



DOI: <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i4>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian

Amin Subekti^{1*}, Edi Purwanta², Sely Franciska³

¹Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, Aminsubekti.2022@student.uny.ac.id

²Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, edi_purwanta@uny.ac.id

³Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, selyfranciska55@gmail.com

*Corresponding Author: Aminsubekti.2022@student.uny.ac.id

Abstract: *This study aims to examine the effectiveness of group guidance services using systematic desensitization techniques in reducing class X students' anxiety when facing Semester Exams at SMA Negeri 11 Yogyakarta. Using a quantitative method with a pre-experimental experimental design (One-Group Pretest-Posttest Design), this study involved 11 students selected through purposive sampling based on high anxiety levels. The research instrument was an anxiety questionnaire with a graded scale filled in by students before and after treatment. The results of the analysis using the t-test showed that the systematic desensitization technique was not significant in reducing test anxiety, although there was a slight difference in the average pre-test and post-test scores. The barriers in this study include the limitation of direct interaction as the sessions were conducted through online media, which might affect the effectiveness of group guidance services. This study recommends more interactive techniques and face-to-face implementation as alternatives to increase effectiveness in reducing academic anxiety.*

Keywords: *Group Guidance Services, Systematic Desensitization, Student Anxiety, Exam Anxiety*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan siswa kelas X saat menghadapi Ujian Semester di SMA Negeri 11 Yogyakarta. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen pre-eksperimental (*One-Group Pretest-Posttest Design*), penelitian ini melibatkan 11 siswa yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan tingkat kecemasan yang tinggi. Instrumen penelitian berupa angket kecemasan dengan skala bertingkat yang diisi oleh siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis menggunakan uji-t menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis tidak signifikan dalam menurunkan kecemasan ujian, meskipun terdapat sedikit perbedaan rata-rata skor pre-test dan post-test. Hambatan dalam penelitian ini meliputi keterbatasan interaksi langsung karena sesi dilakukan melalui media daring, yang mungkin memengaruhi efektivitas layanan bimbingan kelompok.

Penelitian ini merekomendasikan teknik yang lebih interaktif dan pelaksanaan tatap muka sebagai alternatif untuk meningkatkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan akademik.

Kata Kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, Desensitisasi Sistematis, Kecemasan Siswa, Kecemasan Ujian

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana utama untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, yang berperan penting dalam mendukung pembangunan nasional. Namun, proses pendidikan seringkali tidak berjalan sesuai harapan, di mana siswa menghadapi berbagai hambatan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun pribadi. Salah satu masalah yang dihadapi siswa adalah kecemasan dalam menghadapi ujian, khususnya Ujian Semester, yang kini menjadi bagian penting dalam menentukan kelulusan. Di SMA Negeri 11 Yogyakarta, kecemasan ujian di kalangan siswa kelas X semakin tinggi karena formula kelulusan baru yang menggabungkan nilai Ujian Semester sebagai salah satu komponen utama penilaian. Kecemasan ini tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis siswa tetapi juga berdampak pada performa akademik mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Tresna I. G., 2011), dikatakan bahwa kecemasan ujian disebabkan oleh kondisi pikiran, perasaan, dan perilaku motorik yang tidak terkendali, yang mengakibatkan siswa merasa tegang, cemas akan hasil buruk, serta menunjukkan reaksi fisik seperti gemetar. Penelitian serupa menyebutkan bahwa faktor pemicu kecemasan siswa dapat berasal dari kurikulum yang ketat, tugas yang padat, serta sistem penilaian yang kompetitif (ARMASARI, 2013). Tanpa intervensi, kecemasan ini berpotensi menghambat proses belajar siswa dan menimbulkan dampak negatif yang berkepanjangan.

Kondisi ini diperparah dengan terbatasnya layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 11 Yogyakarta. Saat ini, guru bimbingan konseling tidak memiliki jadwal tetap untuk memberikan layanan di kelas, sehingga siswa hanya menerima bimbingan secara terbatas. Teknik bimbingan yang digunakan pun masih sebatas ceramah atau pemberian saran umum, tanpa teknik khusus untuk menangani kecemasan yang kompleks. Keadaan ini menunjukkan perlunya metode bimbingan yang lebih efektif dalam mengatasi kecemasan, seperti teknik desensitisasi sistematis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan siswa kelas X saat menghadapi Ujian Semester di SMA Negeri 11 Yogyakarta. Teknik desensitisasi sistematis bertujuan untuk melatih siswa merespon situasi yang memicu kecemasan dengan perasaan tenang dan rileks melalui penerapan pengkondisian klasik. Teknik desensitisasi membantu mengurangi kecemasan dengan cara melatih siswa untuk mencapai kondisi relaksasi dan mengasosiasikan kondisi tersebut dengan situasi yang biasanya memicu kecemasan (Willis, 2004).

Kecemasan atau dalam bahasa inggrisnya “anxiety” berasal dari bahasa latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Jeffrey, 2005). Dalam hal ini, banyak situasi atau kondisi yang dapat dicemaskan misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi kekhawatiran. Menurut Barlow & Durand kecemasan adalah keadaan suasana atau perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan (Barlow, 2006). Pada dasarnya kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai

dengan proporsi ancaman atau datang tanpa ada penyebabnya yang bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan (Jeffrey, 2005). Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari.

Ciri-ciri kecemasan terbagi atas dua indikator yaitu, indikator fisik dan psikis. Indikator fisik dalam kecemasan meliputi sakit kepala, sakit perut tanpa ada sebab fisik, berkeringat, berbicara tersendat. Indikator psikis dalam kecemasan meliputi kikuk, tidak dapat diam, kebingungan (Apriliana, 2019). Gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui tiga komponen utama. Komponen kognitif mencakup cara individu memandang situasi sebagai ancaman yang sulit diatasi, disertai pemikiran negatif yang menimbulkan rasa ragu, khawatir, dan ketakutan berlebihan serta kurangnya kepercayaan diri. Komponen fisik melibatkan sensasi fisiologis seperti sesak napas, detak jantung cepat, sakit kepala, sakit perut, dan ketegangan otot, yang muncul sebagai respons alami terhadap ancaman. Sementara itu, komponen perilaku terlihat dalam tindakan yang terlalu mengontrol (*overcontrolling*) sebagai respons terhadap kecemasan (Purnamarini, 2016). Kecemasan dapat terjadi pada setiap individu tidak terkecuali pada setiap anak-anak sekolah. Terutama saat mereka akan menghadapi ujian maupun saat akan berbicara didepan umum. Kecemasan tersebut sangat wajar terjadi. Siswa akan merasa gugup dan berkeringat. Rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian mengenai sesuatu yang dikerjakan serta ketakutan akan sesuatu hal buruk yang akan terjadi pada sesuatu yang dikerjakan. Untuk mengatasi siswa yang mengalami kecemasan ini, peneliti akan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Dengan layanan bimbingan kelompok, beberapa siswa sebagai anggota kelompok memperoleh bantuan dari pemimpin kelompok untuk membahas suatu topik permasalahan yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah melalui dinamika kelompok agar anggota dapat memahami diri serta mampu berinteraksi sosial dengan siswa lain secara tepat.

Sedangkan, teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik spesifik di dalam pendekatan behavioristik yang mana siswa diberikan pelatihan untuk tetap nyaman meskipun menemukan situasi yang menimbulkan kecemasan (Corey, 2009). Hal tersebut dilakukan secara bertahap yang mana siswa membayangkan suatu hal yang menegangkan dan kemudian diminta untuk tetap rileks sampai pada kondisi yang paling mencemaskan. Dengan demikian, desensitisasi sistematis merupakan kegiatan yang dilaksanakan bertahap mulai dari kecemasan yang paling rendah sampai pada yang paling tinggi. Hal ini diperkuat dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis dalam bimbingan kelompok efektif dalam mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional (Erwin, 2017). Penelitian lain juga menyatakan bahwa konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan ujian dan direkomendasikan sebagai kerangka kerja dalam bimbingan konseling (Tresna I. G., 2011). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. Hal ini dapat menguatkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan siswa saat ujian. Penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi para guru bimbingan dan konseling untuk memahami dan menerapkan teknik bimbingan yang lebih efektif dalam menangani kecemasan akademik. Secara praktis, penelitian ini memberikan pedoman bagi guru bimbingan konseling di SMA Negeri 11 Yogyakarta dalam membantu siswa mengelola kecemasan menghadapi Ujian Semester dengan metode yang lebih terstruktur dan berbasis bukti ilmiah. Teknik desensitisasi sistematis dapat diimplementasikan secara lebih luas sebagai pendekatan dalam penanganan kecemasan ujian, yang diharapkan mampu

meningkatkan kesiapan mental siswa dan menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan saat menghadapi ujian. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meminimalkan persepsi negatif siswa terhadap Ujian Semester, sehingga ujian tidak lagi menjadi sumber ketakutan yang menghambat, melainkan tantangan yang dapat dihadapi dengan rasa percaya diri dan kesiapan yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang berlandaskan filsafat positivisme, sesuai untuk menguji hipotesis pada populasi tertentu dengan menggunakan instrumen terstruktur untuk pengumpulan data. Metode kuantitatif cocok digunakan untuk penelitian yang bertujuan menguji hipotesis melalui analisis statistik, yang memberikan pendekatan terstruktur dalam mengukur hubungan sebab-akibat (Sugiyono, 2015). Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen, dengan tujuan menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. Sesuai dengan desain *Pre-Experimental* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*, penelitian ini melibatkan pengukuran awal (*pretest*) terhadap tingkat kecemasan siswa, pemberian perlakuan melalui bimbingan kelompok, serta pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengevaluasi perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah perlakuan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 11 Yogyakarta yang berlokasi di Jalan A.M. Sangaji No. 50, Yogyakarta. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada ditemukannya permasalahan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester di sekolah tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 11 Yogyakarta yang berjumlah 324 siswa. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk menentukan sampel, dengan kriteria siswa kelas X yang memiliki tingkat kecemasan tinggi saat menghadapi ujian semester. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket tertutup yang telah disusun dalam bentuk skala bertingkat. Angket ini mengukur beberapa aspek kecemasan, seperti kekhawatiran, ketegangan, kegelisahan, dan sulit konsentrasi. Skor yang diperoleh dari angket ini digunakan untuk menilai tingkat kecemasan siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Instrumen penelitian diuji validitasnya dengan menggunakan program IBM SPSS versi 25.0, mengikuti kriteria validitas *Pearson Correlation*, di mana item dianggap valid jika nilai signifikan kurang dari 0,05 dan korelasi bernilai positif (Riadi, 2016). Untuk reliabilitas, digunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, dan instrumen dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,5. Analisis data dilakukan dengan *uji-t (t-test)* melalui perbandingan skor *pretest* dan *posttest* untuk menguji efektivitas perlakuan. Uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan data memenuhi syarat statistik parametrik. Hasil analisis statistik ini digunakan untuk menilai apakah terdapat perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis, yang menunjukkan efektivitas perlakuan dalam menurunkan kecemasan siswa.

FINDINGS

Deskripsi Data

Sebelum melakukan pretest peneliti melakukan penyusunan kisi-kisi instrumen angket yang terdiri dari 5 aspek kecemasan yaitu khawatir, ketakutan, ketegangan, kegelisahan, serta sulit konsentrasi. Adapun angket kecemasan menghadapi ujian semester berjumlah 40 item pernyataan. Angket tersebut terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu, Selalu (SL) dengan skor 4, Sering (SR) dengan skor 3, Kadang-kadang (KD) dengan skor 2, dan Tidak pernah (TP) dengan skor 1. Langkah berikutnya, peneliti melakukan uji validitas instrumen dengan subjek uji coba sejumlah 32 siswa. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan aplikasi IBM

SPSS (Statistical Product and Service Solutions) versi 25.0. Hasil uji validitas instrumen dalam penelitian ini dapat dipaparkan seperti tabel 3 berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

No.	r – butir	Sig. (2-tailed)	Pengujian	Kesimpulan
1	0.597	0.000	Sig. < 0,05	Valid
2	0.621	0.000	Sig. < 0,05	Valid
3	0.435	0.013	Sig. < 0,05	Valid
4	0.462	0.008	Sig. < 0,05	Valid
5	0.445	0.011	Sig. < 0,05	Valid
6	0.404	0.022	Sig. < 0,05	Valid
7	0.370	0.037	Sig. < 0,05	Valid
8	0.486	0.005	Sig. < 0,05	Valid
9	0.434	0.013	Sig. < 0,05	Valid
10	0.497	0.004	Sig. < 0,05	Valid
11	0.373	0.036	Sig. < 0,05	Valid
12	0.304	0.091	Sig. > 0,05	Tidak Valid
13	-0.186	0.307	Sig. > 0,05	Tidak Valid
14	0.330	0.065	Sig. > 0,05	Tidak Valid
15	0.618	0.000	Sig. < 0,05	Valid
16	0.516	0.002	Sig. < 0,05	Valid
17	0.476	0.006	Sig. < 0,05	Valid
18	0.568	0.001	Sig. < 0,05	Valid
19	0.550	0.001	Sig. < 0,05	Valid
20	0.365	0.040	Sig. < 0,05	Valid
21	0.628	0.000	Sig. < 0,05	Valid
22	0.263	0.146	Sig. > 0,05	Tidak Valid
23	0.556	0.001	Sig. < 0,05	Valid
24	0.560	0.001	Sig. < 0,05	Valid
25	0.608	0.000	Sig. < 0,05	Valid
26	0.594	0.000	Sig. < 0,05	Valid
27	0.665	0.000	Sig. < 0,05	Valid
28	0.694	0.000	Sig. < 0,05	Valid
29	0.712	0.000	Sig. < 0,05	Valid
30	0.117	0.525	Sig. > 0,05	Tidak Valid
31	0.254	0.160	Sig. > 0,05	Tidak Valid
32	0.469	0.007	Sig. < 0,05	Valid
33	0.590	0.000	Sig. < 0,05	Valid
34	0.763	0.000	Sig. < 0,05	Valid
35	0.392	0.026	Sig. < 0,05	Valid
36	0.588	0.000	Sig. < 0,05	Valid
37	0.637	0.000	Sig. < 0,05	Valid
38	0.237	0.192	Sig. > 0,05	Tidak Valid
39	0.408	0.021	Sig. < 0,05	Valid
40	-0.117	0.523	Sig. > 0,05	Tidak Valid

Berdasarkan tabel hasil uji validitas tersebut dari 40 item terdapat 32 item yang valid dan 8 item yang tidak valid. Item yang valid yaitu item 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, dan 39. Sedangkan, item yang tidak valid yaitu item 12, 13, 14, 22, 30, 31, 38, dan 40. Dalam penelitian ini, peneliti tidak menggunakan item yang tidak valid yang berjumlah 8 item sehingga item yang digunakan hanya berjumlah 32 item. Setelah melakukan uji validitas instrumen, selanjutnya peneliti

melakukan uji reliabilitas instrumen. Uji reliabilitas dihitung menggunakan koefisien Cronbach’s Alpha dengan bantuan program IBM SPSS versi 25.0. Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini dapat dipaparkan seperti tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen dengan Koefisien Cronbach’s Alpha

Reliability Statistics	
Conbrach’s Alpha	N of Items
.920	32

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa, nilai koefisien Conbrach’s Alpha sebesar 0,920. Mengacu pada kriteria pengujian maka $0,920 > 0,5$ sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen penelitian reliabel. Selanjutnya, instrumen yang sudah valid dan reliabel digunakan peneliti untuk melakukan pretest serta pengambilan sampel penelitian. Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu menggunakan purposive sampling yang artinya untuk pengambilan sampel penelitian peneliti memiliki tujuan tertentu dalam memilihnya yaitu memilih subjek yang tingkat kecemasannya tinggi. Berikut adalah hasil pretest yang dilakukan peneliti:

Tabel 3. Hasil Pretest Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Semester

Interval	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (Jumlah Siswa)
$223,866 \leq x$	Tinggi	11
$134,854 \leq x < 223,866$	Sedang	38
$x < 134,854$	Rendah	10

Berdasarkan hasil pretest terdapat 11 siswa memiliki tingkat kecemasan tinggi, 38 siswa memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 10 siswa memiliki tingkat kecemasan rendah. Mengacu pada hasil tersebut, maka peneliti menetapkan subjek penelitian dengan memilih siswa yang tingkat kecemasannya tinggi yaitu sebanyak 11 siswa. Siswa tersebut selanjutnya diberikan perlakuan (treatment) menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Berikut uraian pelaksanaan treatment penelitian:

Tabel 4. Uraian Pelaksanaan Treatment

Treatment Pertama	
<i>Treatment</i> pertama dilaksanakan pada hari Jum’at 25 September 2020 di rumah masing-masing menggunakan media Zoom pada pukul 14.10 – 14.35. Tahapan pelaksanaan <i>treatment</i> yaitu sebagai berikut:	
Tahap Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti bersama peserta didik memulai kegiatan dengan berdoa. 2. Peneliti menyampaikan salam dan menyapa peserta didik. 3. Peneliti mengapresiasi kehadiran peserta didik dan saling memperkenalkan diri. 4. Peneliti menyampaikan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok. 5. Peneliti menyampaikan topik kegiatan yang akan dibahas. 6. Peneliti menjelaskan tentang kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. 7. Peneliti menjelaskan tugas dan tanggung jawab peserta didik dalam melakukan kegiatan. 8. Peneliti mengajak peserta didik untuk mematuhi asas-asas dalam layanan bimbingan kelompok.
Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menanyakan kepada peserta didik apabila ada yang belum mengerti.

	<ol style="list-style-type: none">2. Peneliti memberi kesempatan kepada peserta didik yang belum mengerti untuk bertanya.3. Peneliti mengajak peserta didik untuk berkomitmen dalam melaksanakan kegiatan.4. Peneliti menanyakan kesiapan peserta didik untuk melaksanakan kegiatan, kemudian memasuki tahap pembahasan/kegiatan.
Tahap Pembahasan/Kegiatan	<ol style="list-style-type: none">1. Analisis Perilaku: Diskusi mengenai kecemasan dan penjelasan teknik desensitisasi sistematis yang akan digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Semester. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar siswa memahami tujuan, manfaat, dan langkah-langkah teknik desensitisasi sistematis dengan baik.2. Penyusunan Situasi Pemicu Kecemasan: Siswa mengidentifikasi dan menuliskan situasi yang menimbulkan kecemasan, terutama terkait Ujian Semester. Situasi-situasi tersebut diurutkan mulai dari kecemasan terendah hingga tertinggi. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa paling khawatir tidak mampu mengerjakan soal, takut gagal, dan khawatir mengecewakan orang tua.3. Relaksasi: Siswa dilatih melakukan relaksasi otot dengan merilekskan otot-otot yang tegang dan membedakan perasaan antara otot yang tegang dan rileks. Peneliti kemudian memberikan aba-aba agar siswa merilekskan otot mereka dan menyampaikan bahwa kecemasan menghadapi ujian dapat dikurangi menggunakan teknik desensitisasi sistematis, dengan penekanan pada relaksasi.
<i>Treatment kedua</i>	
<i>Treatment kedua</i> dilaksanakan pada hari Sabtu 26 September 2020 di rumah masing-masing menggunakan media Zoom pada pukul 14.00-14.40.	
Tahap inti	Kegiatan dimulai dengan doa dan penjelasan prosedur. Setelah menjelaskan prosedur pada sesi kedua, peneliti merefleksi hasil dari sesi pertama dengan mengajukan pertanyaan tentang kecemasan dan teknik desensitisasi sistematis, dan siswa menunjukkan pemahaman yang baik. Peneliti kemudian membantu siswa menurunkan kecemasan terhadap Ujian Semester melalui tahapan relaksasi hingga mereka merasa nyaman. Dengan mata terpejam, siswa diminta membayangkan stimulus berupa hierarki kecemasan, dimulai dari situasi paling ringan hingga yang paling berat. Proses ini diulang hingga kecemasan berkurang. Pada akhir sesi, peneliti memberi motivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.
Tahap Akhir	Setelah proses pemberian tindakan berakhir peneliti memberikan semangat kepada siswa dengan kata-kata mutiara yang membangkitkan semangat, sehingga rasa cemas yang disebabkan oleh Ujian Semester perlahan benar-benar menurun dan berubah menjadi kondisi atau situasi yang membuat siswa lebih nyaman.

Tahap terakhir adalah evaluasi, dimana pada tahap ini siswa mengakui bahwa pada awalnya mereka merasa takut atau cemas, namun perasaan tersebut berangsur-angsur menurun. Mereka juga menyatakan bahwa tidak lagi membayangkan hal-hal buruk terkait Ujian Semester, menjadi lebih percaya diri, bersemangat, dan siap menghadapi ujian. Setelah treatment selesai, peneliti melakukan posttest dengan meminta siswa mengisi angket berisi 32 pernyataan untuk mengukur tingkat kecemasan mereka setelah menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

Penyajian Data

Pemberian *pretest* angket kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dimiliki siswa. Adapun hasil *pretest* angket yaitu, sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil *Pretest* Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester Tinggi

No.	Nama Siswa	Skor <i>Pretest</i>	Tingkat Kecemasan
1.	IPD	90	Tinggi
2.	NZN	73	Tinggi
3.	BAR	82	Tinggi
4.	SAZ	72	Tinggi
5.	AVN	97	Tinggi
6.	SCD	77	Tinggi
7.	TSS	81	Tinggi
8.	ANI	60	Tinggi
9.	IRA	65	Tinggi
10.	NPW	50	Tinggi
11.	SNA	75	Tinggi

Sebelas siswa yang memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian tinggi selanjutnya diberi perlakuan (*treatment*) menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Kemudian Pemberian *posttest* kuesioner/angket kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa setelah diberi perlakuan (*treatment*) menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Adapun data hasil *posttest* yaitu, sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil *Posttest* Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester

No.	Nama Siswa	Skor <i>Posttest</i>	Tingkat Kecemasan Siswa
1.	IPD	90	Tinggi
2.	NZN	81	Tinggi
3.	BAR	82	Tinggi
4.	SAZ	78	Sedang
5.	AVN	86	Tinggi
6.	SCD	77	Sedang
7.	TSS	81	Tinggi
8.	ANI	68	Rendah
9.	IRA	65	Rendah
10.	NPW	63	Rendah
11.	SNA	75	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa, terdapat 11 siswa yang sudah diberi perlakuan (*treatment*) dengan hasil 5 siswa memiliki tingkat kecemasan tinggi, 3 siswa memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 3 siswa memiliki tingkat kecemasan rendah.

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS versi 25.0. Sebelum melaksanakan analisis data, peneliti melaksanakan uji prasyarat yaitu Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. Adapun uji prasyarat dijelaskan sebagai berikut:

Uji normalitas dilaksanakan untuk mengetahui bentuk distribusi data, yaitu berdistribusi normal atau tidak normal menggunakan rumus Uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria pengujian yaitu Sig. (2-tailed) > 0,05 maka data berdistribusi normal. Berikut adalah hasil uji normalitas data:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Data
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		11
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.34126600
Most Extreme Differences	Absolute	0.135
	Positive	0.135
	Negative	-0.117
Test Statistic		0.135
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan program IBM SPSS Versi 25.0 diperoleh hasil Sig. (2-tailed) = 0,200. Hal ini berarti bahwa, Sig. (2-tailed) = 0,200 > 0,05, maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Selanjutnya adalah uji Homogenitas Uji homogenitas data adalah suatu uji prasyarat analisis mengenai kelayakan data yang akan dianalisis menggunakan uji statistik tertentu. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS versi 25.0. Pengambilan keputusan dalam uji homogenitas yaitu apabila nilai signifikansi > 0,05 maka varian dua atau lebih kelompok populasi data adalah homogen. Adapun hasil uji homogenitas yaitu, sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas Data *Test of Homogeneity of Variances*

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	1.096	1	20	0.308
Posttest	1.119	1	20	0.303

Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh Sig. 0,308 dan Sig. 0,303. Hal ini berarti bahwa, Sig. 0,308 dan Sig. 0,303 > 0,05 maka dapat disimpulkan varian data homogen. Setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas, peneliti juga melakukan uji beda atau uji-t. Uji beda (uji-t) yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *Paired Sample Test* dengan bantuan program IBM SPSS versi 25.0. Uji *paired sample test* berfungsi untuk mengetahui perbedaan dua rata-rata untuk sampel yang berpasangan sekaligus dapat mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan atau tidak. Cara pengambilan keputusan hasil uji beda (uji-t) yaitu apabila nilai signifikansi > 0,05, maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dengan skor *posttest*. Sedangkan, apabila nilai signifikansi < 0,05, maka ada perbedaan rerata antara skor *pretest* dengan skor *posttest*. Berikut hasil uji *paired sample test*:

Tabel 9. Hasil Uji *Paired Sample Test*

<i>Paired Samples Statistics</i>					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	74.7273	11	13.26718	4.00021
	Posttest	76.9091	11	8.56101	2.58124
<i>Paired Samples Correlations</i>					
		N	Correlation	Sig.	
Pair 1	Pretest & Posttest	11	0.921	0.000	

		<i>Paired Sample Test</i>							
		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	-2.18182	6.33748	1.91082	-6.43939	2.07576	-1.142	10	0.280

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample Test* tersebut diperoleh nilai $t = -1.142$ dengan nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,280. Hal ini berarti bahwa, nilai Sig. (2-tailed) = 0,280 > 0,05 maka terdapat perbedaan rerata skor kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester antara sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dengan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Dengan adanya perbedaan rerata ini berarti bahwa, skor *posttest* tidak mengalami perubahan yang signifikan karena selisih skor *pretest* dengan *posttest* hanya 2.18182. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis kurang efektif untuk mengurangi kecemasan siswa kelas X dalam menghadapi ujian semester di SMA Negeri 11 Yogyakarta.

Uji terakhir yang dilakukan oleh peneliti adalah uji hipotesis, dimana Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan siswa kelas X dalam menghadapi ujian semester di SMA Negeri 11 Yogyakarta”. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, hipotesis yang diajukan tidak terbukti kebenarannya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa, layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis tidak efektif untuk mengurangi kecemasan siswa kelas X dalam menghadapi ujian semester di SMA Negeri 11 Yogyakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini memuat data (dalam bentuk ringkas), analisis data dan interpretasi terhadap hasil. Hasil dapat disajikan dengan tabel atau grafik untuk memperjelas hasil secara verbal, karena adakalanya tampilan sebuah ilustrasi lebih lengkap dan informative dibandingkan dengan tampilan dalam bentuk narasi.

Pada bagian pembahasan haruslah menjawab masalah atau hipotesis penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa faktor penyebab diantaranya yaitu, sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa pernyataan kuesioner/angket yang sulit dipahami oleh siswa.
2. Siswa yang tidak serius atau tidak apa adanya dalam mengisi kuesioner/angket penelitian.
3. Pemberian perlakuan (*treatment*) kurang efektif karena menggunakan media zoom dan hanya dilaksanakan dengan waktu yang singkat.

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis tidak efektif untuk mengurangi kecemasan siswa kelas X dalam menghadapi ujian semester di SMA Negeri 11 Yogyakarta. Adapun saran dari peneliti dalam hal ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Sekolah; Kepala sekolah sebaiknya mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dalam upaya mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester terutama pada masa pandemi ini dengan mengizinkan siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok secara tatap muka dengan mematuhi protokol kesehatan karena layanan ini hanya dilakukan kepada beberapa siswa.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling; Guru BK sebaiknya selalu meningkatkan kompetensi, mengikuti perkembangan layanan bimbingan dan konseling serta aktif dan inovatif dalam melaksanakan layanan agar tercapainya tujuan dalam pelaksanaan layanan dan mampu mengentaskan permasalahan yang dihadapi siswa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya; Peneliti selanjutnya sebaiknya memperkaya sumber bacaan dan referensi serta mempelajari secara mendalam mengenai tahapan-tahapan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis agar tercapaian dalam penelitian.

REFERENSI

- Apriliana, I. P. (2019). Mereduksi kecemasan siswa melalui konseling cognitive behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 21-30.
- ARMASARI, K. D. (2013). Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 1 .
- Barlow, D. &. (2006). *Psikologi Abnormal*. (Alih bahasa: Helly Prajitno). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Aliha bahasa: E. Koeswara). Jakarta: Refika Aditama.
- Erwin, A. &. (2017). EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 39-47.
- Jeffrey, N. R. (2005). *Psikologi Abnormal* (Alih bahasa: Tim Fakultas Psikologi UI). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Purnamarini, D. P. (2016). Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah (Studi kuasi eksperimen terhadap siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 36-42.
- Riadi, E. (2016). *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tresna, I. G. (2011). Efektivitas Konseling Behavior Dengan Teknik Dessensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. 153.
- Tresna, I. G. (2011). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.14, No.1, 90-104.
- Willis, S. (2004). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: AlfaBeta.