Sulit memahami pelajaran			√			√				√		

Keterangan :

ST : Sangat tepat

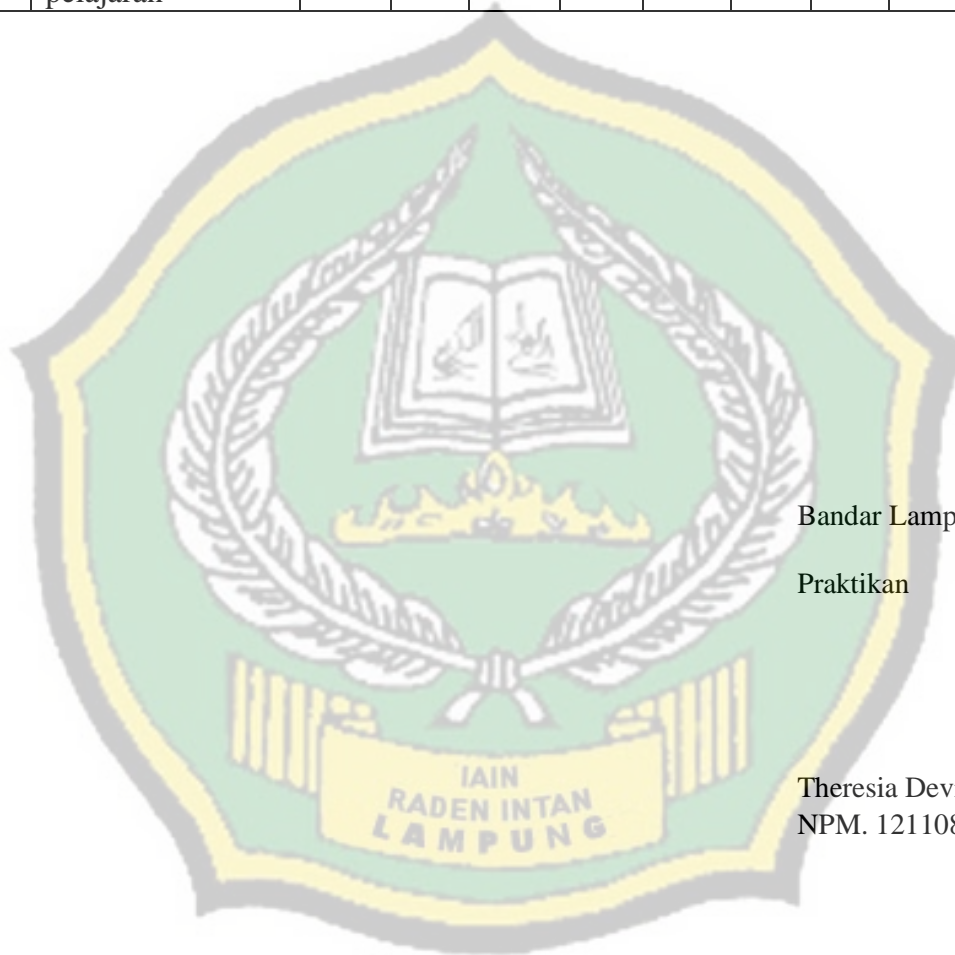
T : Tepat

KT : Kurang tepat

TT : Tidak tepat

Guru BK/Pembimbing

Dra. Irianis
NIP. 19631016 199003 2 002



Bandar Lampung, Oktober 2016

Praktikan

Theresia Devi A.Y
NPM. 1211080071

Lampiran

Berikut ini adalah konseling yang dilakukan peneliti menggunakan teknik desensitisasi sistematis pada kelima belas peserta didik yang menjadi subjek penelitian. Konseling dilaksanakan dengan adanya perjanjian dengan para subjek penelitian

Pertemuan 1

Peneliti : “ assalamu’alalikum..”

Siswa : “ waalaikumsalam kak”

Peneliti : “ bagaimana kabar kalian semua adek-adek ?”

Siswa : “ alhamdulillah sehat semua kak, kalau kakak? ”

Peneliti : “ begitu juga saya seperti yang kalian lihat hari ini, saya sehat sehingga bertemu dengan kalian semua disini. “

Siswa : “ kak, apakah hari ini kakak jadi membantu kami untuk menghilangkan kecemasan ?”

Langkah 1. Rasional penggunaan teknik desensitisasi sistematis

Peneliti : “ iya saya akan membantu kalian semua untuk mengatasi kecemasan yang kalian rasakan. Sebelumnya kita sudah membicarakan bahwa masalah yang sedang kalian hadapi adalah kecemasan pada saat presentasi. Benar begitu? “

Siswa : “ iya kak “

Peneliti : “ baik, kalau begitu hari ini saya akan membenatu kalian semua untuk mengatasi kecemasan itu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Dalam teknik ini kalian semua akan diajarkan dan dituntun untuk bisa relaks, kemudian saya akan meminta kalian semua untuk mengimajinasikan hal-hal yang berhubungan dengan kecemasan yang kalian semua rasakan, dan imajinasi ini dimulai dari keadaan yang tidak membuat kalian merasa cemas sampai keadaan yang membuat kalian semua merasa cemas. Apakah ada yang kurang jelas dan apa ada yang mau ditanyakan? “

Siswa : “ saya sudah cukup mengerti kak.”

Langkah 2. Mengidentifikasi situasi yang mempengaruhi kecemasan

Peneliti : “ setelah kita berbicara beberapa waktu tadi dan melihat kalian semua melakukan presentasi kemarin, kira-kira situasi apa saja yang membuat kalian merasa cemas? “

Siswa : “ saya tulis ya kak (salah satu anak menjawab, menulis situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan. Setelah 5 menit kemudian.) ini kak kira-kita situasi yang menimbulkan rasa cemas yang saya alami.

Peneliti : “ baik, ada beberapa daftar yang membuat kalian merasa cemas ya disini saya tidak membacakan keseluruhan rasa cemas yang kalian alami ya, saya bacakan beberapa saja.

1. Cemas saat guru memberi tugas presentasi
2. Cemas saat membayangkan presentasi
3. Cemas melihat teman yang lain presentasi
4. Cemas saat akan maju presentasi

Apakah ada lagi yang menimbulkan kecemasan selain dari daftar yang kalian catat? “

Siswa : “ cukup kak”

Langkah ke tiga. Membantu subjek peneliti menyusun hirarki

Peneliti : “ oke, setelah daftar situasi ini kalian buat, berikutnya kita akan merangking situasi tersebut mulai dari keadaan yang kurang menimbulkan kecemasan sampai kesituasi yang sangat menimbulkan kecemasan, apakah kalian semua mengerti dan bisa menyusunnya? “

Siswa : “ mengerti kak, dan sebenarnya daftar situasi yang kami buat tadi sudah tersusun seperti yang kakak bilang (salah satu siswa menjawab).

Peneliti : “ apa semua daftar catatan kalian sudah tersusun ?”

Siswa : “ sudah kak.”

Peneliti : “ baiklah kalau begitu, selanjutnya kita akan meleakukan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan yang kalian alami. “

Langkah ke 4. Pemilihan latihan dan *counter conditioning*

Peneliti : “ saya akan menjelaskan apa itu desensitisasi sistematis, desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi kecemasan dengan keadaan relaks atau relaksasi. Dan yang akan saya lakukan sekarang adalah menunjukan metode relaksasi yang dapat dipelajari di rumah. “

Siswa : “ apa yang harus kami lakukan kak ? “

Peneliti : “ dalam teknik ini kalian akan mempelajari bagaimana merelaksasikan seluruh otot bagian tubuh kalian, dan nantinya kalian akan tahu kapan satu bagian tubuh kalian yang mulai tegang sehingga kalian memberi signal pada diri kalian sendiri.”

Siswa : “iya kak, lalu apa lagi? “

Peneliti : “ setelah kalian mempelajari relaksasi ini, saya akan meminta kalian untuk mengimajinasikan daftar situasi yang kalian tulis tadi, yang nantinya jika kalian selama keadaan rileks dalam mengimajinasikannya, hasilnya adalah situasi yang membuat kalian cemas akan berkurang, apa kalian mengerti? ”

Siswa : “ iya kami mengerti kak. “

Peneliti : “ apakah kalian sudah siap untuk memulai kegiatan relaksasi sekarang ? “

Siswa : “ siap kak.”

Langkah ke 5. Melakukan penilaian imajinasi

Peneliti : “ baik lah sekarang kalian coba untuk bersandar dan memosisikan diri nyaman mungkin dan menutup mata. Kemudian relaks kan seluruh bagian tubuh, sekarang kalian coba bayangkan sedang berada dirumah berkumpul bersama keluarga, sedang makan bersama, bersenda gurau, saling menyapa, dan bercerita tentang semua yang dialami, dan terus bersenda gurau dengan anggota keluarga kalian. Lalu sekarang coba kalian ceritakan apa yang kalian imajinasikan tadi ? apa kalian merasa senang jika berkumpul dengan keluarga? ”

Siswa : “ ya senang kak “

Peneliti : “ baik, kemudian apa yang kalian rasakan setelah mengimajinasikannya? “

Siswa : “ sangat menyenangkan kak.”

Peneliti : “ bagus kalau begitu, artinya kalian sudah bisa menguasainya. Sekarang bisa kita lanjutkan?”

Siswa : “ bisa kak “

Langkah ke 6. Menyajikan adegan atau situasi

Peneliti : “ setelah relaksasi yang kita lakukan tadi, kita akan memulai adegan yang sudah kita susun dalam bentuk hirarki tadi. Saya akan menjelaskan bagaimana proses ini berlangsung. Setelah kalian dalam keadaan relaks saya akan meminta kalian untuk mengimajinasikan butir pertama dari hirarki yang sudah dibuat tadi, mulai dari butir yang rendah sampai butir yang paling menimbulkan kecemasan. Saya akan memberi tahu cara untuk membuat saya tahu bahwa kalian sedang merasa cemas ketika mengimajinasikan situasi. Jika kalian memberi tanda tersebut maka saya akan meminta kalian untuk berhenti berimajinasi dan kembali rileks yaitu dengan kalian mengangkat jari telunjuk, apakah kalian sudah mengerti ?”

Siswa : “ sudah kak. “

Peneliti : “ apakah kalian sudah siap memulainya sekarang ? “

Siswa : “ sudah kak. “

Peneliti : “ baik, pertama yang akan kita lakukan adalah memulai dengan relaksasi. Posisikan diri kamu senyaman mungkin, cari posisi yang paling nyaman menurut

kalian. (memutarakan instrumen) dan mulai ambil satu titik yang ada dihadapan kalian, jika dengan memejamkan mata membuat kalian rileks maka kalian boleh memejamkan mata. Tarik nafas perlahan dari hidung dan hembuskan perlahan dari mulut, ya... bagus sekali ulangi lagi tarik nafas kemudian hembuskan kemudian rilekskan otot sekitar mata relaks...relaks...ya baik, diulangi (sekitar 15 detik) lalu kemudian kalian relaksasikan otot bagian leher, relaks...relaks... (sekitar 15 detik) ya bagus sekarang relaksasikan pundak kalian rileks...rileks...(sekitar 15 detik) baik, sekarang mulai relaksasikan bagian lengan, rileks...rileks...(15 detik) rilekskan otot bagian perut rileks...rileks...(15 detik) rilekskan bagian pinggul rileks...rileks... (15 detik), relaksasikan bagian paha dan kaki rileks...rileks...(15 detik) kemudian rilekskan otot-otot seluruh bagian tubuh rileks...rileks...(20 detik), saya akan menghitung mundur mulai dari tiga sampai satu, dalam hitungan kesatu maka tidur kalian akan semakin lelap dan nyaman, tiga kalian merasa nyaman , dua kalian merasa rileks, tiga kalian merasa rileks, nyaman dan tenang.

Sekarang imajinasikan kalian sedang berada di rumah bersama dengan keluarga dan sedang bersenda gurau (20 detik) terus bayangkan kalian berada pada situasi itu beri warna yang jelas dan beri gambaran yang jelas, ya bagus sekali kalian semua sekarang mengimajinasikan sedang berbicara kepada teman-teman yang lain membahas tentang presentasi yang akan dilakukan besok, bayangkan situasi itu sejenak (setelah 15 menit berjalan memberikan tanda kecemasan), baik sekarang berhenti mengimajinasikan dan kembali rileks, tenang dan nyaman serta membayangkan situasi yang menyenangkan bersama keluarga (10 detik). Sekarang imajinasikan saat kalian mulai mendapatkan bagian presentasi yang

dibagi oleh guru (10 detik menunjukkan kecemasan) baik berhenti, kemudian kembali rileks dan membayangkan situasi yang membuat kalian nyaman tadi (15 detik), baik sekarang kalian memikirkan dan membayangkan tentang presentasi besok yang akan dilakukan (20 detik menunjukkan respon kecemasan) sekarang berhenti berimajinasi kembali rileks serta membayangkan sedang berkumpul dengan keluarga (15 detik), sekarang bayangkan sedang ada teman kalian yang melakukan presentasi (15 detik memberikan tanda kecemasan) baik berhenti berimajinasi dan kembali membayangkan kalian sedang berada ditengah-tengah keluarga (15 detik). Baik sekarang kalian akan memulai melakukan presentasi (15 detik menunjukkan kecemasan) baik berhenti mengimajinasikan dan kembali rileks (15 detik) sekarang kalian akan mulai menjawab pertanyaan yang diajukan teman sekelas kalian (10 detik menunjukkan tanda kecemasan) sekarang berhenti mengimajinasikan dan kembali membayangkan kalian sedang bersenda gurau bersama keluarga (15 detik) sekarang imajinasikan kalian akan melakukan presentasi di depan seluruh teman sekelas kalian (10 detik menunjukkan tanda kecemasan) baik sekarang berhenti dan kembali rileks, nyaman dan tenang kembali bayangkan kalian sedang berada ditengah keluarga dan sedang bersenda gurau penuh keceriaan. Saya akan memulai menghitung maju dari satu sampai tiga, dihitungan ke tiga kalian sudah bisa membuka mata, satu kalian adalah orang yang semangat, dua kalian adalah orang yang sangat tegar, ke tiga kalian adalah pribadi yang sangat luar biasa. Baik sekarang kalian sudah bisa membuka mata.

Langkah ke 7. Memberikan pekerjaan rumah

Peneliti : “ baiklah, kita telah selesai melakukan desensitisasi sistematis dan saya harap kalian bisa melakukan relaksasi ketika kalian merasa cemas. “

Siswa : “ apakah latihannya seperti tadi ? “

Peneliti : “ ya cobalah untuk merelaks kan otot-otot disekitar tubuh, apakah kalian paham?
“

Siswa : “ iya kak paham.”

Peneliti : “ kalau begitu kita bertemu setelah kalian melakukan presentasi ya, dan kita lihat apakah kecemasan yang kalian alami sudah berkurang atau belum, jika belum apakah masih mau di ulangi atau tidak ? “

Siswa : “ iya kak mau. “

Peneliti : “ baiklah kalau begitu cukup sampai disini dulu ya, kakak ucapkan terima kasih untuk kalian semua dan salamualaikum “

Siswa : “ iya kak, wa’alaikumsalam.”



Lampiran

Uji Coba Ahli

Untuk mengetahui koefisien kesepakatan maka digunakan rumus¹ :

$$KK = \frac{2S}{N + N}$$

Keterangan :

KK : Koefisien kesepakatan

S : sepakat jumlah kode yang sama untuk objek yang sama

N : jumlah kode yang dibuat oleh pengamat I

N : Jumlah kode yang dibuat oleh pengamat II

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reabilitas sebagai berikut :

0,8 – 1,000 = Sangat Tinggi

0,6 – 0,799 = Tinggi

0,4 – 0,599 = Cukup Tinggi

0,2 – 0,399 = Rendah

< 0,200 = Sangat Rendah

¹ Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bandung : Rineka Cipta.hal. 210

$$1. \quad KK = \frac{2S}{N + N}$$

$$= \frac{2 \times 19}{20 + 20} = \frac{38}{40} = 0,95$$

$$2. \quad KK = \frac{2S}{N + N}$$

$$= \frac{2 \times 20}{20 + 20} = \frac{40}{40} = 1$$

$$3. \quad KK = \frac{2S}{N + N}$$

$$= \frac{2 \times 9}{20 + 20} = \frac{18}{40} = 0,45$$

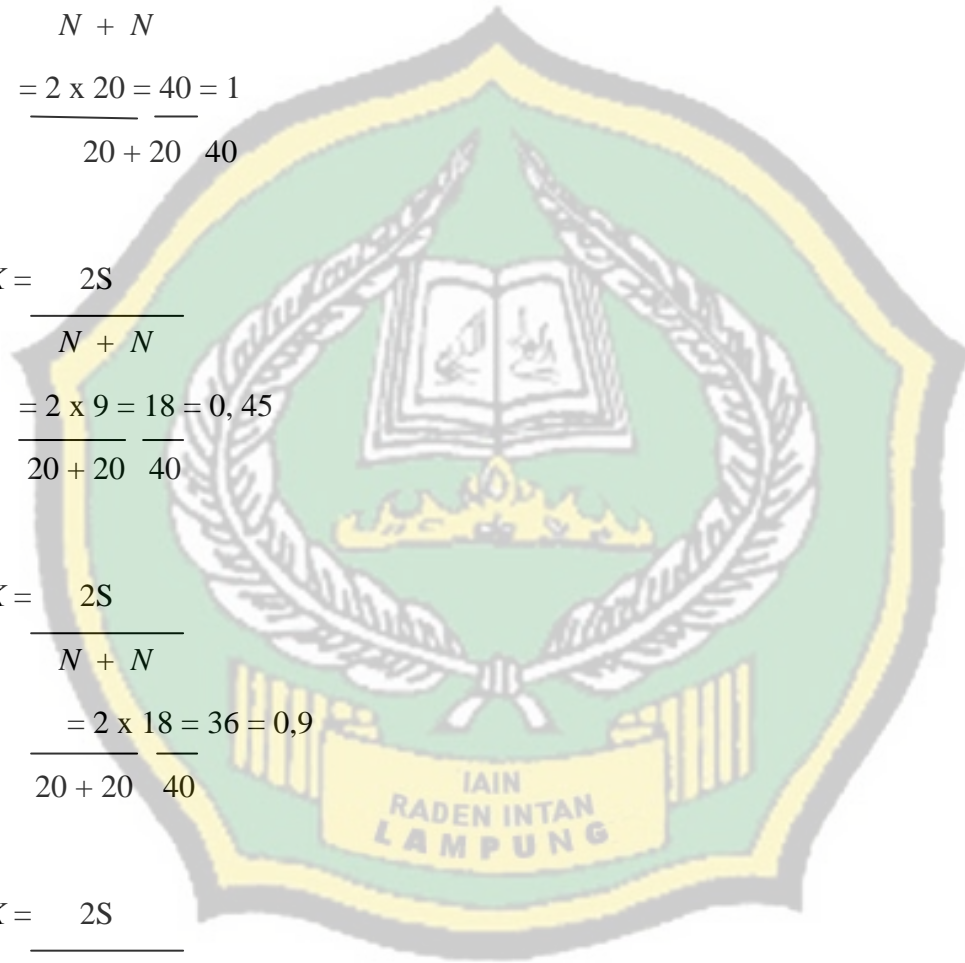
$$4. \quad KK = \frac{2S}{N + N}$$

$$= \frac{2 \times 18}{20 + 20} = \frac{36}{40} = 0,9$$

$$5. \quad KK = \frac{2S}{N + N}$$

$$= \frac{2 \times 16}{20 + 20} = \frac{32}{40} = 0,8$$

$$6. \quad KK = \frac{2S}{N + N}$$



$$\frac{= 2 \times 18 = 36}{20 + 20} = \frac{36}{40} = 0,9$$

7. $KK = \frac{2S}{N + N}$

$$= \frac{2 \times 17 = 34}{20 + 20} = \frac{34}{40} = 0,85$$

8. $KK = \frac{2S}{N + N}$

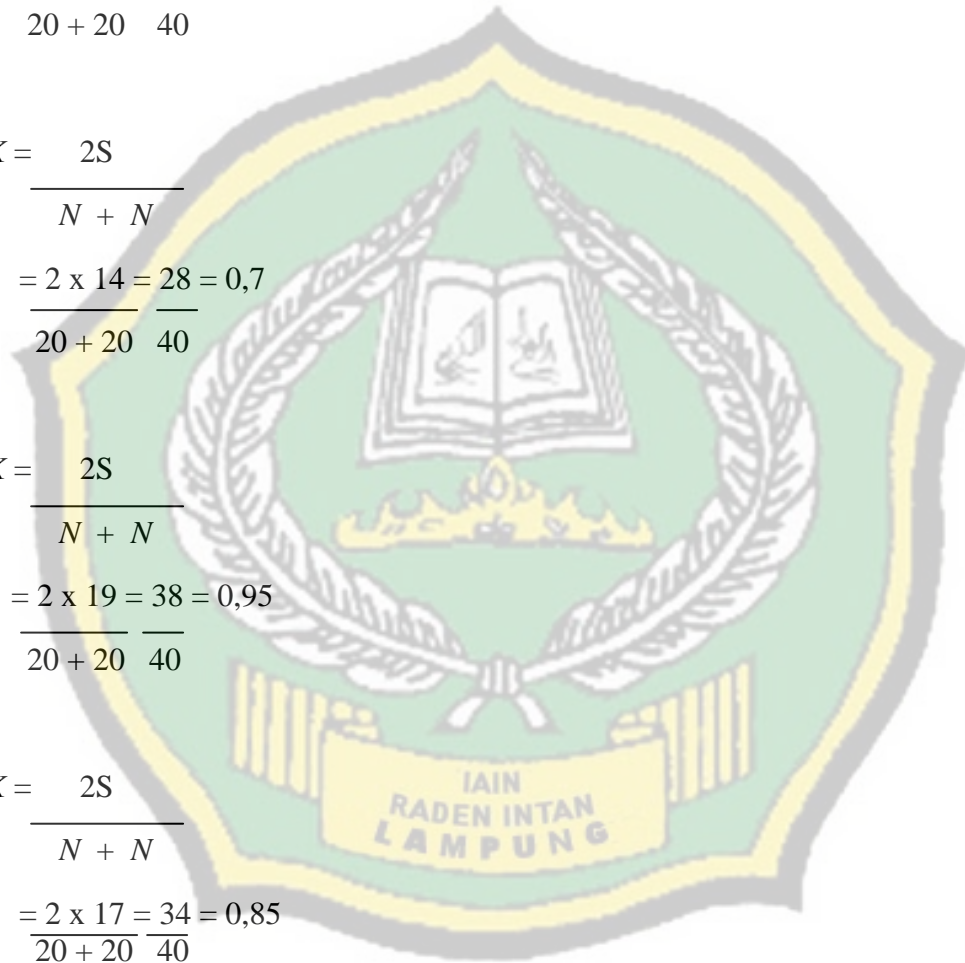
$$= \frac{2 \times 14 = 28}{20 + 20} = \frac{28}{40} = 0,7$$

9. $KK = \frac{2S}{N + N}$

$$= \frac{2 \times 19 = 38}{20 + 20} = \frac{38}{40} = 0,95$$

10. $KK = \frac{2S}{N + N}$

$$= \frac{2 \times 17 = 34}{20 + 20} = \frac{34}{40} = 0,85$$



SATUAN LAYANAN

Konseling Klasikal

Sekolah : SMPN 11 Bandar Lampung

Kelas : VIII

Tahun ajaran : 2016/2017

A. Topik pembahasan : menghilangkan rasa cemas saat presentasi

B. Bidang bimbingan : klasikal

C. Jenis layanan : konseling klasikal

D. Fungsi layanan : pemahaman dan pengentasan

E. Tujuan layanan dan hasil yang ingin dicapai :

1. Tujuan layanan :

a. Siswa dapat memahami masalahnya

b. Siswa dapat mengurangi rasa cemas yang dialaminya

c. Siswa harus berani untuk tampil presentasi

2. Hasil yang ingin dicapai :

Peserta didik dapat mengerti, menghayati akan permasalahan yang dibahas dan peserta didik mampu menerapkan hasil konseling individu.

F. Sasaran layanan : peserta didik SMPN 11 Bandar Lampung

G. Uraian kegiatan :

No	Kegiatan Konselor	Kegiatan Konseli	Waktu
1	Tahap Pembentukan - Mengungkapkan pengertian, tujuan, kegiatan individu dalam rangka pelayanan. - Menjelaskan cara-cara teknik desensitisasi sistematis	- Menampilkan diri secara terbuka - Menampilkan kehormatan dan sopan	15 menit
2	Tahap Peralihan - Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya - Membahas suasana yang terjadi - Meningkatkan kemampuan keikutsertaan masing-masing individu	- Menerima suasana dengan terbuka dan sabar - Mendorong dibahasnya suasana perasaan masing-masing individu	20 menit
3	Tahap Kegiatan		10 menit

	- Setiap individu mengemukakan masalah yang dialami	- Anggota diajak membahas masalah yang dialami secara mendalam dan tuntas	
4	Tahap Pengakhiran - Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka - Memotivasi anak tersebut, bahwa anak tersebut bisa - Memberikan pertanyaan dan mengucapkan salam setelah melakukan konseling individu	- Setiap individu mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir - Menjawab salam penutupan konseling individu	5 menit

- H. Tempat penyelenggaraan : SMPN 11 Bandar Lampung
 I. Alokasi waktu : 1 x 45 menit
 J. Penyelenggara : Mahasiswa penelitian
 K. Metode : diskusi
 L. Pihak yang disertakan : peserta didik
 M. Alat perlengkapan : Laptop, pena, kertas
 N. Rencana penilaian :
 1. Penilaian proses : mengamati siswa yang mengalami kecemasan
 2. Penilaian hasil : Observasi
 O. Tindak lanjut : memberikan pekerjaan rumah dengan relaksasi teknik desensitisasi sistematis

Catatan khusus :

Bandar Lampung, Oktober 2016

Guru BK

Praktikan

Sugiono S. Sos

Theresia Devi A.Y

NIP. 19660424 200604 1 008

NPM. 1211080071

SATUAN LAYANAN

Konseling Klasikal

Sekolah : SMPN 11 Bandar Lampung

Kelas : VIII

Tahun ajaran : 2016/2017

A. Topik pembahasan : cara menghentikan kecemasan

B. Bidang bimbingan : klasikal

C. Jenis layanan : konseling klasikal

D. Fungsi layanan : pemahaman dan pengentasan

E. Tujuan layanan dan hasil yang ingin dicapai :

3. Tujuan layanan :

d. Siswa dapat memahami masalahnya

e. Siswa dapat mengurangi rasa cemas yang dialaminya

f. Siswa harus berani untuk tampil presentasi

4. Hasil yang ingin dicapai :

Peserta didik dapat mengerti, menghayati akan permasalahan yang dibahas dan peserta didik mampu menerapkan hasil konseling individu.

F. Sasaran layanan : peserta didik SMPN 11 Bandar Lampung

G. Uraian kegiatan :

No	Kegiatan Konselor	Kegiatan Konseli	Waktu
1	Tahap Pembentukan - Mengungkapkan pengertian, tujuan, kegiatan individu dalam rangka pelayanan. - Menjelaskan cara-cara teknik desensitisasi sistematis	- Menampilkan diri secara terbuka - Menampilkan kehormatan dan sopan	15 menit
2	Tahap Peralihan - Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya - Membahas suasana yang terjadi - Meningkatkan kemampuan keikutsertaan masing-masing individu	- Menerima suasana dengan terbuka dan sabar - Mendorong dibahasnya suasana perasaan masing-masing individu	20 menit
3	Tahap Kegiatan		10 menit

	- Setiap individu mengemukakan masalah yang dialami	- Anggota diajak membahas masalah yang dialami secara mendalam dan tuntas	
4	Tahap Pengakhiran - Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka - Memotivasi anak tersebut, bahwa anak tersebut bisa - Memberikan pertanyaan dan mengucapkan salam setelah melakukan konseling individu	- Setiap individu mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir - Menjawab salam penutupan konseling individu	5 menit

- H. Tempat penyelenggaraan : SMPN 11 Bandar Lampung
 I. Alokasi waktu : 1 x 45 menit
 J. Penyelenggara : Mahasiswa penelitian
 K. Metode : diskusi
 L. Pihak yang disertakan : peserta didik
 M. Alat perlengkapan : laptop, pena, kertas,
 N. Rencana penilaian :
 3. Penilaian proses : mengamati siswa yang mengalami kecemasan
 4. Penilaian hasil : Observasi
 O. Tindak lanjut : memberikan pekerjaan rumah dengan relaksasi teknik desensitisasi sistematis

Catatan khusus :

Bandar Lampung, Oktober 2016

Guru BK

Praktikan

Sugiono. S. Sos

Theresia Devi A.Y

NIP. 19660424 200604 1 008

NPM. 1211080071

DISTRIBUSI NILAI r_{tabel} SIGNIFIKANSI 5% dan 1%

N	The Level Of Significance		N	The Level Of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.541	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081

Reliability

(Data set0)

Scale : ALL VARIABLES

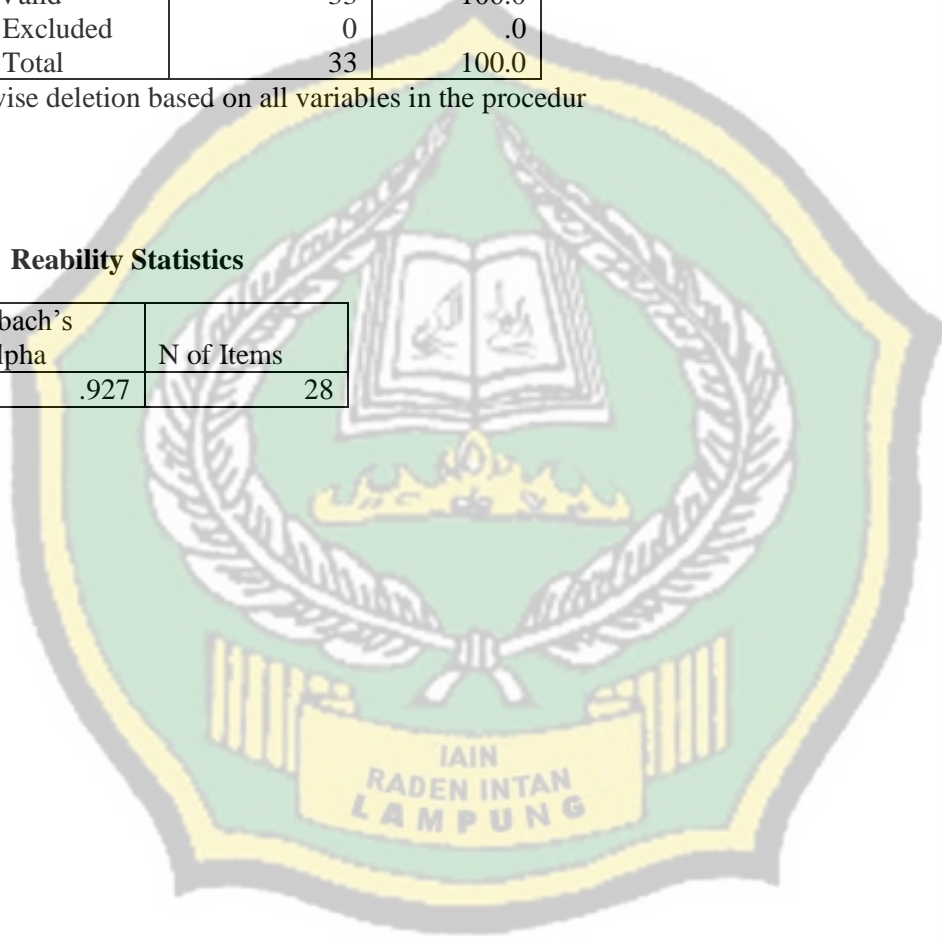
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded	0	.0
	Total	33	100.0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedur

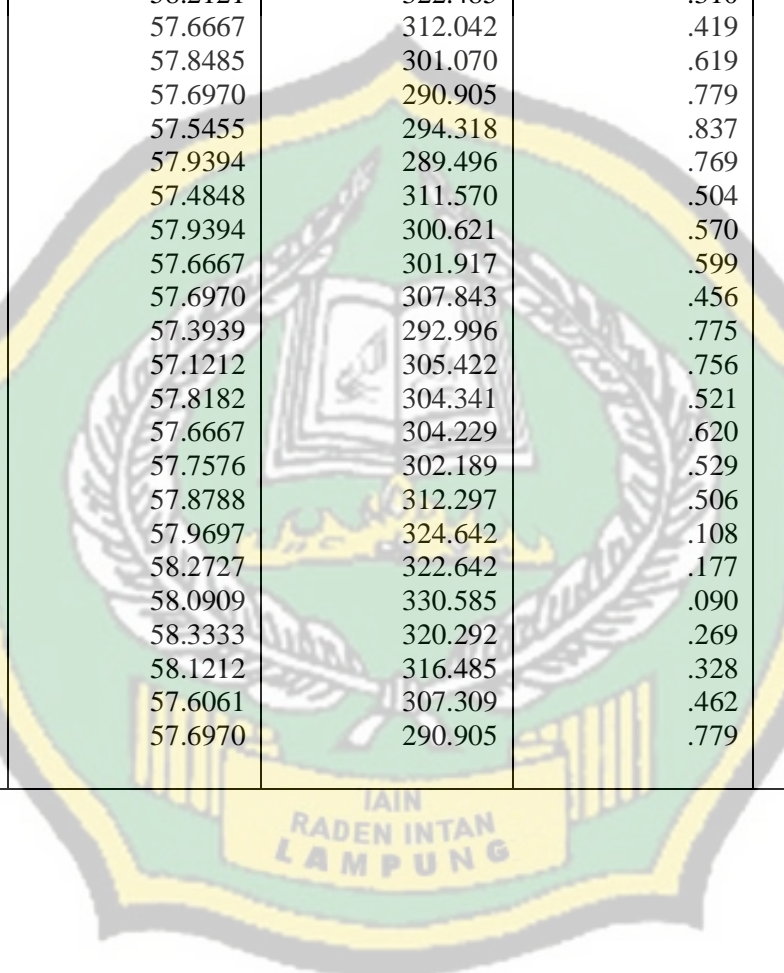
Reability Statistics

Conbach's Alpha	N of Items
.927	28



Item- Total Statistics

	Scale Mean If Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha If Item Deleted
VAR00001	58.3636	318.864	.361	.927
VAR00002	57.8788	302.547	.772	.922
VAR00003	57.7879	298.860	.554	.925
VAR00004	57.4242	295.814	.706	.922
VAR00005	57.4848	292.758	.708	.922
VAR00006	58.2121	322.485	.310	.927
VAR00007	57.6667	312.042	.419	.926
VAR00008	57.8485	301.070	.619	.923
VAR00009	57.6970	290.905	.779	.921
VAR00010	57.5455	294.318	.837	.920
VAR00011	57.9394	289.496	.769	.921
VAR00012	57.4848	311.570	.504	.925
VAR00013	57.9394	300.621	.570	.924
VAR00014	57.6667	301.917	.599	.924
VAR00015	57.6970	307.843	.456	.926
VAR00016	57.3939	292.996	.775	.921
VAR00017	57.1212	305.422	.756	.923
VAR00018	57.8182	304.341	.521	.925
VAR00019	57.6667	304.229	.620	.924
VAR00020	57.7576	302.189	.529	.925
VAR00021	57.8788	312.297	.506	.925
VAR00022	57.9697	324.642	.108	.929
VAR00023	58.2727	322.642	.177	.929
VAR00024	58.0909	330.585	.090	.932
VAR00025	58.3333	320.292	.269	.928
VAR00026	58.1212	316.485	.328	.927
VAR00027	57.6061	307.309	.462	.926
VAR00028	57.6970	290.905	.779	.921



T-TEST PAIRS =PRETEST WITH POSTTEST(PAIED)

/CRITERIA =CI(.9500)

/MISSING=ANALYSIS

T-Test

(data set0)

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	46.4667	15	4.13809	1.06845
POSTTEST	32.0667	15	1.38701	.35813

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	15	.181	.519

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest-Posttest	1.44000E1	4.11964	1.06369	12.11862	16.68138	13.538	14	.000

Lampiran 5

Profil sekolah SMPN 11 Bandar Lampung saat ini :

- a. Nama Sekolah: SMP Negeri 11 Bandar Lampung
- b. NPSN : 10807200
- c. NSS : 201126007052
- d. Alamat : Jln. Raden Sentot Kel. Ketapang Kec. Panjang 35254
- e. Telpon : (0721) 33385
- f. Status Sekolah: Negeri
- g. Nilai Akreditasi : A Skor :
- h. Luas Lahan : dan jumlah Rombel : 34
- i. Presentase ruang kelas yang sudah berbasis IT : 0 %
- j. Biodata Kepala Sekolah :
Nama : Hj. SITI ROBIYAH, M.Pd
NIP : 19630512 198412 2 003
Tempat tanggal lahir : Metro, 12 Mei 1963
Pangkat, Gol/ruang : Pembina, (IV/a)
Pendidikan Terakhir : S2
- k. Data Wakil Kepala Sekolah

No	Jabatan	Nama	Jenis Kelamin		Umur	Pend.A khir
			L	P		
1	Wakabid Kurikulum	Drs. Suharsoyo	✓		52	S1
2	Wakabid Kesiswaan	Erwin Stia Atmaja, S.Pd	✓		51	S1
3	Wakabid Humas	Solhan Khairi, S.Pd	✓		51	S1
4	Wakabid Prasarana	Asrip, S.Pd	✓		48	S1

Lampiran 6

1. Visi dan Misi Sekolah

a. Visi SMP Negeri 11 Bandar Lampung

Mewujudkan peserta didik SMPN 11 Bandar Lampung menjadi peserta didik yang berkualitas dilandasi dengan iman dan taqwa, melalui indikator berikut:

- 1) Berprestasi dibidang akademik
- 2) Berprestasi dibidang Imtaq
- 3) Berprestasi dibidang olahraga
- 4) Berprestasi dibidang kesenian
- 5) Berprestasi dibidang teknologi informatika
- 6) Unggul dalam akhlak budi pekerti dan kepedulian sosial
- 7) Unggul dalam lingkungan sekolah yang sehat

b. Misi SMP Negeri 11 Bandar Lampung

- 1) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga setiap peserta didik dapat berkembang secara optimal dan mutu tamatan terus meningkat.
- 2) Meningkatkan kemampuan dan profesionalitas guru serta pegawai, sehingga menunjang percepatan kemajuan sekolah
- 3) Menumbuhkan semangat keunggulan dan kompetitif yang sehat secara intensif kepada warga sekolah
- 4) Menumbuhkan budaya tertib dan disiplin dalam kehidupan sekolah kepada warga segenap sekolah, sehingga tercipta suasana belajar dan suasana kerja yang kondusif untuk peningkatan mutu sekolah
- 5) Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianutnya dan membudayakan kehidupan budi pekerti di sekolah sehingga menjadi sumber kearifan dan keteladanan dalam bersikap dan bertindak
- 6) Melaksanakan pembinaan kesiswaan secara intensif melalui kegiatan OSIS dan pengembangan diri di sekolah, sehingga mendorong peningkatan prestasi non akademik siswa.

Lampiran 7

Tujuan Pendidikan

Tujuan yang hendak dicapai oleh SMPN 11 Bandar Lampung sebagai berikut:

- a. Meningkatkan rata-rata nilai Ujian Nasional 1,00 dengan standar minimal 5,50
Dengan Target sebagai berikut :
 - 1) Bahasa Indonesia 7.50
 - 2) Bahasa Inggris 7,50
 - 3) Matematika 7,50
 - 4) IPA 7,50
- b. Meningkatkan minat belajar peserta didik untuk mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)
- c. Meningkatkan kuantitas peserta didik yang melaksanakan ibadah sesuai dengan agamanya minimal 80 % .
- d. Meningkatkan prestasi peserta didik dalam mengikuti lomba-lomba bidang olahraga minimal menjadi juara III ditingkat kota Bandar Lampung
- e. Sekolah memiliki standar isi kurikulum tingkat satuan pendidikan yang meliputi : Program Tahunan; Program Semester; Silabus; RPP; SK dan KD; program pengembangan diri, dan perangkat lainnya, serta kurikulum 2013 tentang Standar Isi, KI dan KD
- f. Sekolah menerapkan nilai budaya dan karakter bangsa pada Perangkat Pembelajaran
- g. Sekolah mempunyai program pada setiap bidang studi menyisipkan waktu untuk pelaksanaan budi pekerti siswa
- h. Sekolah memiliki standar sekolah sehat dengan ratio WC peserta didik cukup dan tempat pembuangan sampah tersedia
- i. Meningkatkan mutu dan implementasi manajemen berbasis sekolah sehingga mendorong kelancaran dan kondusif penyelenggaraan proses KBM

STRUKTUR KURIKULUM SMPN 11 BANDAR LAMPUNG

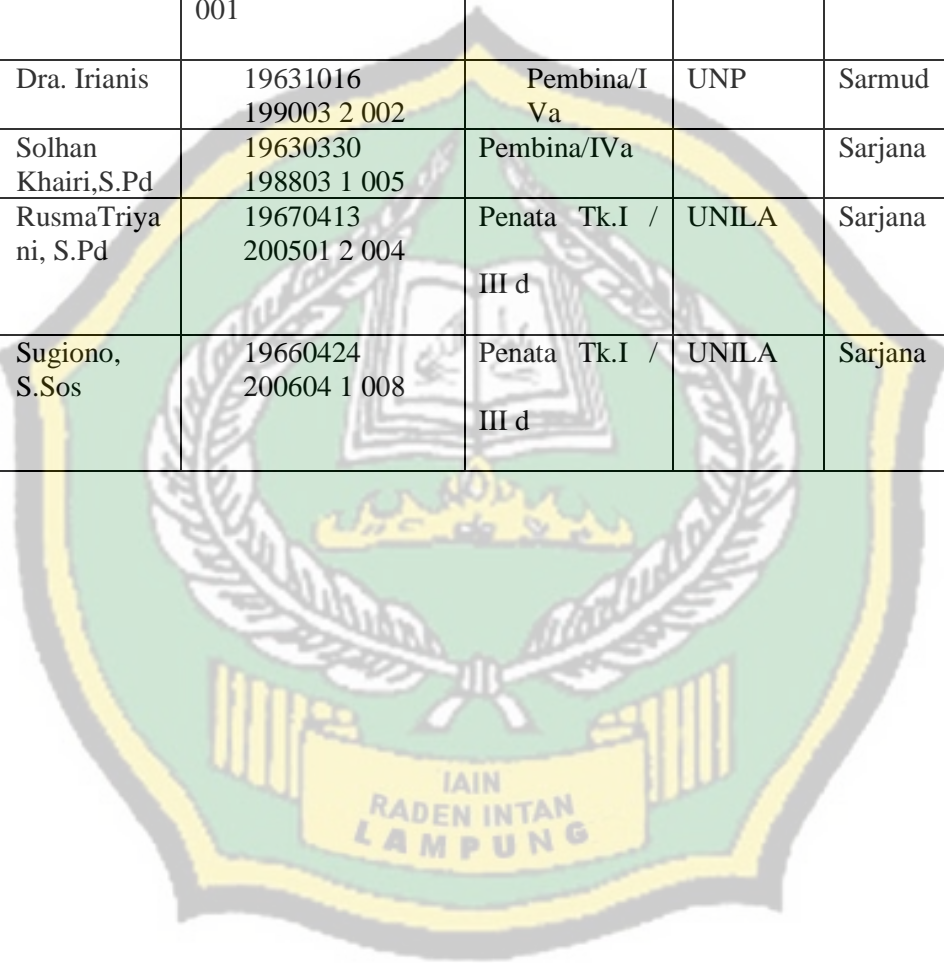
KOMPONEN	KELAS DAN ALOKASI WAKTU		
	VII	VIII	IX
A. Mata Pelajaran			
1. Pendidikan Agama	2	2	2
2. Pendidikan Kewarganegaraan	2	2	2
3. Bahasa Indonesia	6	6	6
4. Bahasa Inggris	4	4	4
5. Matematika	4	4	4
6. Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)	4	4	4
7. Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)	4	4	4
8. Seni Budaya	2	2	2
9. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	2	2	2
10. Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK)	2	2	2
B. Muatan Lokal Wajib			
1. Bahasa Lampung	2	2	2
C. Bimbingan dan Konseling	1	1	1
D. Pengembangan Diri	2*)	2*)	2*)
JUMLAH	37	37	37

*) Ekuivalen 2 jam pembelajaran

Lampiran 9

KEADAAN GURU BIMBINGAN KONSELING DI SMPN 11 BANDAR LAMPUNG

NO	Nama	NIP	Pangkat/Gol	Pendidikan terakhir	Ijazah
1	Drs. Suharsoyo	19620105 199011 1001	Pembina/IVa	UNILA	Sarmud
2	Dra. Irianis	19631016 199003 2002	Pembina/IVa	UNP	Sarmud
3	Solhan Khairi, S.Pd	19630330 198803 1005	Pembina/IVa		Sarjana
4	RusmaTriyani, S.Pd	19670413 200501 2004	Penata Tk.I / III d	UNILA	Sarjana
5	Sugiono, S.Sos	19660424 200604 1008	Penata Tk.I / III d	UNILA	Sarjana



FOTO



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Telp (0721)703531,780421

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Theresia Devi Arifyanti
NPM : 1211080071
Jurusan : Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah
Judul Skripsi : Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas VIII Saat Presentasi Di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016 / 2017

No	Tanggal Konsultasi	Hal Konsultasi	Paraf Pembimbing	
			I	II
1	8 Februari 2016	Perbaiki Judul Dari Latar Belakang		1.....
2	2 Maret 2016	Cara Penulisan Dan Cover		2.....
3	28 April 2016	Cara Penulisan Dan Rumusan Masalah		3.....
4	4 Mei 2016	Perbaiki Judul Dari Tiga Variabel Menjadi Dua Variabel		4.....
5	23 Mei 2016	ACC Proposal		5.....

6	24 Mei 2016	Perbaiki Latar Belakang	6.....	
7	26 Mei 2016	ACC Proposal	7.....	
8	20 Juli 2016	Perbaiki BAB I, II, III		8.....
9	22 Juli 2016	Perbaiki BAB I, II, III	9.....	
10	28 September 2016	ACC Penelitian	10.....	10.....
11	6 desember 2016	Revisi abstrak, motto, persembahan, riwayat hidup, kata pengantar, dan BAB 4, BAB 5		11
12	8 desember 2016	Harus konsisten dengan kata pengantar		12.....
13	16 desember 2016	Cara penulisan		13.....
14	23 desember 2016	Penulisan		14.....
15	6 januari 2017	Cara penulisan		15.....
16	10 januari 2017	Acc PA I	16.....	
17	12 januari 2017	Acc PA II		17.....

Bandar lampung, November 2016

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Yahya AD, M.Pd

Busmayaril, S.Ag , M.Ed

NIP. 195909201087031003

NIP. 197508102009011013

MATERI

Cara Menghentikan Kecemasan

A. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan segala perasaan yang menimbulkan suatu ketakutan, ketegangan, kekhawatiran yang ada pada diri perilaku tertentu, dan ketidak mampuan individu dalam mengendalikan emosi dan perasaan takut yang meluap pada diri individu tersebut.

Kecemasan didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dari system saraf otonomik yang timbul akibat rangsangan atau perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi-reaksi emosi terhadap hal-hal buruk yang dirasakan individu ketika menghadapi situasi yang kurang menyenangkan. Kekhawatiran adalah gambaran proses kognitif antisipatif yang dapat dipicu oleh pikiran yang berhubungan dengan kejadian realistik atau tidak realistik.

B. Gejala Kecemasan

Seorang yang menderita kecemasan setiap hari selalu hidup dalam keadaan tegang. Selalu merasa serba salah, khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan yang timbul pada diri penderita kecemasan. Seorang yang mengalami kecemasan sangat terganggu psikologinya. Individu yang mengalami kecemasan selalu merasa ada sesuatu yang mengerikan akan terjadi dan selalu membayangkan-bayangi sesuatu yang negatif, tidak dapat tenang, merasa pusing, jantung berdebar-debar, takut yang berlebihan.

C. Faktor Penyebab Kecemasan

Pada dasarnya, setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya rasa cemas. Reaksi kecemasan ini menggambarkan perasaan subjektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan. Timbulnya rasa cemas meliputi tiga penyebab yaitu :

1. Rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan
2. Kesejahteraan pribadi kita terancam oleh ketidak pastian dan keraguan dalam mengambil keputusan
3. Kesejahteraan yang mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan

D. Cara Menghentikan Kecemasan

1. Bernafas

Kecemasan dan pernapasan yang buruk memiliki hubungan. Ketika orang merasa cemas, mereka cenderung berhenti bernafas atau mulai bernafas terlalu cepat. Memelankan dan mengendalikan pernafasan akan menghindarkan anda dari hiperventilasi dan memungkinkan anda untuk mengukur tingkat karbondioksida dalam tubuh sehingga menghentikan kecemasan.

2. Makan

Pilihan diet jangka panjang dapat berdampak pada tingkat kecemasan jangka panjang dan, tetapi makan secara umum merupakan cara bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dengan cepat

3. Olahraga

Olahraga adalah cara yang sangat membantu untuk meredakan kecemasan dengan cepat, ketika kecemasan terbantu dan olahraga akan meredakan kecemasan.

4. Keluarkan

Daripada mencoba melawan kecemasan, temukan cara untuk melampiaskan secara fisik, kecemasan sering menjadi makin parah ketika anda mencoba menekannya. Jadi lebih baik di keluarkan agar lebih baik.

5. Aromaterapi

Apabila anda menggunakan aroma yang tepat, aroma terapi merangsang system limbik dan menghasilkan sensasi menenangkan diseluruh tubuh.

6. Menurut islami

Tawakal kepada allah akan mengurangi kecemasan, kita yakin bahwa yang kita alami adalah ketentuan allah dan allah pasti memberikan yang terbaik bagi kita untuk itu serahkan semua kepada allah. Mintalah bantuan, pertolongan dan bimbingan allah agar kita mendapatkan solusi dan mampu menghadapi yang kita cemas dan lebih baik lagi bila kita terhindar dari kecemasan yang kita rasakan.



MATERI

Menghilangkan Rasa Cemas

A. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan segala perasaan yang menimbulkan suatu ketakutan, ketegangan, kekhawatiran yang ada pada diri perilaku tertentu, dan ketidak mampuan individu dalam mengendalikan emosi dan perasaan takut yang meluap pada diri individu tersebut.

Kecemasan didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dari system saraf otonomik yang timbul akibat rangsangan atau perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi-reaksi emosi terhadap hal-hal buruk yang dirasakan individu ketika menghadapi situasi yang kurang menyenangkan. Kekhawatiran adalah gambaran proses kognitif antisipatif yang dapat dipicu oleh pikiran yang berhubungan dengan kejadian realistis atau tidak realistis.

B. Gejala Kecemasan

Seorang yang menderita kecemasan setiap hari selalu hidup dalam keadaan tegang. Selalu merasa serba salah, khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan yang timbul pada diri penderita kecemasan. Seorang yang mengalami kecemasan sangat terganggu psikologinya. Individu yang mengalami kecemasan selalu merasa ada sesuatu yang mengerikan akan terjadi dan selalu membayangkan-bayangi sesuatu yang negatif, tidak dapat tenang, merasa pusing, jantung berdebar-debar, takut yang berlebihan.

C. Faktor Penyebab Kecemasan

Pada dasarnya, setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya rasa cemas. Reaksi kecemasan ini menggambarkan perasaan subjektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan. Timbulnya rasa cemas meliputi tiga penyebab yaitu :

1. Rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan
2. Kesejahteraan pribadi kita terancam oleh ketidak pastian dan keraguan dalam mengambil keputusan
3. Kesejahteraan yang mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan

D. Menghilangkan Rasa Cemas

Menghilangkan rasa cemas menggunakan teknik desensitisasi sistematis, teknik ini paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon-respon yang menakutkan dan menimbulkan rasa cemas. Teknik desensitisasi sistematis juga melibatkan teknik relaksasi. Peserta didik dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan dan divisualisasikan.

**MODUL TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SISWA PADA SAAT PRESENTASI**

Disusun Oleh :

THERESIA DEVI ARIFYANTI

NPM: 1211080071

JURUSAN : BIMBINGAN DAN KONSELING



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

1437 H/ 2016 M

A. PENDAHULUAN

Desensitisasi sistematis adalah jenis terapi perilaku digunakan dalam bidang psikologi untuk membantu secara efektif mengatasi fobia dan gangguan kecemasan lainnya. Proses desensitisasi sistematis terjadi dalam tiga langkah yaitu langkah pertama desensitisasi adalah penciptaan hirarki merangsang kecemasan stimulus. Langkah kedua adalah belajar dari relaksasi atau teknik mengatasi. Setelah individu telah diajarkan keterampilan ini, ia harus menggunakan dalam langkah ketiga untuk bereaksi terhadap dan mengatasi situasi dalam hirarki. Tujuan dari proses ini adalah individu belajar bagaimana mengatasi rasa takut dalam setiap langkah hirarki.

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh pendekatan konseling behavioral yang memandang manusia atau keperibadian manusia pada hakikatnya. Menurut Willis tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat.¹

Pendekatan behavioral memiliki sejumlah teknik spesifik yang digunakan dalam melakukan perubahan perilaku berdasarkan tujuan yang akan dicapai. Salah satu teknik dalam pendekatan behavioral yaitu teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan. Menurut Willis desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan, atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan.²

¹ Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung : Alfabeta 2004

² *Ibid.* hal.96

Tujuan teknik desnsitisasi sistematis Menurut Indikator yang dipakai adalah mengurangi atau menghilangkan kecemasan, kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan, ketegangan, dan sulit berkonsentrasi yang dialami peserta didik saat presentasi, sehingga berpengaruh terhadap nilai yang didapat. Menurut Willis teknik desensitisasi sistematis bertujuan mengajarkan konseli untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli. Teknik ini mengajarkan konseli untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman yang mencemaskan, mengusarkan dan mengecewakan. Situasi yang menghadirkan disusun secara sistematis dari yang kurang mencemaskan hingga paling mencemaskan ³

Pengertian kecemasan adalah perasaan cemas yang dialami oleh masing-masing orang berbeda-beda, ada yang tinggi, sedang, atau rendah. Menurut Hawari “kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan”.⁴

B. Indikator Yang Diharapkan

Indikator yang digunakan pada penelitian ini, kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, kegelisahan dan sulit berkonsentrasi.

1. Peserta didik tidak mengalami kekhawatiran saat presentasi atau maju didepan kelas
2. Peserta didik tidak merasa takut saat didepan kelas
3. Peserta didik tidak tegang saat berada didepan kelas
4. Peserta didik tidak mengalami kegelisahan saat presentasi, dan merasa lancar saat didepan
5. Peserta didik mampu berkonsentrasi saat presentasi agar mendapat nilai yang baik.

³ *Ibid.* hal.71

⁴ Hawari, Dadang. *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi*. Jakarta : Gaya Baru 2006