

**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI
SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BERKOMUNIKASI DALAM
MENGIKUTI PROSES PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VII C SMP
NEGERI 3 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

Putu Marantini, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes

Jurusan Bimbingan Konseling, FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail:maran.tini@yahoo.com, madriantari@yahoo.co.id
nyoman.dantes@pasca.undiksha.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling. Prosedur penelitian dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap identifikasi, diagnosis, prognosis, konseling/treatment, evaluasi/follow up, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah 10 orang siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner, metode observasi dan wawancara sebagai metode pendukung. Data yang diperoleh dari responden diolah dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian dari pra siklus terhadap 10 orang siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi dalam proses pembelajaran sebesar 63,07 % dengan kategori Tinggi . Pada siklus I terjadi peningkatan dengan rata-rata sebesar 4,65 % dengan hasil 7 orang siswa yang dikategorikan sangat rendah dan 3 orang siswa yang dikategorikan tinggi sehingga perlu melanjutkan treatment pada siklus II. Pada siklus II terjadi peningkatan dengan rata-rata peningkatan sebesar 14,4% dengan kategori rendah. Hal ini membuktikan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan saat berkomunikasi.

Kata kunci : konseling behavioral, desensitisasi sistematis, kecemasan berkomunikasi

Abstract

This research aimed at knowing counseling behavioral by systematic desensitization technique to reduce students' anxiety in communication of class VII C SMP Negeri 3 Singaraja in academic year 2013/2014. Kind of this research is Action Research in Counseling. The procedure of this research was done in two cycles. Every cycle consisted of identification, diagnose, prognose, counseling/treatment, evaluation/follow up, and reflection. The subject of the study was 10 students of class VII C of SMP Negeri 3 Singaraja. The instruments used to collect the data were questionnaire, observation method, and interview. The data were obtained from the respondents proceed by descriptive analysis. The result of this research from pre-cycle to 10 students who faced anxiety in Communications in the learning process was 63,07% which categorized as high. The average improvement on cycle I was 4,65% in which the result was 7 students were still categorized as low and 3 students were categorized as high therefore the treatment needed to be continued on cycle II. The average improvement on cycle II was 14,4% which categorized as low. This result showed that the implementation of counseling behavioral by systematic desensitization technique to reduce students' anxiety in communication.

Keywords: *counseling behavioral, systematic desensitization, anxiety in communication*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu proses yang berupaya membudayakan subjek didik untuk menjadi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Sumber daya yang berkualitas sangat mempengaruhi bagi kelangsungan hidup manusia. Melalui pendidikan manusia akan dapat memaknai hidupnya dan bersaing dalam era globalisasi. Pasal 1 Ayat (1) UU No. 20/2003 tentang sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa : pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya dan memiliki kegiatan spritual keagamaan ,pengendaliandiri, kepribadian,kecerdasan aklak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara(Prayitno, 2004 : iv)

Peserta didik tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi belajar, tetapi juga belajar untuk berinteraksi dan berkomunikasi yang baik dengan teman sebaya, guru-guru dan semua personil di sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini dikarenakan hakikat manusia sebagai makhluk sosial, yaitu manusia selalu berinteraksi dan berkomunikasi dengan manusia lainnya dalam memenuhi kebutuhannya. Komunikasi dalam kehidupan menjadi jembatan untuk mengantar kita pada berbagai kebutuhan, karena itu komunikasi merupakan bagian dari kehidupan. Dalam keseharian, kita lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkomunikasi dari pada aktivitas yang lainnya, dapat dipastikan bahwa kita berkomunikasi hampir disemua aspek kehidupan. Kecenderungan ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari yang menunjukkan fakta bahwa semua kegiatan yang dilakukan manusia selalu berhubungan dengan orang lain.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang hampir pernah dialami oleh semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Freud (dalam Corey 2007:17) menyatakan kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan

ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Pada prinsipnya kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi akan berdampak negatif. Dalam upaya menentukan apakah siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama dengan cara mengenali *symptom* atau gejala beserta faktor- faktor yang melatar belakangnya. Masalah kecemasan menjadi fokus utama penelitian, karena sesuai dengan hasil observasi awal teridentifikasi banyak siswa dalam setiap jenjang kelas merasa cemas saat berkomunikasi didalam kelas, terutama saat presentasi.

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, terjadinya ketika orang sedang mengalami perasaan atau frustrasi dan konflik. Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah dan terancam. Kecemasan juga terjadi pada segi-segi yang terjadi di luar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan tersebut. Dengan kata lain kecemasan adalah kondisi seseorang yang khawatir terus-menerus karena peristiwa yang tidak menyenangkan. Mudjijono (2012 : 58)

Menurut Kartini Kartono (2012 : 14-17), bahwa kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Kecemasan seringkali diikuti oleh gejala mental (psikologis) dan gejala fisik (fisiologis). Gejala-gejala psikologis (seperti ketakutan,binggung, tidak dapat berkonsentrasi, khawatir, gelisah (*restlessness*). Sedangkan, gejala fisik seperti gemetar, berkeringat, dan detak jantung meningkat tampak pada pernafasan menjadi lebih cepat, aktivitas berlebihan pada sistem syaraf otonom,

atau tegangan otot, jantung berdebar-debar berkeringat, sakit kepala.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti secara umum di SMP Negeri 3 Singaraja diketahui bahwa terdapat beberapa siswa yang menunjukkan rasa cemas saat berkomunikasi, hal ini dapat dilihat secara langsung ketika siswa mengikuti proses pembelajaran dikelas, siswa gugup saat berpendapat, bahkan ketika disuruh bertanya pun siswa kebanyakan berdiam diri, dan akibatnya hasil pembelajarannya tidak optimal, banyak yang masih dibawah kriteria ketuntasan minimum (KKM). Apabila tidak mendapat penenangan, maka siswa yang mengalami kecemasan akan menjadi semakin parah sehingga dapat berakibat negatif terhadap dirinya. Gejala yang bisa dilihat dari siswa yang mengalami kecemasan adalah dilihat dari segi fisik tampak pada tangan dan kakinya yang mudah berkeringat dan gemetar, sakit kepala, sakit perut, dilihat dari segi psikologis siswa yang mengalami kecemasan sering mengalami kegelisahan, ketakutan, khawatir, bingung dan sering tidak percaya diri.

Banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa, seperti target kurikulum yang terlalu tinggi, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga sikap dan perilaku guru yang kurang bersahabat dan terlalu tegas merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah. Sedangkan faktor penyebab kecemasan yang berasal dari dalam diri siswa saat berkomunikasi, siswa memandang presentasi yang dihadapinya sangat sulit dan tidak sanggup untuk menjawab pertanyaan dari teman, perasaan kurang yakin bisa berpendapat didalam kelas, takut nilai prsentasinya kurang

memuaskan. Apalagi kelas VII yang masih dalam proses penyesuaian diri dalam menempati jenjang pendidikan baru untu penyesuaian kondisi terhadap proses pembelajaran, interaksi dengan teman maupun guru yang mengajar, taraf kesulitan mata pelajaran dan merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah. Sedangkan faktor penyebab kecemasan yang berasal dari dalam diri siswa saat berkomunikasi, siswa memandang presentasi yang dihadapinya sangat sulit dan tidak sanggup untuk menjawab pertanyaan dari teman, perasaan kurang yakin bisa berpendapat didalam kelas, takut nilai prsentasinya kurang memuaskan. Apalagi kelas VII yang masih dalam proses penyesuaian diri dalam menempati jenjang pendidikan baru untu penyesuaian kondisi terhadap proses pembelajaran, interaksi dengan teman maupun guru yang mengajar, taraf kesulitan mata pelajaran dan jangkauan kelulusan yang tinggi.

Permasalahan kecemasan dalam berkomunikasi khususnya yang teridentifikasi sangat cemas tersebut sangat penting untuk ditentukan suatu teknik untuk mereduksinya, karena kecemasan tersebut nantinya dapat mengganggu kepribadian siswa yang berakibat prestasi belajarnya menjadi turun bahkan tidak lulus dalam ujian. Teknik yang digunakan peneliti untuk mereduksi kecemasan dalam berkomunikasi adalah teknik desensitisasi sistematis yang merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioral. Konseling behavioral merupakan salah satu model konseling yang berupa mengkondisikan perilaku konseli dari yang tidak nyaman menjadi nyaman sehingga bisa melakukan aktivitas dengan baik nantinya.

Desensitisasi Sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Teknik desensitisasi adalah teknik yang sangat cocok untuk menangani berbagai situasi penghasil kecemasan, salah satunya adalah

kecemasan saat berkomunikasi. (Corey 2007:210). Behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Dalam rangka mengarahkan dan mengembangkan segala potensi yang ada pada setiap diri individu, konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis sangatlah dibutuhkan. Dengan memberikan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dapat meningkatkan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas tingkat kecemasan berkomunikasi serta mengetahui efektifitas penggunaan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi dalam mengikuti proses pembelajaran pada kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (*Action Research in counseling*) Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Singaraja selama kurun waktu 2 bulan pada semester II (genap) tahun pelajaran 2013/2014

Penelitian ini dirancang dalam dua siklus, terdiri dari empat tahap siklus, penelitian ini mengikuti pola dharsana (2007) yang terdiri dari enam tahapan yaitu (1) identifikasi, (2) tahap diagnosis, (3) tahap prognosis, (4) tahap konseling/ treatment/ training, (5) tahap observasi tahap evaluasi, (6) tahap refleksi (follow up). Subjek penelitian. Siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014 alasan mengambil subjek pada kelas VII C karena kelas VII C sebagai sasaran perbaikan karena berdasarkan hasil observasi, dan penyebaran kuesioner yang dilakukan, dari 35 orang siswa, ada 10 orang siswa diantaranya menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah Observasi dan kuesioner. Metode yang digunakan adalah metode observasi partisipasi pasif, karena

peneliti bukan merupakan bagian dari subjek yang diteliti namun, ikut mengambil bagian dalam situasi yang sedang diobservasi. Metode observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mencari data mengenai perubahan perilaku siswa.

Kuesioner adalah suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan data tertulis kepada sejumlah individu, dan individu-individu yang diberikan daftar pertanyaan diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula (Nurkencana, 1990:51). Kuesioner ini digunakan untuk memperoleh data mengenai komponen kognitif para siswa mengenai kecemasan.

Menginterpretasikan skor yang diperoleh, tidak dapat dikatakan bahwa skor satu lebih baik dari skor lainnya. Dengan menggunakan metode kuesioner, dapat mengukur tingkat kecemasan siswa berdasarkan kenyataan yang dimiliki oleh siswa tersebut. Untuk mengukur kecemasan siswa dalam proses pembelajaran, digunakan skala kecemasan pola Likert dengan lima rentangan jawaban secara bertingkat, yaitu : sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Dimana skor bergerak dari skor satu sampai dengan lima. Pada pernyataan yang positif, responden yang menjawab sangat sesuai (SS) diberi skor 5, Sesuai (S) diberi skor 4, Kurang sesuai (KS) diberi skor 3, Tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan Sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Bila pernyataan negatif, maka penskoran sebaliknya. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu lembar kuesioner.

Untuk menentukan tinggi rendahnya kecemasan siswa digunakan kriteria kecemasan 90% - 100% kategori sangat rendah, 80% - 89 % kategori rendah, 65% - 79% kategori sedang, 40% - 64% kategori tinggi, 0% - 39% sangat tinggi. Sedangkan analisis kualitatif artinya penelitian dikatakan berhasil jika siswa sudah bisa menunjukkan perubahan perilaku yaitu dalam belajar di kelas siswa sudah merasa tenang dan nyaman, sudah mengetahui cara untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi yang dihadapi

baik itu kecemasan tahap rendah maupun tinggi, sudah dapat rileks dalam berbicara di depan kelas, berani presentasi di depan kelas, dan percaya diri menjawab pertanyaan yang diajukan guru, merasa rileks dalam belajar sehingga bisa mengerti pelajaran yang diajarkan dengan baik.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menjelaskan bahwa terjadi peningkatan persentase skor kecemasan yang dilihat dari skor penyebaran awal sebesar 63,07 %

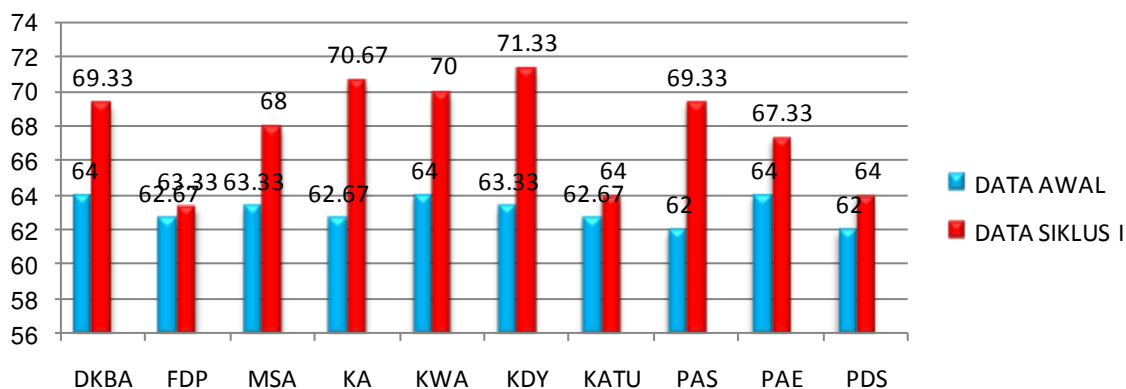
menjadi 66,73% pada siklus I dengan rata-rata peningkatan sebesar 4,65%. Persentase peningkatan tersebut ditampilkan dalam tabel 01 dan gambar 01 sebagai berikut:

Tabel 01. Hasil Kuesioner Kecemasan Berkomunikasi Pada Siklus I

No	Subjek	Pengamatan				Persentase peningkatan %	Keterangan
		Awal		Siklus I			
		Skor	%	Skor	%		
1	DKBA	96	64,00	104	69,33	5,3	Meningkat
2	FDP	94	62,67	95	63,33	0,6	Meningkat
3	MSA	95	63,33	102	68,00	4.7	Meningkat
4	KA	94	62,67	106	70,67	8	Meningkat
5	KWA	96	64,00	105	70,00	6	Meningkat
6	KDY	95	63,33	107	71,33	8	Meningkat
7	KATU	94	62,67	96	64,00	1.3	Meningkat
8	PAS	93	62,00	104	69,33	7,3	Meningkat
9	PAE	96	64,00	101	67,33	3,3	Meningkat
10	PDS	93	62,00	96	64.00	2	Meningkat
Rata-rata		946	63,07	101,1	66,73	4,65	

Berdasarkan hasil evaluasi dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan persentase skor pada data siklus I, hal ini berarti kecemasan berkomunikasi siswa semakin menurun. peningkatan skor antara 0,6 % sampai 7,3 % dengan rata-rata peningkatan sebesar 4,65 %.

Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi tingkat kecemasan berkomunikasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa.



Gambar 0.1 Grafik Persentase Kecemasan berkomunikasi Siklus I

Berdasarkan hasil evaluasi siklus I dapat dikemukakan bahwa perlakuan layanan

konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dapat membantu

untuk mereduksi tingkat kecemasan siswa. Berarti bahwa semakin baik perlakuan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis maka kecemasan berkomunikasi siswa akan dapat direduksi. Ini membuktikan bahwa dengan layanan konseling ini dapat digunakan untuk mereduksi tingkat kecemasan siswa. Dari 10 orang siswa

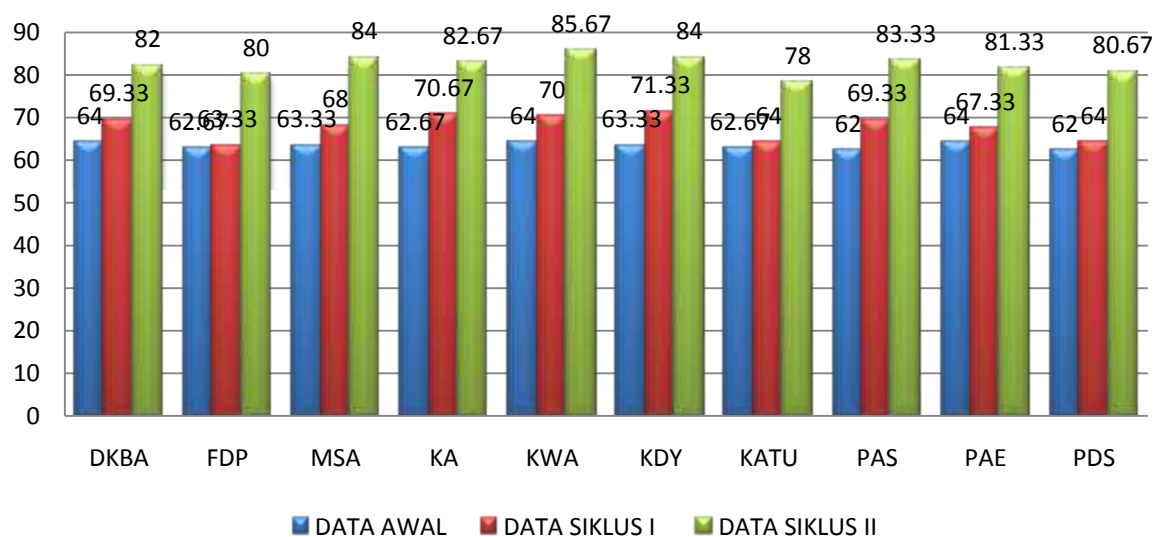
yang dibantu melalui layanan konseling kelompok, ternyata 7 diantaranya dapat mereduksi tingkat kecemasan hingga mencapai 65% ke atas. Namun dari 10 orang siswa tersebut masih ada 3 orang siswa yang belum memenuhi persentase kriteria kecemasan sesuai dengan yang diharapkan.

Tabel 0.2. Hasil Evaluasi Terhadap Hasil Tindakan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Siklus II.

No	Subjek	Pengamatan						Persentase peningkatan %	Keterangan
		Awal		Siklus I		Siklus II			
		Skor	%	Skor	%	Skor	%		
1	DKBA	96	64,00	104	69,33	123	82,00	12,6	Meningkat
2	FDP	94	62,67	95	63,33	120	80,00	16,6	Meningkat
3	MSA	95	63,33	102	68,00	127	84,00	16	Meningkat
4	KA	94	62,67	106	70,67	124	82,67	12	Meningkat
5	KWA	96	64,00	105	70,00	128	85,67	15,6	Meningkat
6	KDY	95	63,33	107	71,33	126	84,00	12,6	Meningkat
7	KATU	94	62,67	96	64,00	117	78,00	14	Meningkat
8	PAS	93	62,00	104	69,33	125	83,33	14	Meningkat
9	PAE	96	64,00	101	67,33	122	81,33	14	Meningkat
10	PDS	93	62,00	96	64,00	121	80,67	16,6	Meningkat
Rata-rata		94,6	63.07	101,1	66,73	123,3	82.16	14, 4	

Berdasarkan tabel evaluasi di atas dapat dikemukakan bahwa terjadi peningkatan persentase skor kecemasan siswa pada siklus II, hal ini berarti kecemasan siswa semakin menurun setelah diberikan tindakan melalui proses layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Seluruh subjek penelitian mampu mencapai persentase penurunan kecemasan berkomunikasi di atas 65%. Hasil tersebut membuktikan bahwa layanan konseling

behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi tingkat kecemasan siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa perlakuan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dengan baik dapat membantu mereduksi kecemasan berkomunikasi siswa saat mengikuti proses pembelajaran kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014.



Gambar 02. Grafik Persentase Kecemasan berkomunikasi Siklus II

Memperhatikan gambar 02 di atas dapat dikemukakan bahwa terjadi peningkatan persentase skor kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi pada setiap individu. Ini berarti, secara individu peranan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis mampu untuk mereduksi tingkat kecemasan siswa. Namun peneliti merasa masih banyak hal-hal yang perlu ditingkatkan lagi agar kecemasan berkomunikasi siswa yang sudah rendah dapat dipertahankan dan bahkan dapat menghilangkan kecemasan berkomunikasi yang dialami.

Kecemasan komunikasi merupakan sebuah problem psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan pada siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014 ditemukan beberapa siswa yang mengalami kecemasan komunikasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Kebanyakan siswa mengalami kecemasan karena tidak mengerti dengan pelajaran yang diberikan serta siswa cemas terhadap guru yang menurut siswa galak dan ketat. Selain itu siswa mengalami kecemasan karena tidak mampu untuk berbicara di depan kelas, cemas saat menunggu giliran presentasi, cemas saat

diadakan proses tanya jawab. Akibat yang muncul dari kondisi tersebut adalah prestasi siswa menjadi tidak optimal dan bahkan ada siswa yang nantinya tidak lulus dalam ujian karena tingkat kecemasannya terlalu tinggi. Apabila tidak mendapat penanganan, maka siswa-siswa yang mengalami kecemasan akan menjadi semakin parah sehingga dapat berakibat negatif terhadap dirinya. Gejala yang bisa dilihat dari siswa yang mengalami kecemasan adalah dilihat dari segi fisik tampak pada tangan dan kakinya yang mudah berkeringat, gemetar, sakit kepala dan sakit perut. Dilihat dari segi psikologis siswa yang mengalami kecemasan sering mengalami kegelisahan, ketakutan, khawatir, bingung dan sering tidak percaya diri. Dalam menanggapi permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban konselor sekolah, maka sudah tentunya dibutuhkan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa tersebut yang penyebabnya sangat variatif. Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh siswa maka Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis diprediksikan mampu mereduksi tingkat kecemasan berkomunikasi siswa saat mengikuti proses pembelajaran.

Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis adalah suatu proses pemberian bantuan kepada

seseorang/konseli guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak rileksasi yang menyenangkan dan digunakan untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan motivasi belajar siswa. Gerakan rileksasi ini memungkinkan siswa untuk nyaman dalam menghadapi proses pembelajaran. Desensitisasi sistematis pada dasarnya digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku dan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapusnya. Dalam teknik-teknik rileksasi, konseli dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dalam pengalaman-pengalaman tentang kecemasan yang dibayangkan dan divisualisasikan seterusnya sedikit demi sedikit dihilangkan seiring dengan kondisi rileks yang diciptakan oleh konseli, dan juga dilatih untuk menghilangkan ketegangan pada pikiran dan menciptakan kondisi rileks pada tubuh.

Upaya yang dilakukan oleh konselor dalam mereduksi kecemasan berkomunikasi melalui teknik Desensitisasi sistematis yaitu Konselor melatih konseli untuk mencapai keadaan rileks atau santai, latihan ini dilakukan melalui suatu prosedur khusus yang disebut relaksasi yang berupaya mengkondisikan konseli dalam keadaan santai penuh. Sebelum latihan relaksasi dimulai, konseli diberitahu tentang cara relaksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Konselor melatih konseli untuk memikirkan dan membayangkan (*imagery*) situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk di pinggir danau atau berjalan-jalan di taman yang indah sering digunakan. Hal yang penting adalah bahwa konseli mencapai keadaan tenang dan damai. Konseli diajari bagaimana mengendurkan segenap otot dan bagian tubuh dengan titik berat pada otot-otot wajah. Otot-otot tangan terlebih dahulu, diikuti oleh kepala, leher dan pundak, punggung, perut, dada dan kemudian anggota-anggota badan bagian bawah. Konseli diminta untuk mempraktekkan relaksasi di luar pertemuan, sekitar 30 menit lamanya

setiap hari. Apabila konseli telah dapat belajar untuk santai dengan cepat, maka prosedur desensitisasi dapat dimulai. Jika konseli mampu tetap santai, maka dia diminta untuk membayangkan situasi yang membangkitkan kecemasan yang tarafnya paling rendah. Treatment dianggap selesai apabila konseli mampu untuk tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling menggelisahkan dan menghasilkan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa dapat direduksi setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Penurunan tingkat kecemasan terjadi baik pada penelitian siklus I maupun siklus II.

Pada siklus I diketahui bahwa persentase skor awal 63.06% meningkat menjadi 66.73% peningkatannya adalah 4.65%. (digambarkan pada tabel 0.1 dan gambar 0.1). sedangkan pada siklus II peningkatan persentase skor adalah 66.73% menjadi 82.16 % dan peningkatannya adalah 14.4% (digambarkan pada 0.2 dan gambar 0.2). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi siswa saat mengikuti proses pembelajaran semakin menurun. Ini disebabkan karena adanya keseriusan, motivasi, rangsangan dan konsentrasi siswa dalam mengikuti layanan konseling ini. Hal ini terlihat dari sikap dan perilaku siswa dalam mengikuti proses layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis.

Data tersebut menunjukkan bahwa proses layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi tingkat kecemasan berkomunikasi siswa. Jika layanan ini diberikan secara tepat dan baik untuk mereduksi tingkat kecemasan berkomunikasi siswa, akan nampak hasilnya dengan segera.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi

siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014, ini terbukti dari peningkatan persentase skor kecemasan siswa berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kecemasan berkomunikasi. Persentase kecemasan siswa 63.06% menjadi 66.73% pada siklus I dan dari 66.73% menjadi 82.16% pada siklus II. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan persentase skor sebesar 4.65% dari kondisi awal ke siklus I dan 14,4 % dari siklus I ke siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi siswa saat mengikuti proses pembelajaran semakin menurun. Semakin baik penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis yang diberikan untuk mereduksi tingkat kecemasan siswa saat mengikuti proses pembelajaran, maka semakin baik hasil yang didapat. Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut Kepada Sekolah Tingginya tingkat kecemasan berkomunikasi siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja disebabkan oleh faktor dari dalam diri siswa dan faktor dari sekolah maka dari itu perlu adanya perbaikan dalam proses belajar mengajar, kurikulum sekolah, manajemen sekolah dan sebagainya agar siswa bisa lebih nyaman belajar tanpa perlu mengalami kecemasan berkomunikasi di sekolah. Kepada Guru BK Terkait dengan proses bimbingan konseling, kepada Guru BK disarankan untuk lebih intensif memperhatikan permasalahan yang dihadapi siswa terutama tingkat kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh siswa. Karena kecemasan tersebut dapat berpengaruh terhadap tingkat prestasi yang diperoleh oleh masing-masing siswa. Maka dari itu Guru BK dianjurkan menerapkan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi tingkat kecemasan berkomunikasi siswa. Kepada Guru Bidang Studi Guru bidang studi sebaiknya memahami kondisi siswa dan dapat memilih cara mengajar yang baik dalam proses belajar mengajar sehingga siswa merasa nyaman dan tenang dalam proses pembelajaran. Kepada Wali Kelas Wali kelas dapat membantu dalam

memperhatikan dan mengamati perilaku siswa seyogyanya tetap berkoordinasi dengan guru bidang studi dan guru BK di sekolah dengan melakukan kerjasama sehingga dapat memberikan penanganan secara dini. Kepada Siswa Mengingat penelitian ini dilakukan dengan keterbatasan subjek, bagi mahasiswa BK yang mungkin tertarik dengan penelitian ini diharapkan bisa lebih mengembangkan kajian yang lebih luas dan mendalam terkait dengan masalah kecemasan yang dialami siswa

Daftar Pustaka

- Corey, Gerald. 2007. *Teori Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi offset.
- Dharsana, I Ketut. 2007. *Dasar-dasar Konseling Seri 2*. Singaraja: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha
- Kartono, kartini. 2012. *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan, Cetakan Ketujuh*. Fajar interpratama mandiri offset
- Kurnia, Ayu Komang. 2013. *Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Mudjijono. 2012. *Dasar-Dasar Pemahaman Tingkah Laku*. singaraja.
- Nurkancana, Wayan, PPN, Sunartna. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional.