BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Keberhasilan pendidikan nasional tidak terlepas dari proses pembelajaran di sekolah. Sekolah merupakan salah satu unsur yang dominan dalam penyelenggaraan pendidikan formal, di samping keluarga dan masyarakat. Pendidikan yang berlangsung di sekolah meliputi seluruh aktivitas untuk membahas seperangkat materi pelajaran agar siswa mempunyai kecakapan dan pengetahuan yang bermanfaat dalam kehidupannya. Harapan keberhasilan pendidikan tersebut berlandaskan pada tujuan pendidikan nasional (UU Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003), yang menyatakan bahwa ”Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis,serta bertanggungjawab”. Dalam upaya mencapai tujuan pendidikan tersebut, sudah tentunya siswa mengalami berbagai kendala. Salah satunya adalah kesulitan belajar yang memungkinkan prestasi belajar siswa tidak sesuai dengan harapan.

Kesulitan dan rendahnya prestasi belajar merupakan salah satu faktor yang menjadi sorotan dunia pendidikan. Salah satu penyebab kesulitan dan rendahnya prestasi belajar adalah kecemasan. Pada umumnya, siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, berorientasi untuk mendapkan nilai yang tinggi, guru tegas dalam mengajar serta cemas ketika menghadapi ujian. Kecemasan dalam menghadapi ujian tidak hanya dialami oleh

I GEDE TRESNA, 2011
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

siswa yang kecerdasanya rendah, tetapi siswa yang kecerdasan dan motivasinya tinggipun dapat mengalami kesulitan belajar. Siswa yang mengalami kesulitan belajar, akan sukar dalam menyerap materi pelajaran yang disampaikan guru sehingga ia akan malas dalam belajar, serta tidak dapat menguasai materi, menghindari pelajaran, mengabaikan tugas-tugas yang diberikan guru, penurunan nilai belajar dan prestasi belajar rendah (Makmun, 2009 : 309). Salah satu kesulitan belajar yang dialami oleh siswa adalah perasaan cemas ketika menghadapi ujian pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang hampir pernah dialami oleh semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Freud (dalam Corey, 2007 :17) mengungkapkan bahwa 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 bisa 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 melatarbelanginya. Masalah kecemasan menjadi fokus utama penelitian, karena sesuai dengan hasil observasi awal teridentifikasi banyak siswa dalam setiap jenjang kelas merasa cemas ketika akan menghadapi ujian, terutama pada pelajaran yang dianggap sulit.

Berdasarkan hasil studi lapangan dan keterangan guru bimbingan dan konseling di sekolah, teridentifikasi beberapa permasalahan utama yang

I GEDE TRESNA, 2011
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

ditemukan, yaitu : konsep diri akademik, perilaku menyimpang serta kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Adapun salah satu cara untuk mengetahui permasalahn siswa tersebut menggunakan tes AUM (Alat Ungkap Masalah). Melalui tes AUM yang terdiri dari 225 item pernyataan tersebut dapat terungkap kategori permasalahan siswa, yang salah satunya adalah kecemasan menghadapi ujian. Dari kategori permasalahan tersebut, yang akan dikaji lebih mendalam adalah masalah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa yaitu : matematika, fisika, kimia dan bahasa inggris. Berdasarkan hasil analisis tes AUM yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk kelas X di SMA Negeri 2 Singaraja tahun 2010 didapatkan data tentang kecemasan menghadapi ujian/ulangan, yaitu : 58% siswa merasa gelisah saat ujian dan menghadapi mata pelajaran yang sulit, 68% khawatir tugas-tugas pelajaran dan ulangan hasilnya tidak memuaskan, 72% siswa merasa takut menghadapi ujian/ulangan, 34% seringkali tidak siap menghadapi ujian, dan 54% cemas dan khawatir terhadap suatu hal yang akan terjadi dalam ulangan. Prosentase hasil tes ungkap masalah tersebut dengan jelas menggambarkan bahwa siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian, yang sudah tentunya perlu dipikirkan upaya penanganannya.

Banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan 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 dalam menghadapi ujian adalah, siswa memandang ujian yang dihadapinya dirasa sulit dan tidak sanggup untuk menyelesaikannya dengan baik. Siswa lebih berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, sehingga untuk menggapai harapan tersebut membuat siswa merasa cemas saat menghadapi ujian (ulangan), baik itu ulangan harian, ulangan tengah semester maupun akhir semester serta ujian nasional. Perasaan kurang yakin bisa menjawab tiap butir soal, takut jawabannya salah, takut nilai dan prestasinya turun, takut tidak lulus dan alasan lain merupakan penyebab kecemasan yang bersumber dari dalam diri siswa. Apalagi siswa kelas X yang masih dalam proses penyesuaian diri dalam menempati jenjang pendidikan baru untuk menyesuaikan kondisi terhadap proses pembelajaran, interaksi dengan teman maupun guru yang mengajar, taraf kesulitan mata pelajaran, jangkauan standar kelulusan yang tinggi serta kesiapan dalam menghadapi ujian.

Pada umumnya, kecemasan menghadapi ujian terjadi karena siswa merasa takut tidak bisa menjawab soal dengan sempurna, takut yang dipelajarinya tidak keluar dalam ujian, takut dikalahkan siswa lain dan takut tidak lulus dalam ujian. Pada dasarnya apa yang dialami siswa tersebut merupakan perasaan belaka, sehingga apa yang telah dipelajari sebelumnya menjadi terlupakan saat ujian. Pendapat tentang pengaruh kecemasan ujian selaras dengan hasil penelitian Nawangsari (2010) yang menjelaskan bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi

ujian akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Sekitar 53 % dipengaruhi oleh materi pelajaran yang dianggap sulit, kemudian disusul 26 % dipengaruhi oleh fasilitas yang kurang memadai dan 23 % dipengaruhi oleh cara mengajar yang sulit dipahami. Nuryanti (2010) dengan penelitiannya yang berjudul "Efektivitas *Brain Gym* dalam Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Sekolah", mengungkapkan bahwa pada umumnya kecemasan menghadapi ujian terjadi sebagai akibat siswa menganggap tes sebagai masalah besar sehingga timbul kecemasan ketika harus menghadapi tes. Dalam penelitiannya tersebut didapatkan bahwa prosentase siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian akhir semester adalah setengah dari jumlah siswa yang ditelitinya, sehingga melalui penerapan teknik brain gym didapatkan nilai rata-rata skala kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah pada kelompok eksperimen sebesar 8.25, sedangkan nilai rata-rata pada kelompok kontrol sebesar 16.75. Siswa pada umumnya merasa cemas karena menganggap ujian yang akan dihadapinya terlampau sulit, kurang percaya diri untuk bisa memperoleh nilai yang baik dan takut mengalami kegagalan.

Pada prinsipnya, ujian bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkah laku, baik potensial maupun aktual dan kecakapan baru yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Tetapi sering kali siswa menganggap ujian sebagai masalah besar sehingga timbul kecemasan ketika harus menghadapi ujian. Kecemasan tersebut disebabkan karena adanya persepsi yang kuat dalam diri siswa, dimana nilai ujian yang baik merupakan tanda kesuksesan belajar sedangkan nilai ujian yang rendah merupakan kegagalan dalam belajar. Adanya persepsi tersebut membuat siswa menganggap bahwa nilai adalah satu-satunya

indikator terpenting. Masyarakat juga sering kali menilai keberhasilan siswa semata-mata berdasarkan pada nilai ujian, indeks prestasi (IP), dan *ranking* yang berhasil diperoleh sehingga nilai ujian seringkali menjadi tujuan utama yang harus diraih oleh siswa (Nuryanti, 2010).

Kecemasan ujian mempengaruhi orang-orang di setiap bidang kehidupan, setiap kali orang dari segala usia harus dievaluasi dan dinilai berkaitan dengan kemampuan mereka, prestasi, atau kepentingan. Lufi (2004:2) menyatakan bahwa kecemasan ujian telah menjadi salah satu faktor yang paling mengganggu di sekolah dan di tempat lain dimana pengujian dilakukan. Diperkirakan bahwa 30% dari semua siswa menderita berbagai tingkat kecemasan ujian. Kecemasan ujian yang tinggi dicirikan oleh kebiasaan dan sikap yang melibatkan diri pada persepsi negatif dan harapan saat ujian. Kebiasaan mencela diri sendiri, rasa takut dan aktivitas fisiologis yang tinggi dalam situasi ujian dimana mereka sedang dievaluasi akan mempengaruhi cara mereka menafsirkan dan merespon kejadian dilingkungan. Hill dan Wigfield (1984) memproyeksikan kejadian hampir 10 juta siswa pada tingkat sekolah menengah dan perguruan tinggi mengalami kecemasan ujian yang signifikan. Selanjutnya diungkapkan melalui sebuah surveinya terhadap kebutuhan konseling, yang menemukan bahwa siswa lebih banyak membutuhkan bantuan dalam menurukan tingkat kecemasan ujian. Kenyataan tersebut menggambarkan bahwa pada umumnya siswa membutuhkan bantuan yang tepat supaya kecemasan ujian yang dialami siswa dapat direduksi.

Pada umumnya siswa mengalami kecemasan menghadapi ujian khususnya mata pelajaran yang dianggap sulit, seperti : Matematika, Fisika, Kimia, dan Bahasa Inggris. Kondisi pembelajaran siswa yang kompetitif dituntut untuk

memenuhi standar kelulusan yang ditentukan pada masing-masing mata pelajaran yang tentunya tidak mudah dicapai oleh siswa. Pada mata pelajaran dengan standar kelulusan yang tinggi membuat siswa menjadi sangat cemas dan kurang yakin untuk mencapainya, sehingga muncul kecemasan. Kecemasan tersebut muncul akibat pemikiran irasional yang membuat individu khawatir dengan apa yang dihadapinya (Freud : 1991 :86). Wolpe dalam Gorey (2007:209) juga mengungkapkan bahwa kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan sehingga menjadi tegang. Selanjutnya untuk mereduksi kecemasan tersebut diperlukan penemuan respon-respon positif yang berlawanan dengan respon negatif (kecemasan) tersebut.

Ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian, yaitu : sulit konsentrasi, bingung memikirkan jawaban soal, mental blocking, merasa gelisah, panik, berkeringat, raut muka tegang, kondisi tubuh tidak rileks, ekspresi mengkerutkan kening dan biasanya tangan memegang dahi, dan berkecamuk pemikiran yang irasional. Sudah tentunya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian harus mendapatkan upaya penanganan yang efektif sehingga siswa bisa mengikuti ujian dengan tenang. Sebagai konselor sekolah yang bertugas menangani permasalahan siswa dan meningkatkan mutu pendidikan, memiliki kewajiban untuk menangani masalah kecemasan ujian yang dialami oleh siswa.

Peran bimbingan dan konseling dalam meningkatkan mutu pendidikan tidak hanya terbatas pada bimbingan yang bersifat akademik tetapi juga sosial, pribadi, intelektual dan pemberian nilai. Melalui bantuan bimbingan dan konseling maka akan menciptakan kualitas manusia yang tidak hanya berorientasi akademik

tinggi, namun berperan pula dalam mengembangkan kepribadian dan hubungan sosial individu yang baik dalam kehidupannya, sehingga integrasi dari seluruh potensi individu dapat dimunculkan dalam berbagai aspeknya, bukan hanya kognitif atau akademis saja tetapi juga seluruh komponen dirinya baik itu kepribadian, hubungan sosial serta memiliki niali-nilai yang dapat dijadikan pegangan. Peran bimbingan dan konseling di dalam meningkatkan mutu pendidikan dan menangani permasalahan siswa terletak pada bagaimana bimbingan dan konseling itu membangun manusia seutuhnya dari berbagai aspek yang ada dalam diri peserta didik, baik akademik, pribadi-sosial dan karir. Kecemasan menghadapi ujian merupakan salah satu wujud masalah akademik siswa yang tentunya merupakan bidang kajian bimbingan dan konseling untuk bisa mereduksinya.

Guru bimbingan dan konseling, pada umumnya sudah dapat menangani berbagai permasalahan sesuai dengan bidang kajiannya, baik bimbingan pribadi, sosial, akademik dan karir. Salah satunya adalah menangani masalah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Adapun upaya bimbingan dan konseling yang sudah dilakukan untuk mereduksi kecemasan adalah melalui pemberian layanan pengembangan diri dan bimbingan kelompok yang salah satunya mengkaji tentang upaya untuk mengarahkan siswa supaya tidak cemas dalam menghadapi ujian. Disamping itu, konselor sekolah juga memberikan layanan informasi tentang kiat-kiat untuk tidak cemas ketika menghadapi ujian, seperti lebih sering berdoa, berupaya untuk berpikir yang tenang dan berupaya mengkondisikan diri supaya tidak cemas. Namun, yang diberikan tersebut hanyalah dalam bentuk layanan informasi yang sulit untuk dipahami siswa dan sulit untuk mengetahui

tingkat efektivitasnya, apalagi tidak dilakukan evaluasi program layanan bimbingan dan konseling yang tepat. Kesulitan yang sering dialami konselor sekolah adalah dalam menentukan teknik penanganan dan menentukan seberapa besar tingkat penurunan kecemasan yang dialami siswa. Apabila kecemasan pada siswa tidak mendapatkan penanganan yang tepat, akibat yang diprediksikan adalah prestasi siswa menjadi tidak optimal dan kemungkinan tidak lulus dalam ujian sebagai akibat merasa sangat cemas.

Dibutuhkan teknik efektif yang bisa mereduksi kecemasan menghadapi tersebut. Berdasarkan penyebab kecemasan ujian yang teridentifikasi pada siswa maka dalam penelitian ini digunakan *Teknik Desensitisasi Sistematis* yang merupakan salah satu *Teknik Konseling Behavioral* untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Konseling behavioral merupakan salah satu model konseling yang berupaya mengkondisikan perilaku konseli dari yang tidak nyaman menjadi nyaman sehingga bisa melakukan aktivitas dengan baik nantinya. Teknik desensitisasi sistematis memandang kecemasan siswa terjadi karena kondisi kurang rileks dalam situasi ujian. Teknik Desensitisasi Sistematis melalui relaksasi ini berupaya mengkondisikan individu dari yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan rileks saat menghadapi ujian. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok digunakan untuk menangani kecemasan dan ketakutan individu dalam menghadapi suatu persoalan, salah satunya kecemasan menghadapi ujian. Teknik ini bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan terhadap ujian, dan kecemasan neurotik (Wolpe dalam Corey, 2007:208).

Permasalahan yang tergambar di atas dapat diartikan bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dapat direduksi apabila ditangani dengan menggunakan teknik yang tepat. Adapun kecemasan yang akan direduksi dalam penelitian ini adalah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian *(ulangan)* akhir semester. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mereduksi kecemasan menghadapi ujian melalui suatu penelitian yang berjudul "Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian (Studi Eksperimen pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011)".

B. Rumusan Masalah

Kecemasan merupakan salah satu bentuk perwujudan pikiran yang irasional dan kondisi yang kurang nyaman yang dialami oleh individu dalam menghadapi suatu tantangan yang menyebabkan ketegangan. Kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian merupakan masalah yang berbahaya bagi siswa, sebab akan sangat berpengaruh terhadap prestasi belajarnya. Dengan demikian permasalahan ini sangat perlu untuk ditanggulangi dengan teknik yang tepat dan efektif.

Dari sekian banyak model konseling yang ada, maka perlu dipilih model konseling yang tepat untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa. Maka, dalam penelitian ini digunakan *Teknik Desensitisasi Sistematis* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa, yang berupaya mengkondisikan individu menjadi santai penuh, dari tidak nyaman menjadi lebih tenang dan rileks dalam menghadapi ujian sehingga terhindar dari rasa tegang pada tubuh dan pikiran yang merupakan salah satu penyebab timbulnya

kecemasan. Kecemasan dapat menurun apabila penyebab kecemasan dapat direduksi dengan teknik penanganan yang tepat sehingga siswa bisa mencapai kondisi nyaman, baik psikis maupun psikologisnya. Kondisi yang nyaman tersebutlah diwujudkan melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis. Berdasarkan alasan tersebutlah maka peneliti menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya adalah " Apakah konseling behavioral dengan teknik desensitisasi efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian?". Supaya fokus masalah lebih jelas dan terarah, maka dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana profil kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011?
2. Bagaimana profil kecemasan menghadapi ujian berdasarkan aspek-aspeknya pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011?
3. Bagaimana bentuk program dan modul konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian?
4. Bagaimana tingkat efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah menguji teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi

kecemasan menghadapi ujian. Adapun untuk mencapai tujuan tersebut dilakukan langkah sebagai berikut.

1. Mengetahui profil kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011
2. Mengetahui profil tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa berdasarkan pada aspek-aspeknya pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011
3. Membuat program dan modul konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian.
4. Mengetahui tingkat efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011.

D. Manfaat Penelitian

Signifikansi penelitian yang dimaksud dalam hal ini adalah manfaat atau kegunaan hasil penelitian yang ditemukan, baik secara teoritis maupun secara praktis.Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis

   Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapakan dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori-teori bimbingan dan konseling, terutama dalam pemanfaatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

2. Secara praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai suatu masukan bagi sekolah dalam menyusun suatu kebijakan sehubungan dengan upaya mereduksi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Bagi guru, penelitian ini akan sangat bermanfaat sebagai landasan untuk mengetahui penyebab serta mengidentifikasi siswa yang mengalami permasalahan cemas dalam menghadapi ujian dan dapat memberikan pemecahan masalah dengan mengupayakan teknik desensitisasi sistematis.

Bagi siswa , penelitian ini akan sangat bermanfaat sebagai pedoman dalam menciptakan kondisi yang rileks dan nyaman sehingga bisa menghadapi ujian dengan tenang. Siswa juga dapat mempraktekkan secara individual untuk mereduksi kecemasan yang dialaminya.

E. Asumsi Penelitian

Pandangan atau asumsi beberapa ahli yang dapat dijadikan pijakan dalam mendukung dan memperkuat penelitian ini, yaitu:

1. Tingkat kekhawatiran yang dialami siswa selama menempuh ujian dengan cepat dapat meramalkan betapa kacaunya mereka ketika ujian. Sumber daya mental yang difokuskan pada satu tugas kognitif yaitu kekhawatiran hanya akan mengurangi sumber–sumber daya yang tersedia untuk memproses imnformasi lain. Apabila kita disibukkan oleh kecemasan bahwa kita akan gagal dalam ujian yang sedang dihadapi, perhatian untuk menyusun jawaban akan berkurang, setara dengan besarnya kekhawatiran. Kecemasan akan mendorong orang ke arah malapetaka yang dapat diramalkan (Daniel Goelman, 1975:215)

2. Titik Kristiyani (dalam www.kompas.com**,** 2008:1), mengungkapkan bahwa, kecemasan menghadapi ujian menjadi persoalan yang penting karena memiliki akibat luas, baik dalam area akademik maupun personal siswa. Secara akademik, kecemasan ini berakibat pada kegagalan akademik hingga penolakan terhadap sekolah *(school refusal).*
3. Studi penelitian yang dilakukan oleh Hekmat Hamid (2006) mengemukakan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berkurang secara signifikan setelah diberikan perlakuan desensitisasi sistematis.
4. Egbochukuand (2005) memebuktikan lewat penelitiannya, bahwa Teknik Desensitisasi Sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan ujian pada siswa Sekolah Menengah Atas Nigeria, sehingga dianjurkan terapi ini cocok digunakan dalam mereduksi kecemasan.
5. Zettle Robert D (2003) membuktikan dalam penelitiannya terhadap siswa yang mengalami kecemasan sejumlah 24 orang (sampel), bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian matematika.
6. Desensitisasi sistematis bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencangkup situasi interpersonal, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi, dan kecemasan-kecemasan neurotik (Gerald Corey, 2007:210).

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu dugaan *(Assumtion)* yang masih perlu dibuktikan kebenarannya dalam penelitian. Perumusan hipotesis penelitiannya adalah

Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Efektif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja.

G. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Singaraja yang berada di Jalan Srikandi, Singaraja, Bali, telepon (0362) 24321, Fax : (0362) 7001468. Di sekolah ini terdapat 6 kelas untuk kelas X, terdapat 6 kelas untuk kelas XI dan terdapat 6 kelas untuk kelas XII (2 kelas untuk program IPA, 3 kelas untuk program IPS dan 1 kelas untuk program Bahasa). Peneliti melaksanakan penelitian terhadap siswa kelas X. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan selama enam bulan (Maret-Juli 2011) mulai dari studi pendahuluan, *pretest*, *treatment*, *posttest* sampai dengan analisis data.