

### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Penelitian mengenai efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian eksperimental (*quasi eksperiment*) menggunakan desain eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen diberikan perlakuan teknik desensitisasi sistematis dan pada kelompok kontrol mendapatkan perlakuan konvensional yang diberlakukan di sekolah. Perlakuan konvensional disini maksudnya adalah perlakuan yang biasa diberikan oleh konselor sekolah. Adapun rancangan penelitiannya adalah sebagai berikut.

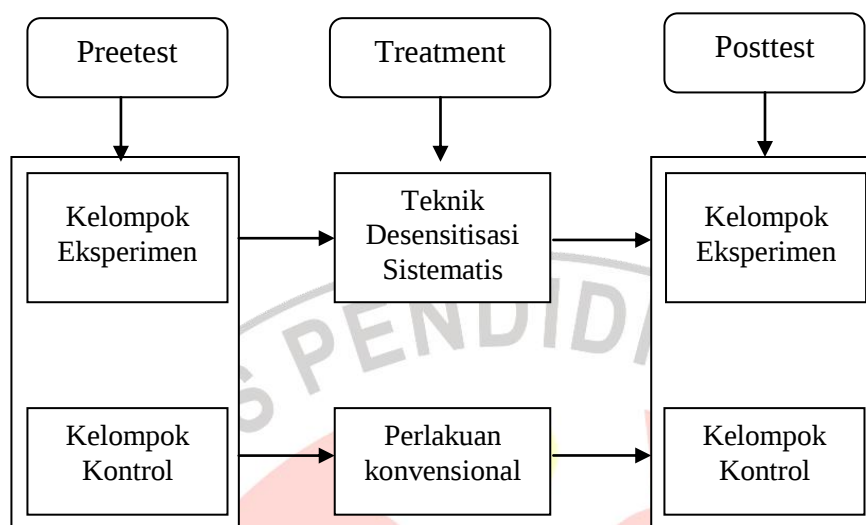
**Tabel. 3.1.**  
**Desain Quasi Eksperiment**

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| KE | $O_1 \rightarrow X_1 \rightarrow O_2$ |
| KK | $O_1 \rightarrow X_2 \rightarrow O_2$ |

Keterangan :

- KE : Kelompok Eksperimen.  
KK : Kelompok Kontrol  
 $X_1$  : Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis  
 $X_2$  : Perlakuan Konvensional  
 $O_1$  : *Pretest*  
 $O_2$  : *Posttest*

Adapun rancangan *quasi eksperiment* uji keefektifan Teknik Desensitisasi Sistematis dapat dijabarkan dalam gambar berikut.



Gambar 3.1. Rancangan *Quasi Eksperiment*

## B. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada dasarnya dapat digolongkan menjadi 2 bagian, yaitu populasi target dan populasi terjangkau. Dalam penelitian ini dimaksud populasi penelitian adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti. Adapun populasi target dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Singaraja, sedangkan populasi terjangkau adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja tahun akademik 2010-2011.

Dipilih kelas X SMA Negeri 2 Singaraja sebagai populasi penelitian ini karena : 1) Siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja mendapatkan perlakuan konvensional (Layanan Bimbingan Konseling) secara rutin oleh guru pembimbing/konselor sekolah, sehingga peneliti mencoba membandingkan perlakuan konvensional tersebut dengan perlakuan (*treatment*) yang peneliti berikan sesuai dengan rancangan penelitian yang dibuat peneliti, (2) Siswa kelas

X tersebut baru memasuki jenjang sekolah baru yang sudah tentunya menyesuaikan diri dalam berbagai situasinya, khususnya dalam menghadapi ujian, apalagi standar nilai minimal yang harus dicapai siswa dalam mata pelajaran mencapai 8,0. Kondisi tersebut sudah tentunya menimbulkan kecemasan pada diri siswa (3) Sebagai persiapan awal dalam menghadapi Ujian Nasional saat kelas XII nanti yang sudah tentunya diliputi berbagai persoalan khususnya masalah kecemasan.

Jumlah populasi dalam penelitian ini cukup banyak, maka penelitian ini dilakukan terhadap sampel. Dalam mengambil sampel, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik "*proporsional random sampling*". Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa-siswa yang memiliki permasalahan *kecemasan yang tinggi* dalam menghadapi ujian. Adapun langkah-langkah dalam menentukan sampel dalam penelitian ini yaitu: 1) langkah pertama adalah memberikan pretes kepada seluruh siswa kelas X, yang bertujuan untuk mengetahui siswa manakah yang mengalami kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian. Instrumen penelitian diberikan setelah dijudgement oleh pakar; 2) Langkah selanjutnya adalah menentukan proporsi siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi pada masing-masing kelas, 3) Dari jumlah siswa yang keemasannya tinggi dibagi menjadi dua kelompok secara random, yaitu eksperimen dan kontrol. Berdasarkan ketentuan kaidah teknik eksperimen maka jumlah sampel yang digunakan adalah 48 orang. Dari jumlah tersebut maka dirandom menjadi dua kelompok dengan cara melakukan undian yang diambil oleh masing-masing sampel sehingga masing-masing sampel berkesempatan untuk terpilih dalam kelompok. Setelah terbentuk dua kelompok, maka jumlah

sampel pada kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing berjumlah 34 orang siswa. Adapun tabel jumlah populasi dan sampel dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian**

| No | Subjek              | Jumlah |
|----|---------------------|--------|
| 1  | Populasi            | 192    |
| 2  | Sampel              | 68     |
| 3  | Kelompok Eksperimen | 34     |
| 4  | Kelompok Kontrol    | 34     |

### C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

#### 1. Variabel yang dilibatkan

Sugiyono (2008:61) mengungkapkan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik simpulan. Penelitian ini memiliki dua variabel utama yaitu variabel terikat (*dependent variabel*) dan variabel bebas (*independent variabel*), variabel terikat adalah faktor yang diobservasi dan diukur untuk menentukan pengaruh variabel bebas, sedangkan variabel bebas adalah faktor yang diukur, dimanipulasi atau dipilih oleh pelaksana eksperimen untuk menentukan hubungannya dengan fenomena yang di observasi.

Variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu :

1). Variabel bebas yaitu kecemasan menghadapi ujian, dan 2). Variabel terikat yaitu Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis.

## 2. Definisi Operasional

### a. Kecemasan Menghadapi Ujian

Mengacu pada teori kecemasan yang diungkapkan oleh Casbarro, J (2005 :23) dan berdasarkan beberapa definisi para ahli, maka yang dimaksud *kecemasan menghadapi ujian* dalam penelitian ini adalah suatu kondisi psikologis dan fisiologis siswa yang tidak menyenangkan yang ditandai pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali yang memicu timbulnya kecemasan dalam menghadapi ujian. Adapun kondisi yang tidak terkendali dan tidak menyenangkan tersebut yaitu: sulit konsentrasi, bingung memilih jawaban yang benar, *mental blocking*, khawatir, takut, gelisah, gemetar pada saat menghadapi ujian (ulangan). Kecemasan dalam penelitian ini adalah berfokus pada kecemasan menghadapi ujian (*ulangan semester*), khususnya pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa, seperti matematika, fisika, kimia dan bahasa inggris.

Adapun aspek kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini dapat dikategorikan menjadi tiga aspek yaitu manifestasi kognitif, afektif, dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Adapun penjelasan tentang aspek dan indikator kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Manifestasi kognitif yang tidak terkendali adalah munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berpikir siswa yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi dalam menghadapi ujian. Adapun indikator manifestasi kognitif dalam kecemasan menghadapi ujian yaitu:

*a).Sulit konsentrasi.*

Sulit konsentrasi dalam menghadapi ujian adalah suatu aktivitas berpikir siswa yang tidak bisa focus terhadap masalah yang akan diselesaikannya dalam menghadapi ujian. Sulit konsentrasi dalam ujian ditunjukkan dengan kesulitan dalam membaca dan memahami pertanyaan ujian, kesulitan berpikir secara sistematis, kesulitan mengingat kata kunci dan konsep saat menjawab pertanyaan esai atau uraian.

*b).Bingung*

Bingung, adalah perasaan yang timbul saat siswa harus mengambil suatu keputusan yang sulit dalam menjawab soal ujian oleh karena terdapat beberapa alternatif jawaban yang menurutnya benar atau salah karena pikirannya. Dalam kondisi pikiran yang bingung tersebut sehingga tidak dapat memilih jawaban yang benar.

*c).Mental blocking*

Mental blocking adalah hambatan secara mental / psikologis yang menyelubungi pikiran siswa saat ujian sehingga tidak bisa berpikir dengan tenang. Manifestasi (kemunculan) mental blocking ditunjukkan dengan pertanda bahwa saat membaca pertanyaan ujian, tiba-tiba pikiran seperti kosong (*blank*) dan kemungkinan tidak mengerti alur jawaban yang benar saat ujian atau bahkan lebih cemas lagi karena kehabisan waktu dalam pengerjaan soal ujian.

- 2) Manifestasi afektif yang tidak terkendali adalah kecemasan muncul sebagai akibat siswa merasakan perasaan yang berlebihan saat

menghadapi ujian yang diwujudkan dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah dan takut dalam menghadapi ujian terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa. Berdasarkan definisi tersebut, maka indikator kondisi afektif dalam kecemasan menghadapi ujian, yaitu:

*a).Khawatir*

Khawatir adalah perasaan terganggu akibat bayangan/pikiran buruk yang dibuat oleh siswa sendiri dan dibayangkan akan terjadi saat menghadapi ujian. Bayangan dan pikiran buruk yang dimaksud yaitu merasa khawatir apabila soal ujian terlalu sulit untuk dijawab, perkiraan antara apa yang dipelajari tidak keluar dalam ujian.

*b).Takut*

Takut adalah suatu perasaan tidak berani menghadapi sesuatu yang pada perasaannya akan mendatangkan bencana bagi siswa saat menghadapi ujian. Rasa takut tersebut membuat siswa menjadi tidak berdaya untuk berpikir dengan baik karena selalu dibayangi oleh bencana yang dibayangkan karena kemungkinan tidak bisa mendapatkan nilai yang memuaskan, takut tidak lulus, dan takut duduk paling depan sehingga tidak bisa tenang dalam ujian.

*c).Gelisah*

Gelisah adalah perasaan tidak tenang yang dialami siswa saat ujian sehingga membuatnya tidak percaya diri untuk bisa menghadapi ujian dengan baik. Rasa gelisah dalam menghadapi ujian muncul karena siswa tidak bisa menemukan jawaban soal yang sulit, waktu yang disediakan

dirasa tidak cukup dan merasa gelisah ketika ada siswa yang sudah mendahului selesai mengerjakan soal ujian.

- 3) Perilaku motorik yang tidak terkendali adalah gerakan tidak menentu seperti gemetar dan tegang pada otot yang dirasakan oleh siswa ketika menghadapi ujian. Berdasarkan definisi tersebut, maka indikator perilaku motorik dalam kecemasan menghadapi ujian, yaitu:

*a). Gemetar*

Gemetar adalah suatu gerakan yang dilakukan tanpa sengaja, karena merasakan suatu ancaman ketika menghadapi ujian seperti diharuskan untuk menjawab soal dengan cepat, diharuskan duduk di depan dan keterbatasan waktu yang tersedia saat ujian. Semua gerakan ini tanpa disadari dan dapat mempengaruhi tangan, lengan, kepala, wajah, pita suara dan kaki.

**b. Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis**

Mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Wolpe, maka yang dimaksud dengan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam penelitian ini adalah teknik yang diterapkan untuk membantu siswa guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak relaksasi yang menyenangkan untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dalam situasi menghadapi ujian, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan kondisi kecemasan menghadapi ujian yang hendak

direduksi tersebut. Desensitisasi sistematis diarahkan kepada mengajar konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan sehingga tercapai kondisi yang rileks dan nyaman. Gerakan relaksasi ini memungkinkan siswa untuk dapat mencapai kondisi yang nyaman dan rileks sehingga dapat menghadapi ujian dengan tenang. Dalam teknik-teknik relaksasi, konseli dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dalam 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. Melalui penerapan desensitisasi sistematis, siswa dapat lebih nyaman dalam menghadapi permasalahan yang terkait dengan kecemasan. Siswa juga dianjurkan untuk dapat melatih Teknik Desensitisasi di rumah supaya tetap berada dalam situasi yang tenang. Dengan demikian, siswa pada nantinya dapat melakukan aktivitas dan mengikuti ujian tanpa rasa cemas yang tinggi.

#### **D. Pengembangan Instrumen Penelitian**

Data yang dikumpulkan adalah data tentang kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X. Data tersebut diperoleh menggunakan instrumen kuisioner kecemasan pola Likert, baik pada tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*)

Secara operasional, pengembangan kuesioner kecemasan menghadapi ujian dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut, yaitu : (1) Menyusun kisi-kisi instrumen, (2) Merumuskan butir pernyataan, (3) Melakukan uji validitas dan reliabilitas kuesioner. Ketiga langkah ini dijelaskan sebagai berikut, yaitu :

## 1. Menyusun Kisi-kisi Kuesioner Kecemasan

Untuk mengukur kecemasan siswa menghadapi ujian, 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. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka tingkat kecemasannya semakin tinggi (sangat cemas) atau sebaliknya. Adapun kisi-kisi kuesioner disajikan dalam tabel 3.3.

**Tabel 3.3.**  
**Kisi-kisi Kuesioner Kecemasan Menghadapi Ujian**

| Variabel                   | Aspek                                         | Sub Aspek                             | Indikator                 | Nomor Item | Jumlah Item |
|----------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|------------|-------------|
| Kecemasan menghadapi ujian | 1. Manifestasi Kognitif yang tidak terkendali | a. Ketegangan Pada pikiran            | 1) Sulit Konsentrasi      | 1-5        | 5           |
|                            |                                               |                                       | 2) Bingung                | 6-11       | 6           |
|                            |                                               |                                       | 3) <i>Mental blocking</i> | 12-16      | 5           |
|                            | 2. Manifestasi Afektif yang tidak terkendali  | a. Perasaan akan terjadinya hal buruk | 1) Khawatir               | 17-22      | 6           |
|                            |                                               |                                       | 2) Takut                  | 23-29      | 7           |
|                            |                                               |                                       | 3) Gelisah                | 30-36      | 7           |
|                            | 3. Perilaku motorik yang tidak terkendali     | a. Melakukan gerakan tanpa disengaja  | 1) Gemetar                | 37-40      | 4           |
| <b>Jumlah</b>              |                                               |                                       |                           |            | <b>40</b>   |

## 2. Merumuskan butir-butir pernyataan

Berpedoman terhadap kisi-kisi kuesioner kecemasan, sebagaimana telah disajikan dalam tabel 3.2, maka selanjutnya disusunlah butir-butir pernyataan. Adapun contoh pernyataan kuesioner kecemasan dapat disajikan seperti pernyataan di bawah ini, yaitu :

- Saya sulit fokus saat menghadapi ujian mata pelajaran yang sulit.
- Seolah-olah daya ingat menurun ketika dihadapkan pada soal ujian

Setelah pernyataan-pernyataan tersusun, agar kuesioner kecemasan dapat digunakan dengan baik sebagai metode pengumpulan data penelitian, maka selanjutnya dilakukan kajian standarisasi instrumen dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas (keandalan) perangkat kuesioner kecemasan.

## 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Ada 2 persyaratan pokok dari instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian yakni validitas dan reliabilitas (Hamzah et.al, dalam Sutanaya, 2005:74). Validitas berhubungan dengan ketepatan terhadap apa yang mesti diukur oleh tes dan seberapa cermat tes melakukan pengukurannya, atau dengan kata lain validitas tes berhubungan dengan ketepatan tes tersebut terhadap konsep yang akan diukur sehingga betul-betul bisa mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2008). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Program SPSS 17.0 For Windows.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner kecemasan menghadapi ujian. Kuesioner tersebut diberikan 2 kali, yaitu : *pre-test* diberikan untuk mengetahui profil umum kecemasan dan untuk menentukan sampel penelitian dan *posttest* diberikan setelah pemberian perlakuan berakhir.

### a. Uji Validitas Isi dan Konstruk Instrumen

Validasi isi dan konstruk kuesioner kecemasan ini langsung dikonsultasikan pada 3 orang pakar/judgest dengan format analisis yang sudah disediakan. Penilaian terhadap kuesioner ini dilakukan oleh tiga orang pakar (*judgest*), yaitu orang yang memiliki keahlian dalam bidang penyusunan instrumen/kuesioner. Penilaian ini dilakukan untuk menentukan validitas isi (*content validity*) dari kuesioner kecemasan menghadapi ujian yang telah disusun. Validitas isi adalah validitas yang ditentukan oleh derajat representativitas butir-butir tes yang telah disusun telah mewakili keseluruhan materi yang hendak diukur tersebut. Instrumen tersebut dinyatakan valid setelah dianalisis oleh ketiga pakar tersebut dan dinyatakan untuk bisa dijadikan sebagai instrumen penelitian untuk diuji di lapangan sebelum disebarkan pada subjek penelitian.

Adapun ketiga pakar (*judgest*) yang menilai isi dan konstruk kuesioner kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini adalah : Dr. Budi Susetyo, M.Pd yang memberikan saran untuk memperjelas pernyataan item dengan aspek dan indikator, item mudah dipahami oleh siswa dan fokus dengan teori kecemasan yang digunakan. Dr. Ilfiandra, M.Pd memberikan saran untuk membuat pernyataan dalam bentuk item negatif karena ingin mengetahui intensitas perilaku, harus jelas SPOK dalam membuat pernyataan dan lebih mengarah ke psikis dan bukan klinis. Prof. Dr. H. Ahmad Juntika Nurhisana, M.Pd., memberikan saran untuk tidak menggunakan kata-kata yang bermakna kontinuitas seperti sering dan selalu dalam membuat item pernyataan. Berdasarkan penilaian ketiga pakar tersebut, dari 40 jumlah item

tersebut dilakukan perbaikan redaksi kalimat dan memperjelas maksud setiap item pernyataan. Setelah dinilai oleh para pakar, maka selanjutnya dilakukan uji keterbacaan instrumen pada siswa kelas X di sekolah yang berbeda.

#### **b. Uji Validitas Butir Instrumen**

Setelah dilakukan uji validitas isi dan konstruk berdasarkan penilaian para pakar/judgest, maka selanjutnya dilakukan uji validitas butir. Instrumen kecemasan ujian tersebut disebarkan pada responden yang sudah ditentukan untuk mengetahui validitas butirnya. Untuk menguji validitas butir digunakan korelasi product moment, yaitu korelasi antara skor butir dengan skor totalnya. Untuk menentukan validitas butir instrumen, dipergunakan rumus product moment, yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

(Sutrisno Hadi, 2005 :33)

Keterangan :

$r$  = Koefesien korelasi

$n$  = Banyaknya responden

$\sum X$  = Jumlah skor variabel bebas

$\sum Y$  = Jumlah skor variabel terikat

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel bebas

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel terikat

$\sum XY$  = Jumlah hasil kali skor variabel bebas dan terikat

Kriteria yang digunakan adalah dengan membandingkan harga  $r_{xy}$  dengan harga tabel kritik  $r$  product moment, dengan ketentuan  $r_{xy}$  dikatakan valid apabila  $r_{xy} > r_{\text{tabel}}$  pada taraf kepercayaan 5%. Perhitungan dalam menentukan validitas butir ini menggunakan bantuan program microsoft excel 2007.

Berdasarkan hasil perhitungan melalui program microsoft excel 2007 didapatkan jumlah kuesioner yang valid adalah 30 item dan sisanya dinyatakan tidak valid. Adapun rekapitulasi hasil perhitungan uji validitas ditampulkan pada tabel berikut.

**Tabel 3.4**  
**Hasil Perhitungan Uji Validitas Butir Kuesioner Kecemasan Menghadapi Ujian**

| Aspek                                         | Sub Aspek                             | Indikator            | Item | $r_{\text{tabel}}$ | $r_{xy}$ | Ket   |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|------|--------------------|----------|-------|
| 1. Manifestasi Kognitif yang tidak terkendali | a) Ketegangan pada pikiran            | 1) Sulit Konsentrasi | 1    | 0,312              | 0,759    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 2    | 0,312              | 0,688    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 3    | 0,312              | 0,617    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 4    | 0,312              | 0,671    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 5    | 0,312              | 0,289    | Drop  |
|                                               |                                       | 2) Bingung           | 6    | 0,312              | 0,591    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 7    | 0,312              | 0,379    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 8    | 0,312              | 0,322    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 9    | 0,312              | 0,300    | Drop  |
|                                               |                                       |                      | 10   | 0,312              | 0,339    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 11   | 0,312              | 0,259    | Drop  |
|                                               |                                       | 3) Mental Blocking   | 12   | 0,312              | 0,321    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 13   | 0,312              | 0,522    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 14   | 0,312              | 0,274    | Drop  |
|                                               |                                       |                      | 15   | 0,312              | 0,417    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 16   | 0,312              | 0,434    | Valid |
| 2. Manifestasi Afektif yang tidak terkendali  | a) Perasaan akan terjadinya hal buruk | 1) Khawatir          | 17   | 0,312              | 0,278    | Drop  |
|                                               |                                       |                      | 18   | 0,312              | 0,335    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 19   | 0,312              | 0,351    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 20   | 0,312              | 0,370    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 21   | 0,312              | 0,591    | Valid |
|                                               |                                       |                      | 22   | 0,312              | 0,303    | Drop  |

|                                      |                                      |            |    |       |       |       |
|--------------------------------------|--------------------------------------|------------|----|-------|-------|-------|
|                                      |                                      | 2) Takut   | 23 | 0,312 | 0,285 | Drop  |
|                                      |                                      |            | 24 | 0,312 | 0,495 | Valid |
|                                      |                                      |            | 25 | 0,312 | 0,485 | Valid |
|                                      |                                      |            | 26 | 0,312 | 0,396 | Valid |
|                                      |                                      |            | 27 | 0,312 | 0,469 | Valid |
|                                      |                                      |            | 28 | 0,312 | 0,256 | Drop  |
|                                      |                                      |            | 29 | 0,312 | 0,329 | Valid |
|                                      |                                      | 3) Gelisah | 30 | 0,312 | -0,08 | Drop  |
|                                      |                                      |            | 31 | 0,312 | 0,410 | Valid |
|                                      |                                      |            | 32 | 0,312 | 0,581 | Valid |
|                                      |                                      |            | 33 | 0,312 | 0,399 | Valid |
|                                      |                                      |            | 34 | 0,312 | 0,493 | Valid |
|                                      |                                      |            | 35 | 0,312 | 0,526 | Valid |
|                                      |                                      |            | 36 | 0,312 | 0,495 | Valid |
| 3. Perilaku motorik tidak terkendali | a. Melakukan gerakan tanpa disengaja | 1) Gemetar | 37 | 0,312 | 0,425 | Valid |
|                                      |                                      |            | 38 | 0,312 | 0,356 | Valid |
|                                      |                                      |            | 39 | 0,312 | 0,327 | Valid |
|                                      |                                      |            | 40 | 0,312 | -0,28 | Drop  |

Berdasarkan hasil analisis uji validitas instrumen di atas, maka dapat dibuat rekapitulasi item yang valid dan tidak valid (drop). Dari hasil analisis tersebut didapatkan 30 item yang dinyatakan valid dan 10 item dinyatakan drop atau tidak valid.

### c. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merujuk pada ketetapan/keajegan alat ukur dalam menilai apa yang diinginkan akan memberikan hasil yang relatif sama. Artinya, instrument tersebut dapat dipercaya untuk mengukur karena sifatnya tetap sehingga dapat memberikan hasil yang dipercaya juga. Untuk mencari reliabilitas instrumen adalah menentukan alpha crobach (r).

Analisis Reliabilitas Instrumen penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang dianalisis dengan Program SPS 17.0 For Windows.

$$r_n = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \frac{SD_t - \sum (SD_i^2)}{SD_i^2}$$

Sumber : Dantes, Nyoman (2007)

Keterangan :

$r_n$  = Koefesien Reliabilitas

$k$  = Banyaknya Butir Tes

$SD_t^2$  = Simpangan Baku Skor Total

$SD_i^2$  = Simpangan Baku Skor Butir ke-i

Dasar pengambilan keputusannya adalah : Jika  $r$  Alpha positif dan  $r$  Alpha  $>$   $r$  tabel, maka butir atau variabel tersebut reliabel.  $H_a$  diterima, (jika  $r$  Alpha  $>$   $r$  tabel tapi bertanda negatif,  $H_a$  tetap akan ditolak) dan Jika  $r$  Alpha positif dan  $r$  Alpha  $<$   $r$  tabel, maka butir atau variabel tersebut tidak reliabel.  $H_a$  ditolak.

Sugiyono (1999:149) menjelaskan bahwa kualifikasi normatif nilai koefisien reliabilitas ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 3.5.**  
**Kriteria Nilai Koefisien Reliabilitas**

| Koefesien Korelasi | Kualifikasi   |
|--------------------|---------------|
| 0,00 – 0,19        | Sangat rendah |
| 0,20 – 0,39        | Rendah        |
| 0,40 – 0,59        | Sedang        |
| 0,60 – 0,79        | Tinggi        |
| 0,80 – 1,00        | Sangat Tinggi |

Pada pengujian reliabilitas dalam penelitian ini, koefisien Alpha ( $\alpha$ ) dicari menggunakan program microsof office 2007.

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan program microsoft office 2007 didapatkan nilai *Alpha Cronbach* **0,87** dan  $r_{\text{tabel}}$  0,312 pada taraf signifikansi 5 %. Jelas terlihat bahwa  $r_{\text{Alpha}} > r_{\text{tabel}}$  ( $0,87 > 0,312$ ). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa kuesioner kecemasan menghadapi ujian dinyatakan *reliabel*. Nilai reliabilitas sebesar 0,87 tersebut berada pada katagori sangat tinggi berdasarkan pada tabel koefisien reliabilitas. *Perhitungan uji reliabilitas terlampir.*

#### E. Prosedur Analisis Data

Prosedur analisis data disajikan dalam beberapa kajian yaitu : Pengujian Persyaratan Analisis dan Metode Analisis Data yang dijabarkan sebagai berikut.

##### 1. Pengujian Persyaratan Analisis

###### a. Uji normalitas

Pada penelitian ini diupayakan ***pengujian normalitas sebaran data***. Uji normalitas adalah dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pengujian normalitas sebaran data dilakukan dengan cara membandingkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* dan Probabilitas dengan nilai signifikannya adalah 0,05. Dengan dasar pengambilan keputusan bahwa :  $P \text{ dari koefisien } K-S > 0,05$ , maka data berdistribusi normal, dan  $P \text{ dari koefisien } K-S < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal. Uji normalitas dikenakan pada pretest dan posttest kelompok eksperimen dan control. Perhitungan dalam pengujian normalitas sebaran data ini menggunakan program SPSS 17.0 for Windows.

## 2. Metode Analisis Data

### a. Deskripsi Data

Data yang diperoleh melalui kuesioner kecemasan yang telah diujicobakan perlu untuk dideskripsikan kembali, ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Dalam penelitian ini kuesioner dipergunakan untuk mengetahui rerata skor *pretest* untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dan skor *posttest* untuk mengetahui rerata skor setelah masing-masing kelompok diberikan perlakuan (*treatment*) yang menentukan efektif tidaknya teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Data dalam penelitian ini dideskripsikan dengan perbandingan rerata empiris data tingkat kecemasan siswa amatan awal dan akhir kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan teknik desensitisasi sistematis.

### b. Teknik Analisis Data

Tujuan dari analisis data dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan apa yang ingin diketahui dari penelitian ini, yaitu ingin mengetahui Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. Adapun perhitungan analisis datanya menggunakan program SPSS 17.0. for windows. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini ada dua yaitu analisis data kuantitatif dan kualitatif. Analisis data kuantitatif digunakan untuk membandingkan hasil yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol. Sedangkan analisis data kualitatif menggunakan analisis non-statistik (berupa pernyataan kata-kata) yaitu

dengan mendeskripsikan dan memberikan makna terhadap hasil analisis data. Adapun analisis data dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

### **1) Analisis Profil Umum Tingkat Kecemasan Ujian pada Siswa**

Analisis terhadap profil tingkat kecemasan menghadapi ujian dilakukan untuk menentukan kriteria kecemasan pada kategori : sangat cemas, cukup cemas dan tidak cemas. Adapun prosedurnya adalah berikut:

- a) Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: *Skor maksimal ideal = Jumlah soal x skor tertinggi*
- b) Menentukan skor minimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: *Skor minimal ideal = jumlah soal x skor terendah.*
- c) Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel dengan rumus: *Rentang Skor = Skor maksimal ideal – Skor minimal ideal*
- d) Mencari interval skor dengan rumus : *Interval skor = Rentang skor/3*  
(Sudjana, 1996)

Berdasarkan langkah perhitungan tersebut didapatkan kriteria tingkat kecemasan menghadapi ujian dengan menggunakan rentang skor, sehingga didapatkan kriteria sangat cemas, cukup cemas dan tidak cemas. Rincian tabel distribusi kecemasan menghadapi ujian disajikan pada tabel 3.6

**Tabel 3.6**  
**Kriteria Umum Kecemasan Menghadapi Ujian**

| No | Interval | Keterangan   |
|----|----------|--------------|
| 1  | 111-115  | Sangat Cemas |
| 2  | 71-110   | Cukup Cemas  |
| 3  | 30-70    | Tidak Cemas  |

## 2) Analisis Profil Kecemasan Menghadapi Ujian Berdasarkan pada Aspek-aspeknya

Analisis terhadap profil tingkat kecemasan menghadapi ujian berdasarkan pada aspek-aspeknya dilakukan untuk menentukan kategori : sangat cemas, cukup cemas dan tidak cemas. Adapun prosedurnya adalah berikut:

- Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus:  $\text{Skor maksimal ideal} = \text{Jumlah soal} \times \text{skor tertinggi}$
- Menentukan skor minimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus:  $\text{Skor minimal ideal} = \text{jumlah soal} \times \text{skor terendah}$ .
- Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel dengan rumus:  $\text{Rentang Skor} = \text{Skor maksimal ideal} - \text{Skor minimal ideal}$
- Mencari  $\text{Interval skor} = \text{Rentang skor} / 3$  (Sudjana, 1996)

Berdasarkan langkah perhitungan tersebut didapatkan kriteria tingkat kecemasan menghadapi ujian berdasarkan aspek-aspeknya. Rekapitulasi tabel distribusi kecemasan menghadapi ujian berdasarkan pada aspek-aspeknya disajikan pada tabel 3.7 berikut.

**Tabel 3.7**  
**Frekuensi Kecemasan Menghadapi Ujian**  
**Berdasarkan pada Aspek-aspeknya**

| Aspek                                      | Interval | Keterangan   |
|--------------------------------------------|----------|--------------|
| Manifestasi Kognitif yang Tidak Terkendali | 45-60    | Sangat Cemas |
|                                            | 29-44    | Cukup Cemas  |
|                                            | 12-28    | Tidak Cemas  |
| Manifestasi Kognitif yang Tidak Terkendali | 56-75    | Sangat Cemas |
|                                            | 36-55    | Cukup Cemas  |
|                                            | 15-35    | Tidak Cemas  |
| Manifestasi Kognitif yang Tidak Terkendali | 12-15    | Sangat Cemas |
|                                            | 8-11     | Cukup Cemas  |
|                                            | 3-7      | Tidak Cemas  |

### 3) Analisis Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian

Pengujian efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian dilakukan dengan melakukan uji t independent (*independent sample t test*) melalui analisis data tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik desensitisasi sistematis. Teknik ini dilakukan dengan membandingkan data *normalized gain score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok control. Tujuan uji tersebut adalah untuk mengetahui data empirik tentang keefektifan teknik desensitisasi sistematis dibandingkan model lain yang diterima oleh kelompok kontrol. Perhitungan tersebut menggunakan bantuan *software Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 17.0*

Adapun prosedur pengujian efektivitas teknik desensitisasi sistematis adalah sebagai berikut.

Pertama menguji efektivitas teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian menggunakan uji t independent (*independent sample t test*). Kriteria untuk uji t tersebut berpandangan pada hipotesis statistik:  $H_0: \mu_1 = \mu_2$  dan  $H_1: \mu_1 > \mu_2$ . Hipotesis statistik ini yang menyatakan bahwa :  $H_0$ = Teknik desensitisasi sistematis tidak efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja,  $H_1$ = Teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja. Taraf keyakinan ( $\alpha$ ) yang digunakan sebagai kriteria dasar pengambilan keputusan hipotesisnya adalah pada taraf signifikansi

5% atau  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian pengambilan keputusannya adalah : 1) Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima; dan 2) Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Apabila  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, maka Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Tidak Efektif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja, sedangkan apabila  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, maka Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Efektif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja.

Selanjutnya adalah menghitung data *normalized gain* (N-Gain). Perhitungan ini bertujuan untuk mengetahui selisih antara skor posttest dengan pretest pada kelompok eksperimen dan kontrol. Apabila rata-rata kecemasan pada kelompok eksperimen lebih rendah daripada kelompok kontrol, maka dikatakan teknik desensitisasi efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Pembuktian dilakukan uji t kembali terhadap selisih skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol, sehingga tergambar signifikansinya. Melalui pembuktian terhadap ketiga uji t, maka dapat diketahui efektif tidaknya konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian.

#### **F. Posedur Pelaksanaan Penelitian**

Melakukan suatu penelitian ilmiah diperlukan prosedur yang terstruktur untuk menentukan arah dan ketepatan pelaksanaan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap, yaitu: (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan,

dan (3) tahap pengolahan dan analisis data. Secara garis besar tahapan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut.

### 1. Tahap Persiapan

Adapun beberapa kegiatan yang dilakukan dalam tahap persiapan penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Studi literatur berupa buku-buku yang membahas tentang kecemasan dan teknik Desensitisasi Sistematis yang merupakan salah satu teknik dalam Konseling Behavioral.
- b. Menyusun kuesioner penelitian untuk divalidasi oleh judgest/pakar sebagai prasyarat sebelum disebarkan ke responden/siswa untuk validasi selanjutnya. Sebelum disebarkan ke siswa, maka dilakukan uji keterbacaan pada beberapa siswa supaya kuesioner yang dibuat bisa dipahami oleh siswa sesuai dengan jenjang kelas, yaitu siswa kelas X SMA. Kuesioner ini berfungsi untuk mengukur tingkat kecemasan menghadapi ujian yang dialami oleh siswa.
- c. Pelaksanaan tes awal (*pretest*) pada seluruh siswa kelas X yang berjumlah 6 kelas untuk mengetahui profil kecemasan menghadapi ujian, baik secara umum maupun berdasarkan pada aspek-aspeknya. *Pretest* ini dilaksanakan di awal sebelum pemberian perlakuan.
- d. Menyusun program hipotetik teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Program yang dibuat divalidasi oleh judgest/pakar sebagai penimbang layak tidaknya program yang dibuat bisa diterapkan dalam penelitian. Tujuan pembuatan program tersebut adalah sebagai dasar untuk melaksanakan segenap kegiatan yang direncanakan dalam penelitian.

- e. Menentukan sampel penelitian menggunakan teknik *random sampling*. Sampel penelitian didapat dari siswa yang teridentifikasi sangat cemas dalam menghadapi ujian. Siswa yang sudah teridentifikasi tersebut dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan teknik desensitisasi sistematis dan kelompok kontrol yang diberi perlakuan konvensional.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Adapun beberapa kegiatan yang dilaksanakan pada tahap pelaksanaan dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

- a. Pelaksanaan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan dengan langkah sebagai berikut:
- 1) Menetapkan jadwal pelaksanaan perlakuan sesuai dengan hasil kesepakatan terhadap sampel pada kelompok eksperimen dan pertimbangan pihak sekolah.
  - 2) Mengkondisikan kelompok yang sudah ditetapkan sebagai kelompok eksperimen, sehingga tahu dengan baik kegiatan yang akan diikuti oleh mereka.
  - 3) Menyiapkan media yang mendukung seperti instrument music untuk relaksasi dalam penerapan teknik desensitisasi sistematis. Adapun media tersebut sudah terpilih sesuai dengan pertemuan yang dijadwalkan.
  - 4) Memberikan perlakuan teknik desensitisasi sistematis pada kelompok eksperimen. Intervensi teknik desensitisasi dalam penelitian ini diberikan sebanyak 7 (tujuh) sesi yang mengacu pada program efektivitas yang

telah dirancang. Adapun rincian pemberian perlakuannya yaitu : 2 sesi untuk layanan dasar, 3 sesi untuk layanan responsif, 1 sesi untuk layanan perencanaan individual dan 1 sesi untuk layanan konseling individual. Adapun penjabaran perlakuan yang sudah dilakukan tersebut adalah sebagai berikut.

### Sesi 1

Sesi ini merupakan pemberian layanan dasar dengan tema “*Upaya Siswa untuk Dapat Mengikuti Ujian Tanpa Rasa Cemas yang Berlebihan*”. Strategi yang akan digunakan adalah dalam bentuk layanan informasi. Materi layanan yang dibahas adalah mengenai bagaimana upaya siswa supaya dapat mengikuti ujian dengan tenang. Pelaksanaan layanan dilakukan di ruang kelas.

Pada *tahap awal* dalam sesi ini konselor menciptakan attending yang tepat dan menyenangkan sehingga siswa mengikuti kegiatan layanan dengan baik, selanjutnya konselor menyampaikan tujuan layanan yang dimaksud. Terlihat seluruh siswa berdisiplin untuk mengikuti kegiatan. Pada tahap awal ini salah seorang siswa diminta untuk menceritakan upaya yang sudah dilakukan untuk dapat mengikuti ujian dalam kondisi cemas yang dialaminya. Waktu untuk tahap awal ini adalah sekitar 10 menit

Pada *tahap inti*, peneliti merumuskan tujuan yang ingin dicapai dan mendeskripsikan bagaimana upaya siswa supaya dapat menghadapi ujian dengan tenang. Siswa diajak untuk berargumentasi dan mendiskusikan mengenai upaya untuk mengikuti ujian dengan tenang. Pada saat

kegiatan berlangsung, hampir seluruh siswa aktif dalam kegiatan diskusi, sehingga proses layanan dapat berlangsung dengan baik. Waktu untuk tahap inti ini adalah sekitar 25 menit.

Pada *tahap akhir* dalam sesi ini, dilakukan penilaian kegiatan layanan, dalam bentuk hasil observasi dan melontarkan beberapa pertanyaan ke siswa untuk mengetahui antusias siswa dalam mengikuti layanan dan daya serap terhadap layanan yang diikutinya. Di akhir kegiatan, siswa diminta untuk mengisi jurnal harian kegiatan setelah mengikuti layanan.

## Sesi 2

Sesi ini merupakan pemberian layanan dasar dengan tema “*Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian*”. Pemberian layanan dasar ini berlandaskan bahwa siswa perlu mengetahui beberapa aspek yang menyebabkan munculnya kecemasan menghadapi ujian dalam taraf yang mengkhawatirkan. Selanjutnya, supaya siswa dapat mengetahui gambaran awal mengenai upaya untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Strategi yang akan digunakan adalah dalam bentuk layanan informasi. Materi layanan yang dibahas adalah mengenai pemahaman kecemasan menghadapi ujian dan upaya untuk mereduksinya.

Pada *tahap awal* dalam sesi ini diciptakan attending yang tepat dengan memberikan motivasi pada siswa sehingga dapat mengikuti kegiatan layanan dengan nyaman, selanjutnya konselor menyampaikan tujuan layanan yang dimaksud. Dalam tahap awal ini, siswa diminta

menceritakan bagaimana situasi dan kondisi mereka saat berada dalam situasi yang sangat cemas dalam menghadapi ujian. Waktu untuk tahap awal ini adalah sekitar 10 menit.

Pada *tahap inti* dalam sesi ini, peneliti merumuskan tujuan yang ingin dicapai dan mendeskripsikan bagaimana kecemasan menghadapi ujian, faktor penyebab dan rancangan upaya untuk mereduksinya. Siswa diajak untuk berargumentasi dan mendiskusikan permasalahan yang disampaikan terkait dengan kecemasan menghadapi ujian. Teknik yang digunakan dalam sesi ini adalah diskusi dan diimbangi dengan relaksasi. Waktu untuk tahap inti ini adalah sekitar 25 menit.

Pada *tahap akhir* dalam sesi ini, peneliti melakukan penilaian kegiatan layanan, dalam bentuk hasil observasi dan melontarkan beberapa pertanyaan ke siswa untuk mengetahui antusias dan tanggapan siswa dalam mengikuti layanan. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya seandainya ada yang belum dipahami oleh mereka. Siswa disuruh untuk mengisi jurnal kegiatan layanan untuk mengetahui keberhasilan layanan yang diberikan.

### Sesi 3

Sesi ini berjudul “*Mengendalikan Manifestasi Kognitif melalui Teknik Desensitisasi Sistematis*”. Intervensi ini bertujuan untuk melatih siswa mengendalikan manifestasi kognitif yang berlebihan, yaitu sulit konsentrasi, bingung dan mental blocking sehingga rasa sangat cemas dalam menghadapi ujian dapat direduksi. Intervensi ini dilakukan 3 (tiga) kali sesuai dengan kondisi dan waktu yang tersedia.

Pada *tahap awal* dalam sesi ini diawali dengan menciptakan attending yang tepat supaya siswa dapat mengikuti kegiatan dengan nyaman, selanjutnya mendorong siswa untuk mengungkapkan kondisi tidak terkendalinya manifestasi kognitif yang benar-benar dialaminya saat ujian. Waktu untuk tahap awal ini adalah sekitar 10 menit

Pada *tahap inti* dalam sesi ini diawali dengan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dan mempraktekkan teknik desensitisasi yaitu siswa dapat mengendalikan manifestasi kognitifnya sehingga rasa sangat cemas dapat direduksi. Siswa dikondisikan untuk membayangkan berada ditempat yang menyenangkan dan sejuk sambil diiringi musik relaksasi yang disediakan. Siswa diajak bersama-sama untuk mencapai keadaan rileks sampai pikirannya menjadi tenang dan nyaman, sehingga siswa benar-benar merasakan dapat mengendalikan manifestasi kognitif yang berlebihan dengan indikator tidak mengalami bingung, dapat konsentrasi dan tidak mengalami mental blocking. Waktu untuk tahap inti ini adalah sekitar 25 menit.

Pada *tahap akhir* dalam sesi ini dilakukan penilaian intervensi kegiatan, menggunakan jurnal harian sebagai penilaian proses sesi intervensi yang diikuti siswa. Siswa diberikan kesempatan untuk menanyakan beberapa hal yang belum dipahami siswa terkait dengan pemberian intervensi yang dilakukan. Selanjutnya siswa diupayakan untuk melatih intervensi tersebut di rumah masing-masing secara individual. Waktu untuk tahap akhir ini dialokasikan sekitar 10 menit.

#### Sesi 4

Sesi ini berjudul “*Mengendalikan Manifestasi Afektif melalui Teknik Desensitisasi Sistematis*”. Intervensi ini bertujuan untuk melatih siswa mengendalikan manifestasi afektif yang berlebihan, yaitu merasa takut, khawatir dan gelisah sehingga rasa sangat cemas dalam menghadapi ujian dapat direduksi. Intervensi ini bertujuan untuk melatih siswa mengkondisikan manifestasi afektif yang tidak terkendali, yaitu merasa khawatir, takut dan gelisah sehingga rasa sangat cemas dalam menghadapi ujian dapat direduksi. Topik layanan dalam intervensi ini adalah upaya mengendalikan manifestasi afektif melalui teknik desensitisasi sistematis, sehingga siswa tidak cemas dalam menghadapi ujian. Intervensi ini juga dilakukan 3(tiga) kali.

Pada *tahap awal* dalam sesi ini diawali dengan menciptakan attending yang tepat supaya siswa dapat mengikuti kegiatan dengan nyaman, selanjutnya mendorong siswa untuk mengungkapkan kondisi tidak terkendalnya manifestasi afektif yang benar-benar dialaminya saat menghadapi ujian. Waktu untuk tahap awal ini adalah sekitar 10 menit

Pada *tahap inti* dalam sesi ini diawali dengan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dan mempraktekkan teknik desensitisasi yaitu siswa dapat mengendalikan manifestasi afektifnya sehingga rasa sangat cemas dapat direduksi. Siswa dikondisikan untuk membayangkan berada ditempat yang menyenangkan dan sejuk sambil diiringi musik relaksasi yang disediakan. Siswa diajak bersama-sama untuk mencapai keadaan rileks sampai pikirannya menjadi tenang dan nyaman, sehingga siswa

benar-benar merasakan dapat mengendalikan manifestasi afektif yang berlebihan dengan indikator tidak merasa takut, tidak khawatir dan tidak gelisah. Waktu untuk tahap inti ini adalah sekitar 25 menit.

Pada *tahap akhir* dalam sesi ini dilakukan penilaian intervensi kegiatan, menggunakan jurnal harian sebagai penilaian proses sesi intervensi yang diikuti siswa. Siswa diberikan kesempatan untuk menanyakan beberapa hal yang belum dipahami siswa terkait dengan pemberian intervensi yang dilakukan. Selanjutnya siswa diupayakan untuk melatih intervensi tersebut di rumah masing-masing secara individual. Waktu untuk tahap akhir ini dialokasikan sekitar 10 menit.

#### Sesi 5

Sesi ini berjudul “*Mengendalikan Perilaku Motorik melalui Teknik Desensitisasi Sistematis*”. Intervensi ini bertujuan untuk melatih siswa mengkondisikan perilaku motorik yang tidak terkendali sehingga rasa sangat cemas dalam menghadapi ujian dapat direduksi. Topik layanan dalam intervensi ini adalah upaya mengendalikan perilaku motorik melalui teknik desensitisasi sistematis, sehingga siswa tidak cemas dalam menghadapi ujian.

Pada *tahap awal* dalam sesi ini diawali dengan menciptakan attending yang tepat supaya siswa dapat mengikuti kegiatan dengan nyaman, selanjutnya mendorong siswa untuk mengungkapkan kondisi tidak terkendalnya perilaku motorik yang benar-benar dialaminya saat menghadapi ujian. Seluruh siswa diajak untuk melakukan gerakan tubuh,

yakni tangan dan bagian kepala sebagai persiapan awal melakukan relaksasi. Waktu untuk tahap awal ini adalah sekitar 10 menit

Pada *tahap inti* dalam sesi ini diawali dengan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dan mempraktekkan teknik desensitisasi yaitu siswa dapat mengendalikan perilaku motorik sehingga rasa sangat cemas dapat direduksi. Siswa dikondisikan untuk melakukan gerakan otot sambil diiringi musik relaksasi yang disediakan. Siswa diajak bersama-sama untuk mencapai keadaan rileks dan nyaman sehingga siswa benar-benar merasakan dapat mengendalikan perilaku motorik yang berlebihan dengan indikator tidak gemetar dalam menghadapi ujian. Waktu untuk tahap inti ini adalah sekitar 25 menit.

Pada *tahap akhir* dalam sesi ini dilakukan penilaian intervensi kegiatan, menggunakan jurnal harian sebagai penilaian proses sesi intervensi yang diikuti siswa. Siswa diberikan kesempatan untuk menanyakan beberapa hal yang belum dipahami siswa terkait dengan pemberian intervensi yang dilakukan. Selanjutnya siswa diupayakan untuk melatih intervensi tersebut di rumah masing-masing secara individual. Waktu untuk tahap akhir ini adalah sekitar 10 menit.

## Sesi 6

Sesi ini merupakan pemberian layanan Perencanaan Individual dengan tema “*Perencanaan Siswa supaya Dapat mengikuti Ujian dengan Tenang tanpa Rasa Cemas yang Berlebihan*”. Layanan ini bertujuan supaya siswa memiliki perencanaan individual dalam upaya

mematangkan diri untuk dapat mengikuti ujian tanpa rasa cemas yang berlebihan.

Pada *tahap awal* dalam sesi ini diawali dengan menciptakan attending yang tepat yakni dengan memberikan perhatian positif pada siswa karena telah bersedia mengikuti layanan. Siswa sangat antusias dalam mengikuti persiapan layanan tersebut. Siswa diajak bersama-sama untuk melakukan gerakan-gerakan bagian tubuh sehingga lebih bersemangat dalam mengikuti layanan. Waktu untuk tahap awal ini adalah sekitar 10 menit.

Pada *tahap inti* ini diawali dengan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dan mendeskripsikan bagaimana perencanaan diri yang dilakukan oleh siswa supaya dapat mengikuti ujian dengan tenang tanpa rasa cemas yang berlebihan. Siswa diajak untuk berargumentasi dan mendiskusikan permasalahan yang disampaikannya terkait dengan perencanaan diri dalam menghadapi ujian. Waktu untuk tahap inti ini adalah sekitar 25 menit.

Pada *tahap akhir* dalam sesi ini dilakukan penilaian kegiatan layanan, dalam bentuk hasil observasi dan melontarkan beberapa pertanyaan ke siswa untuk mengetahui antusias siswa dalam mengikuti layanan dan daya serap terhadap layanan yang diikutinya.

## Sesi 7

Pada sesi ini adalah Pemberian Layanan Konseling Individual pada siswa yang teridentifikasi sangat cemas dalam menghadapi ujian

dibandingkan siswa yang lainnya. Layanan konseling individual diberikan pada siswa yang memang membutuhkan layanan tersebut. Terdapat dua orang siswa (ADS dan IDK) yang teridentifikasi sangat cemas dibandingkan siswa yang lainnya. Kedua siswa yang bernisial ADS dan IDK berkoordinasi dengan peneliti untuk tahu lebih lanjut mengenai upaya supaya tidak cemas dalam menghadapi ujian. Berdasarkan pada penyampaian masalah tersebut, maka dilakukan konseling individual. Konseling individual dilaksanakan di ruang konseling saat jam istirahat. Siswa yang bernisial ADS dan IDK tersebut merasa kecemasan tersebut selalu menghantuinya saat menghadapi ujian, terutama pada mata pelajaran yang sulit bagi mereka. Dalam proses konseling individual, mendapatkan suatu simpulan bersama bahwa mereka akan melatih ketenangan dan kenyamanan pikiran dan perasaan sehingga bisa mengikuti ujian dengan tenang.

- b. Pelaksanaan tes akhir (*posttest*) yang diberikan pada kelompok eksperimen dan kontrol untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada kelompok eksperimen dan perlakuan konvensional pada kelompok kontrol. *Posttest* diberikan setelah siswa selesai menghadapi ujian akhir semester dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami siswa setelah diberikan perlakuan teknik desensitisasi sistematis dan perlakuan konvensional. Hasil *posttest* ini adalah sebagai evaluasi tingkat keberhasilan

intervensi konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam upaya untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian.

### 3. Analisis Data

Analisis data berfungsi untuk mengetahui profil kecemasan menghadapi ujian secara umum dan berdasarkan pada aspek-aspeknya, serta mengetahui efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Adapun kegiatan yang dilakukan dalam melakukan analisis data dapat dijabarkan sebagai berikut.

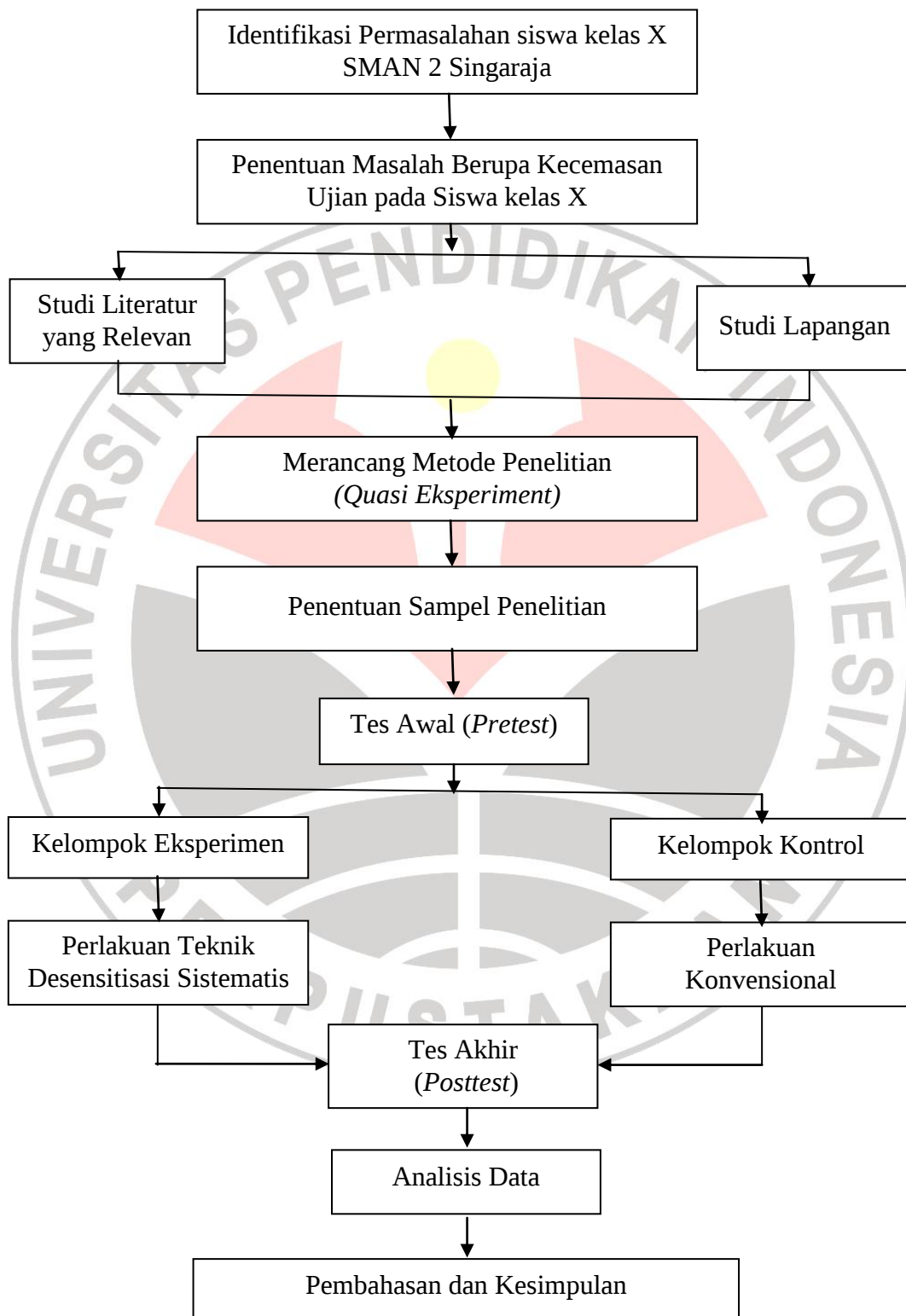
- a. Melakukan uji persyaratan statistik (keefektifan) yaitu uji normalitas data pada tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- b. Melakukan analisis data menggunakan uji t (skor *pretest-posttest* kelompok eksperimen, *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol, serta *Gain Score* kelompok eksperimen dan kontrol). Uji t menggunakan bantuan SPSS 17.0

### 4. Pembahasan dan Simpulan

Adapun yang dilakukan pada tahap ini adalah membahas dan menyimpulkan hasil penelitian berdasarkan analisis data. Penjabarannya adalah sebagai berikut.

- a. Membahas hasil penelitian berlandaskan pada tujuan penelitian dan hasil analisis data.
- b. Membuat kesimpulan dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian yang dibahas serta tujuan awal yang sudah dirancang.

Adapun alur untuk mewujudkan desain *quasi eksperiment* dan prosedur penelitian tersebut di atas ditunjukkan pada gambar di bawah ini.



Gambar 3.2. Bagan Prosedur Penelitian