

**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN
SISWA DALAM MENYAMPAIKAN PENDAPAT KELAS VIII 10 DI SMP
NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

Ni Luh Putu Santi Aryani, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum WMP.\xszxc
Jurusan Bimbingan Konseling, FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: { santiaryani42@yahoo.com, tut_arni@yahoo.com,
dawmp_80@yahoo.com }

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling yang bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisasi kecemasan dalam menyampaikan pendapat para siswa kelas VIII 10 SMP Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner sedangkan observasi sebagai metode pendukung. Hasil penelitian menunjukkan dari data awal diperoleh 10 siswa yang mengalami kecemasan dalam menyampaikan pendapat dengan rata-rata sebesar 82,80%. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Pada siklus I terjadi penurunan dengan rata-rata sebesar 15,34% dengan hasil 6 orang siswa yang dikategorikan rendah, 1 orang siswa dikategorikan sangat rendah dan 3 orang siswa yang belum mencapai kriteria di bawah 65% pada siklus I. Pada siklus II 3 orang yang belum mencapai kriteria di bawah 65% pada siklus I, mengalami penurunan dengan rata-rata penurunan sebesar 13,32%. Artinya siswa sudah bisa menurunkan kecemasan dalam menyampaikan pendapat. Data tersebut diperkuat dari hasil pengamatan perubahan perilaku siswa yang diisi oleh peneliti pada setiap siklusnya. Sehingga penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat kelas VIII 10 di SMP Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014 efektif.

Kata kunci : konseling behavioral, desensitisasi sistematis, kecemasan

Abstrack

This research is aimed at counseling measures to determine the application of behavioral counseling with systematic desensitization techniques to minimize anxiety in the expression of the 10 eighth grade students of SMP Negeri 2 Singaraja school year 2013/2014. The data collection method used was a questionnaire while the observation as a method of support. The results showed preliminary data obtained from the 10 students who experience anxiety in expression with an average of 82.80%. This study was conducted in two cycles. In the first cycle decreased by an average of 15.34% with the results of 6 students were categorized as low, 1 students categorized as very low and 3 students who have not reached the criteria under 65% in the first cycle. In the second cycle 3 people who have not reached the criteria under 65% in the first cycle, has decreased by an average decrease of 13.32%. This means that students are able to decrease the expression of anxiety. The data confirmed the observations of changes in student behavior filled out by researchers at each cycle. So the application of behavioral counseling with desensitization techniques to minimize anxiety in the students of class VIII expression in Junior High School 10 2 2013/2014 school year effective Singaraja.

Keywords: behavioral counseling, systematic desensitization, anxiety

Pendahuluan

Pendidikan merupakan sara utama dalam membentuk dan menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi dan mampu bersaing melalui pendidikan informal dirumah maupun melalui pendidikan formal disekolah. Tanpa adanya pendidikan formal dan informal akan sulit untuk mencetak kualitas sumber daya manusia yang berkualitas yang dapat menentukan masa depan bangsa. Sekolah sebagai lembaga pendidikan dituntut untuk selalu meningkatkan kualitas dan mutu suatu sekolah itu sendiri sesuai dengan kerangka pendidikan nasional. Pendidikan memegang peranan yang sangat penting, karena pendidikan memiliki kemampuan untuk mengembangkan kualitas manusia dari berbagai segi.

Menurut UU No 20 Tahun 2003, tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Namun kenyataan yang ada selama ini terutama di Indonesia belum menunjukkan tercapainya tujuan pendidikan yang seutuhnya. Bisa dilihat berdasarkan gejala yang ada di tempat penelitian, peneliti menemukan kurangnya peran aktif . berdasarkan observasi, serta kuesioner. Kecemasan yang ditemukan yaitu kurangnya peran aktif siswa dalam proses pembelajaran, masih banyak siswa yang mengalami cemas ketika

menghadapi proses pembelajaran. Siswa takut mengerjakan soal di papan tulis, tegang jika tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru, ragu menyampaikan pendapat karena takut disalahkan oleh guru dan siswa mersa khawatir ketika tidak mampu mengerjakan soal yang di berikan oleh guru pada saat proses belajar mengajar. Kecemasan merupakan sebuah problem psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas.. Seperti kenyataan dilapangan kebanyakan siswa mengalami gejala kecemasan seperti grogi, kurang berani dalam mengajukan pertanyaan, gemetar, dan siswa kurang berani untuk menyampaikan pendapat mengenai pembelajaran yang kurang di mengerti atau dipahami.

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.

Selanjutnya Sigmund Freud (dalam Arndt, 1974:54) menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan. Menurut Freud, kecemasan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya.

Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami siswa disebabkan oleh beberapa faktor yang memicu siswa memiliki rasa cemas. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan yaitu faktor dari dalam diri siswa (interen) dan faktor dari luar diri siswa (ekstern). Faktor yang bersal dari dalam diri siswa yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan adalah siswa biasanya mempersepsikan apa yang akan dihadapinya tersebut dirasa kurang bisa untuk menyelesaikanya, dan dirasa sulit. Hal ini bisa terjadi pada siswa yang merasa kurang paham terhadap materi pembelajaran sehingga siswa dituntut untuk menyampaikan pendapat atau pertanyaan, takut ditertawakan teman jika salah bicara, dianggap bodh jika ingin bertanya, dan alasan lain yang mimicu kecemasan pada siswa. Dilihat dari kenyataan siswa yang memiliki kemampuan di atas rata-rata bisa memiliki rasa cemas saat ingin menyampaikan pendapat atau berbicara di depan umum. Jadi tidak hanya siswa yang kemampuannya dibawah rata-rata saja yang merasakan kecemasan saat ingin berbicara dalam kelas atau di depan umum. Pada dasarnya apa yang dialami siswa tersebut merupakan perasaan grogi, gugup dan takut sehingga apa yang ingin

disampaikan hilang begitu saja ketika ingin menyampaikan pendapat.

Sedangkan faktor dari luar diri siswa seperti perlakuan guru yang tidak bersahabat, guru galak, dan guru yang tidak pernah senyum saat mengajar sehingga siswa cemas untuk menyampaikan pendapatatau pertanyaan pada materi yang belum di mengerti. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan ditinjau dari faktor lingkungan dapat berupa, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang selalu kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta penialaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Dilihat dari ciri-cirinya siswa yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari : 1) mengeluarkan keringat dingin,2) kurangnya konsentrasi dalam menghadapi pelajaran,3) merasakan suatu ketegangan atau gugup jika diberikan pertanyaan. Maka dari itu ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orang tua maupun guru untuk mengurangi kecemasan yang ada pada diri siswa, diantaranya : 1), melatih siswa dalam menghadapi dalam menyampaikan pendapat, (2), orang tua atau guru diharapkan membentuk suasana yang aman dan tidak begitu tegang sehingga tidak terjadi ketegangan pada siswa.

Kenyataan di lapangan, bahwa kebanyakan siswa mengalami kecemasan menjelang ujian, siswa juga mengalami kecemasan ketika dituntut untuk berbicara atau berpendapat di depan umum, ketika menghadapi pelajaran yang sulit, ketika akan diajar guru yang dianggap sangat tegas dan bahkan galak. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan. Kecemasan pada diri siswa tentunya akan berpengaruh

terhadap hasil belajar yang dicapai karena siswa tidak mampu menyampaikan pendapat atau pertanyaan tentang materi pembelajaran yang kurang dimengerti. Dengan adanya Bimbingan dan Konseling di sekolah, pada umumnya sudah dapat menangani berbagai macam permasalahan yang memang merupakan kajian dan tugas BK itu sendiri, baik itu bimbingan pribadi, sosial, belajar dan bimbingan karir. Salah satunya adalah menangani masalah kecemasan siswa dalam menghadapi proses belajar mengajar di sekolah. Sudah tentunya hasil dari penanganan permasalahan ini sangat penting untuk dikaji karena siswa yang terus dilanda kecemasan nantinya akan menimbulkan efek bagi prestasinya.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti secara umum di SMP Negeri 2 Singaraja diketahui bahwa terdapat beberapa siswa yang menunjukkan rasa cemas saat menyampaikan pendapat, hal ini dapat dilihat secara langsung ketika siswa mengikuti proses pembelajaran di kelas, siswa gugup saat berpendapat, bahkan ketika disuruh bertanya pun siswa kebanyakan berdiam diri, dan hasil akibatnya hasil pembelajarannya tidak optimal, banyak yang masih dibawah kriteria ketuntasan minimum (KKM). Dalam menanggapi permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban konselor sekolah, maka sudah tentunya dibutuhkan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat yang penyebabnya sangat variatif. Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh siswa maka Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam menyampaikan

penadapt saat proses pembelajaran. Diprediksikan efektif karena pada dasarnya kecemasan siswa terjadi karena kurang bisa memposisikan diri dalam situasi pembelajaran sehingga memunculkan ketegangan dan pikiran yang kurang rasional. Dalam hal ini, dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar efektivitas pemberian model konseling tersebut dalam upaya meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat saat proses pembelajaran.

Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis berupaya mengkondisikan individu dari yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan rileks dalam proses pembelajaran sehingga model konseling tersebut diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (*Action Research in counseling*) yaitu suatu penelitian yang bersifat reflektif oleh konselor, yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional, tanggung jawab dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek bimbingan konseling dilakukan (Dharsana, 2007: 5). Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk meningkatkan kualitas Pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah yang bermuara untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi. Penelitian ini dilakukan pada suatu kelas yang Mempunyai permasalahan, tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menerapkan

bimbingan konseling behavioral dengan desensitisasi sistematis. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Singaraja. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama ± 3 bulan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara di SMP Negeri 2 Singaraja, diketahui bahwa banyak siswa yang memiliki kecemasan dalam menyampaikan pendapat adalah siswa kelas VIII 10. Maka subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII 10 SMP Negeri 2 Singaraja. Dengan jumlah siswa 41 orang siswa yang terdiri dari 20 siswa putra dan 21 siswa putri.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrument kuesioner kecemasan dan observasi. Metode pendukung yang digunakan adalah observasi partisipasi pasif, karena peneliti bukan merupakan bagian dari subjek yang diteliti namun, ikut mengambil bagian dalam situasi yang sedang diobservasi. Kuisisioner menurut Nurkencana (1993:45) diartikan sebagai suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu dan individu-individu yang diberikan daftar pertanyaan tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis. dengan menggunakan metode keusioner, dapat mengukur tingkat kecemasan siswa berdasarkan kenyataan yang dimiliki 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.

Untuk mengetahui presentase perubahan perilaku berupa meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat dipantau dengan kuesioner-kuesioner kecemasan dalam menyampaikan pendapat. Sehingga dapat dilakukan seberapa besar manfaat model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisasi kecemasan dalam menyampaikan pendapat saat mengikuti proses pembelajaran.

Dengan demikian hasil skor penyebaran kuesioner akan dianalisis secara deskriptif yaitu analisis dengan menggunakan perbandingan persentase yang dicapai dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{X}{SMI} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentase Pencapaian
X = Skor Mentah
SMI = Skor Maksimal Ideal
(Nurkencana, 1990 : 99)

Tabel 3.5 Kriteria Presentase Kecemasan

90 % - 100 %	=	Sangat tinggi
80 % - 89 %	=	Tinggi
65 % - 79 %	=	Sedang
55 % - 64 %	=	Rendah
0 % - 39 %	=	Sangat rendah

Dantes (2012 :190)

Setelah diberikan kuesioner kecemasan dalam menyampaikan pendapat terhadap 41 siswa kelas VIII 10 SMP Negeri 2 Singaraja didapatkan 10 siswa yang berada dalam katagori tinggi..

Hasil penelitian dan pembahasan

Hasil penelitian menyatakan bahwa terjadi penurunan persentase skor dari penyebaran awal kusioner sebesar 82,93% menjadi 67,53%

pada siklus I dengan rata-rata penurunan sebesar 15,34%. Persentase meningkat disampaikan pada table 01 dan gambar 01 sebagai berikut:

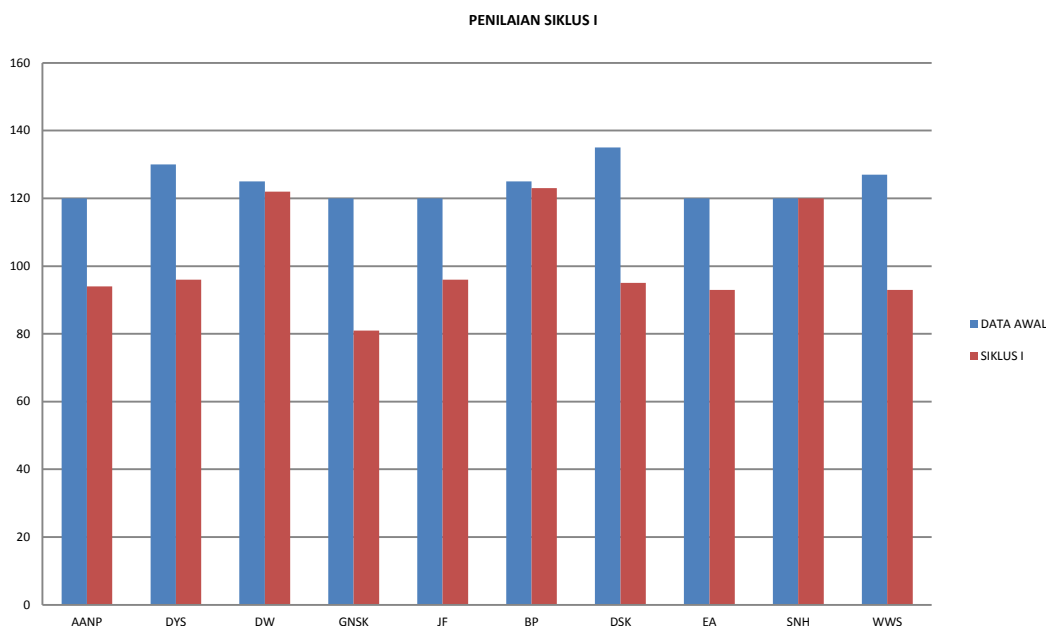
Teknik Desensitisasi Sistematis Siklus I.

No	Subjek	Pengamatan				Persentase peningkatan n %	Keterangan
		Awal		Siklus I			
		Skor	%	Skor	%		
1	AANP	120	80.00	94	62.67	17,33	Menurun
2	DYS	130	86.67	96	64.00	22,67	Menurun
3	DW	125	83.33	122	81.33	2,00	Menurun
4	GNSK	120	80.00	81	54.00	26,00	Menurun
5	JF	120	80.00	96	64.00	16,00	Menurun
6	BP	125	83.33	123	82.00	1,33	Menurun
7	DSK	135	90.00	95	63.33	26,67	Menurun
8	EA	120	80.00	93	62.00	18,00	Menurun
9	SNH	120	80.67	120	80.00	0,67	Menurun
10	WWS	127	84.67	93	62.00	22,67	Menurun
	Rata-rata	124,4	82,93	101,3	67,53	15,34	

Berdasarkan hasil evaluasi dapat diketahui bahwa ada penurunan persentase skor pada data siklus I, hal ini berarti kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat semakin berkurang. Persentase penurunan skor antara 0,67% sampai 26,67% dengan rata-rata penurunan sebesar 15,34%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menerapkan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi

sistematis untuk meminimalisasi kecemasan dalam menyampaikan pendapat dapat menurunkan kecemasan siswa.

Berikut disajikan grafik diagram perbandingan persentase peningkatan skor awal kecemasan berkomunikasi siswa dan setelah diberikan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis siklus I.



Gambar 4.2. Grafik Persentase Skor Siklus I Kecemasan Menyampaikan Pendapat Siswa

Berdasarkan hasil evaluasi siklus I dapat dikemukakan bahwa perlakuan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dapat membantu untuk meminimalisasi kecemasan siswa. Berarti bahwa semakin baik perlakuan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis maka kecemasan dalam menyampaikan pendapat siswa akan dapat diminimalisasi. Ini membuktikan bahwa dengan layanan konseling ini dapat digunakan untuk meminimalisasi kecemasan siswa. Dari 10 orang siswa yang dibantu melalui layanan konseling kelompok, ternyata 7 diantaranya dapat meminimalisasi kecemasan hingga mencapai kriteria keberhasilan dibawah 65%. Namun dari 10 orang siswa tersebut masih ada 3 orang siswa yang belum memenuhi persentase kriteria kecemasan sesuai dengan yang diharapkan. Untuk itu kepada ketiga siswa tersebut dipandang perlu untuk diberikan layanan konseling

behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis lanjutan.

Dari 10 orang siswa yang diberi layanan konseling tersebut, 3 orang siswa diantaranya belum menunjukkan penurunan kecemasan yang diharapkan. Hal ini terjadi karena pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis belum berjalan secara optimal dan efektif. Oleh karena itu siklus II perlu diadakan perbaikan, yaitu perbaikan dimulai dari peningkatan pemberian layanan, agar hasilnya sesuai dengan apa yang diharapkan.

Pelaksanaan pemantauan terhadap tindakan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dilakukan sesuai dengan yang direncanakan. Pengamatan pada siklus II ini juga dilakukan setiap pertemuan. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan melalui observasi kegiatan konseling ini dapat berjalan dengan baik dan siswa berhasil meminimalisasi kecemasan yang dialami setelah mengikuti proses

layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini terlihat pada pedoman observasi yang digunakan untuk memantau hasil layanan yang dilakukan pada siklus II.

Berdasarkan evaluasi siklus II 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 meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa perlakuan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dengan baik dapat membantu meminimalisasi kecemasan berpendapat siswa saat mengikuti proses pembelajaran kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.

Tabel 4.13. Hasil Evaluasi Terhadap Hasil Tindakan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Siklus II

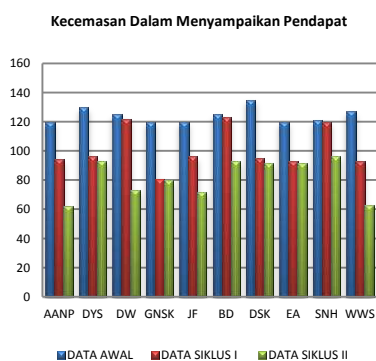
No	Subjek	Pengamatan				Persentase %	Keterangan		
		Awal Skor	%	Siklus I Skor	%			Siklus II Skor	%
1	AANP	120	80.00	94	62.67	62	41.33	21,34	Menurun
2	DYS	130	86.67	96	64.00	93	62.00	2,00	Menurun
3	DW	125	83.33	122	81.33	73	48.67	32,66	Menurun
4	GNSK	120	80.00	81	54.00	80	53.33	1,47	Menurun
5	JF	120	80.00	96	64.00	72	48.00	16,00	Menurun
6	BD	125	83.33	123	82.00	93	62.00	20,00	Menurun
7	DSK	135	90.00	95	63.33	92	61.33	2,00	Menurun
8	EA	120	80.00	93	62.00	92	61.33	0,67	Menurun
9	SNH	121	80.67	120	80.00	96	64.00	16,00	Menurun
10	WWS	127	84.67	93	62.00	63	42.00	20,00	Menurun
Rata-rata		124,4	82,93	101,3	77,49	51,60	13,21	13,21	

Berdasarkan tabel evaluasi di atas dapat dikemukakan bahwa terjadi penurunan 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 dalam menyampaikan pendapat di bawah 65%. Hasil tersebut membuktikan bahwa layanan

konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa perlakuan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi

sistematis dengan baik dapat membantu meminimalisasi kecemasan berpendapat siswa saat mengikuti proses pembelajaran kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.



Gambar 4.3. Grafik Persentase Skor Siklus II Kecemasan menyampaikan pendapat Siswa.

Memperhatikan gambar 4.3 di atas dapat dikemukakan bahwa terjadi penurunan persentase skor kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dalam menyampaikan pendapat pada setiap individu. Ini berarti, secara individu peranan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis mampu untuk meminimalisasi kecemasan siswa. Namun peneliti merasa masih banyak hal-hal yang perlu ditingkatkan lagi agar kecemasan dalam menyampaikan pendapat siswa yang sudah rendah dapat dipertahankan dan bahkan dapat menghilangkan kecemasan yang dialami. Mengingat penelitian ini dirancang dalam dua putaran atau dua siklus saja, maka kegiatan pemberian layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat saat mengikuti proses pembelajaran

dicukupkan sampai pada siklus II saja.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat kelas VIII 10 SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014, ini terbukti dari peningkatan persentase skor kecemasan siswa berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kecemasan dalam menyampaikan pendapat. Persentase kecemasan siswa 82,93% menjadi 67,53% pada siklus I dan dari 67,53% menjadi 51,60% pada siklus II. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan persentase skor sebesar 15,34% dari kondisi awal ke siklus I dan 13,21% dari siklus I ke siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat saat mengikuti proses pembelajaran semakin menurun. Semakin baik penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis yang diberikan untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat saat mengikuti proses pembelajaran, maka semakin baik hasil yang didapatkan.

DAFTAR RUJUKAN

UU republik indonesia tahun 2003
tentang sistem pendidikan
nasional 2008 jakarta sinar
grafika opset

Corey, Gerald. 2003. *Teori dan
Praktek Konseling dan
Psikoterapi*. Bandung: Refika
Aditama

Dantes, Nyoman. 2012. *Metode
Penelitian*. Yogyakarta: Andi

Dharsana. 2007. *Dasar-dasar
Konseling Seri 2*. Bali : FIP
Undiksha

Kartono,Kartini. 2012. *Patologi
Sosial 3 Gangguan –
Gangguan Kejiwaan*.
Cetakan Ke Tujuh . Fajar
Interpratama Mandiri Offset.

Nurkancana, Wayan, PPN,
Sunartna. 1990. *Evaluasi
Hasil Belajar*.
Surabaya:Usaha Nasional