

**MONOGRAF:
MENGATASI KECEMASAN
UJIAN SEKOLAH DENGAN TEKNIK
SYSTEMATIC DESENSITIZATION**

deepublish / publisher

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**MONOGRAF:
MENGATASI KECEMASAN
UJIAN SEKOLAH DENGAN TEKNIK
SYSTEMATIC DESENSITIZATION**

Akhmad Sugianto



Cerdas, Bahagia, Mulia, Lintas Generasi.

**MONOGRAF: MENGATASI KECEMASAN UJIAN SEKOLAH DENGAN TEKNIK
SYSTEMATIC DESENSITIZATION**

Akhmad Sugianto

Desain Cover :

Sumber :

Tata Letak :
Ajuk

Proofreader :
Mira Muarifah

Ukuran :
x, 82 hlm, Uk: 15.5x23 cm

ISBN :
No ISBN

Cetakan Pertama :
Bulan 2022

Hak Cipta 2022, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2022 by Deepublish Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT DEEPUBLISH
(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)

Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman
Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581

Telp/Faks: (0274) 4533427

Website: www.deepublish.co.id

www.penerbitdeepublish.com

E-mail: cs@deepublish.co.id

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur senantiasa kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan rahmat serta hidayah-Nya sehingga kami dapat menyusun monograf ini dengan judul ***Mengatasi Kecemasan terhadap Ujian Sekolah dengan Teknik Systematic Desensitization***. Tujuan dibuatnya monograf ini selain sebagai bahan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling serta siswa di sekolah dalam mengatasi kecemasan terhadap ujian sekolah. Monograf ini ditulis berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis dalam beberapa tahun terakhir. Di dalam monograf ini dibagi lima bab, yang terdiri dari Pendahuluan, Dukungan Teori, Metodologi, Temuan Penelitian dan Penutup.

Pada dasarnya penyusunan monograf ini sebagai bahan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada siswa untuk mengatasi kecemasan yang dialami siswa terhadap ujian sekolah. Sehingga dengan adanya layanan tersebut diharapkan siswa dapat mengikuti ujian sekolah dengan tenang dan berdampak kepada hasil ujian yang akan didapatkannya.

Teknik *Systematic Desensitization* adalah teknik yang digunakan untuk mengatasi kecemasan individu dengan menggunakan gerakan relaksasi yang dikombinasi dengan music. *Systematic Desensitization* memiliki manfaat yaitu untuk mengatasi ketegangan yang dialami oleh individu yang disebabkan adanya pemicu baik internal maupun eksternal salah satunya adalah ujian sekolah.

Pada kesempatan ini saya mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, karena tanpa bantuan dari berbagai pihak mungkin kami tak akan mampu menyelesaikan monograf ini. Ke depan, semoga monograf ini bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling serta siswa dan mampu menjadi acuan dalam mengatasi permasalahan kecemasan siswa terhadap ujian sekolah.

Tidak ada gading yang tak retak, saya menerima semua komentar, kritik, saran dan pesan-pesan yang dapat membangun saya untuk lebih baik dalam mengeluarkan edisi monograf yang berikutnya.

Banjarmasin, November 2022

Penulis

DAFTAR ISI



KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	
BAB 1 PERMASALAHAN KECEMASAN	1
A. Esensi <i>Systematic Desensitization</i> untuk Mengatasi Kecemasan	1
B. Tiga Pertanyaan tentang Masalah & Teknik	5
C. Tujuan	6
D. Istilah dalam Judul.....	6
BAB 2 PROSEDUR KONSELING INDIVIDUAL.....	7
A. Definisi Konseling Individual.....	7
B. Tujuan dalam Konseling Individual	8
C. Langkah Pelaksanaan Konseling Individual.....	8
BAB 3 APA & BAGAIMANA TEMATIC DESENSITIZATION.....	9
A. Konsep Teknik <i>Systematic Desensitization</i>	9
B. Tujuan Teknik <i>Systematic Desensitization</i>	9
C. Prosedur Praperlakuan <i>Systematic Desensitization</i>	10
D. Prosedur <i>Systematic Desensitization</i>	12
BAB 4 MASALAH KECEMASAN	15
A. Pengertian Kecemasan	15
B. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	17
C. Macam-Macam Kecemasan	18
D. Aspek-Aspek Kecemasan	19
E. Dinamika Kecemasan	20
F. Gangguan-Gangguan Kecemasan.....	21
G. Mekanisme Pertahanan Diri.....	25
H. Perspektif Gangguan Kecemasan.....	28
I. Tips Mengurangi Kecemasan	31

BAB 5 HAKIKAT DASAR UJIAN SEKOLAH	32
A. Pengertian Ujian	32
B. Persiapan Menjelang Ujian	32
C. Macam-Macam Ujian	33
D. Manfaat Ujian.....	34
E. Kecemasan dalam Ujian	35
BAB 6 KEMANJURAN TEKNIK.....	37
A. Keefektifan Teknik <i>Systematic Desensitization</i>	37
B. Peta Konsep	38
BAB 7 METODE ILMIAH.....	40
A. Rancangan Ilmiah Efektivitas Teknik.....	40
B. Pengumpulan Data	41
C. Instrumen.....	47
D. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	51
BAB 8 ANALISIS EFEKTIVITAS TEKNIK.....	53
A. Paparan Pelaksanaan Konseling.....	53
B. Identifikasi Pemberian Teknik: <i>Pre & Post</i>	60
C. Efektivitas Teknik	64
D. Kajian Efektivitas Teknik <i>Systematic Desensitization</i> ...	70
BAB 9 PENUTUP	73
A. KESIMPULAN	73
B. SARAN-SARAN.....	73
DAFTAR PUSTAKA	76
GLOSARIUM.....	78
TENTANG PENULIS.....	82

DAFTAR TABEL



Tabel 1.	Hasil Validasi Ahli Panduan Pelaksanaan Konseling Individual <i>Systematic Desensitization</i> ...	48
Tabel 2.	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	50
Tabel 3.	Interpretasi Presentase Skor Kecemasan.....	52
Tabel 4.	Interpretasi Presentase Skor Kecemasan.....	54
Tabel 5.	Persentase Kecemasan	55
Tabel 6.	Gambaran Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecemasan Kelompok <i>Treatment</i>	61
Tabel 7.	Gambaran Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecemasan Kelompok Kontrol	61
Tabel Kesimpulan.....		67

DAFTAR GAMBAR



Gambar 1.	Diagram Batang Perbedaan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok <i>Treatment</i> Skala Kecemasan.....	63
Gambar 2.	Diagram Batang Perbedaan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol Skala Kecemasan.....	64
Gambar 3.	Perbandingan Hasil Kelompok <i>Treatment</i> dan Kontrol.....	68
Gambar 4.	Perbandingan Persentase Kelompok <i>Treatment Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	69
Gambar 5.	Perbandingan Persentase Kelompok Kontrol <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	69



A. Esensi *Systematic Desensitization* untuk Mengatasi Kecemasan

Dalam penyelenggaraan untuk mencapai proses pendidikan yang bermutu dilakukanlah transformasi ilmu pengetahuan dan teknologi melalui jalur pendidikan. Pendidikan adalah suatu proses pertumbuhan di mana individu diberi pertolongan untuk mengembangkan kekuatan bakat dan minatnya sehingga pendidikan mempunyai peranan penting dalam negara, karena dengan pendidikan yang tinggi tentunya negara tersebut dapat dikatakan negara yang maju. Pentingnya peran pendidikan bagi suatu negara mengharuskan pemerintah berupaya agar semua rakyat Indonesia memiliki pendidikan yang tinggi.

Sekolah ialah sarana yang secara sengaja dibuat buat melaksanakan pendidikan. Tugas pendidikan ialah memanusiaikan manusia. Insan yang berpotensi itu bisa berkembang ke arah yang baik, namun dapat pula berkembang ke arah yang tidak baik. Karena itulah dilakukan banyak sekali usaha yang disadari sepenuhnya dan dirancang secara sistematis supaya perkembangan itu menuju arah yang baik. Untuk itu diperlukan sekolah menjadi sarana yang secara sengaja didesain buat melaksanakan pendidikan di sekolah pada menjalankan pendidikan tidak tanggal berasal yang namanya proses kegiatan belajar mengajar yang terdiri antara pendidik dan peserta didik (siswa), di dalam proses belajar mengajar itu terjadi hubungan yang sifatnya saling menghipnotis demi tercapainya suatu pedagogi yang baik.

Pedagogi yang baik yakni pedagogi yang secara serentak memberi peluang tujuan instruksional bidang studi dan tujuan-tujuan awam lainnya. Pada upaya mewujudkan pengajaran yang baik, perlu diketahui bahwa setiap keputusan dan tindakan pada rangka kegiatan belajar mengajar akan membawa akibat atau imbas pada siswa, contohnya saja

sikap dan sikap pengajar yang tidak bersahabat, galak, judes, serta kurang berkompeten yang di mana hal tadi bisa mengakibatkan pemicu timbulnya kecemasan di diri siswa (Tirtarahardja, Umar, 2005: 173).

Kecemasan adalah salah satu aspek penghambat peserta didik dalam segi psikologis maupun fisiologis. Kecemasan merupakan kekuatan pengganggu utama yang menghambat perkembangan korelasi interpersonal yang sehat. (Feist, Jess & Feist, Gregory J., 2010: 260). Sullivan (1953) pada Feist, Jess & Feist, Gregory J. (2010: 52) menyatakan bahwa kecemasan ditransfer dari orang tua ke anak melalui proses empati. Kecemasan membuat insan tidak mampu belajar, menghambat ingatan, menyempitkan sudut pandang, dan bahkan bisa menyebabkan amnesia total. Waktu ketegangan membentuk tindakan yang secara khusus diarahkan buat mencapai perasaan lega, kecemasan membentuk perilaku yang (1) mencegah insan buat belajar asal kesalahan mereka sendiri, (dua) menghasilkan orang tetap mengejar hasrat kekanak-kanakan demi rasa aman, (3) secara garis akbar memastikan bahwa insan tidak akan belajar dari pengalaman mereka. Kecemasan lebih berorientasi masa depan serta bersifat awam, mengacu di syarat ketika individu merasakan kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang jelek. Orang yang mengalami kecemasan dilanda ketidakmampuan menghadapi perasaan cemas yang kronis serta intens, perasaan tadi sangat kuat sebagai akibatnya mereka tidak bisa berfungsi dengan baik (Richard Halgin P & Susan Withbourne Krouss, 2010: 198).

Corey (Corey, Gerald, 2003: 17), terdapat 3 macam kecemasan yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan realistik adalah ketakutan terhadap bahaya serta global eksternal, dan taraf kecemasannya sinkron dengan derajat ancaman yang ada. Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-insting yang menyebabkan seorang melakukan suatu tindakan yang mampu mendatangkan eksekusi bagi dirinya. Kecemasan moral artinya ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa jika

beliau melakukan sesuatu yang antagonis menggunakan kode moral yang dimilikinya.

Sekolah tidak lepas dari kegiatan belajar mengajar yang dilakukan sang pendidik pada siswanya serta sekolah juga tidak tinggal asal aktivitas ujian sekolah yang berupa ulangan semesteran atau kenaikan kelas yang bertujuan buat mengetahui taraf keberhasilan peserta didik pada proses belajar mengajar. Ujian adalah suatu aktivitas yang mutlak dilaksanakan pada rangka mengukur penguasaan materi yang sudah diberikan pada ketika jangka eksklusif (Bahri Djaramah, Syaiful, 2008: 110). Ujian sekolah yang berupa ulangan semesteran atau kenaikan kelas akan diberikan pada siswa sang karena itu siswa wajib mengetahui bahwa ujian sekolah yang berupa ulangan semesteran atau kenaikan kelas ialah suatu kurikulum yang telah ditetapkan sang sekolah. Menggunakan istilah lain semua siswa siap atau tidak siap akan menghadapinya. Sebagian siswa terdapat yang siap buat menghadapinya namun siswa tersebut selalu merasa dirinya tidak bisa buat melewatinya dan ada pula siswa yang tidak siap yang menghadapinya, sebagai akibatnya hal tersebut menyebabkan timbulnya kecemasan pada diri peserta didik.

Kecemasan bukan hanya terjadi pada peserta didik yang memiliki kecerdasan rendah namun juga bisa terjadi pada peserta didik yang memiliki kecerdasan tinggi, hal ini ditimbulkan sebab berpikiran bahwa ujian sekolah yang berupa ulangan semesteran atau kenaikan kelas merupakan penentu keberhasilan mereka, maka tidak sporadis saat melaksanakan ujian atau ulangan kenaikan tadi mereka merasa gugup atau *nervous* dan merasa takut jika mereka tidak bisa menjawab soal yang diberikan, maka hal itulah keliru satu timbulnya pemicu kecemasan.

Menanggapi fenomena pada atas sudah sepantasnya serta selayaknya semua personel sekolah (pengajar, konselor dan kepala sekolah) khususnya konselor bekerja sama dalam mengatasi permasalahan yang dialami siswa di atas. aneka macam upaya yang bisa dilakukan oleh konselor sekolah dalam mengatasi pertarungan tadi, keliru satunya menggunakan melakukan konseling individual

menggunakan teknik *Systematic Desensitization* yang dikembangkan oleh Wolpe pada mengatasi kecemasan. Teknik *Systematic Desensitization* bermaksud supaya konseli buat menyampaikan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli (Willis S., Sofyan, 2004: 71). Dengan memakai relaksasi konselor berupaya membantu siswanya. Relaksasi artinya teknik yang bertujuan supaya konseli merasa rileks dan tenang dari keadaan sebelumnya yang memiliki tahapan yang dijelaskan pada kajian pustaka (Fauzan, Lutfi, 2008: 4).

Layanan konseling individual atau perorangan yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka (*face to face*) menggunakan pengajar pembimbing atau konselor pada rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya (Ketut Sukardi, Dewa, 2008: 63). Konseling individual atau perorangan bersifat holistik dan mendalam serta menyentuh hal-hal penting perihal diri konseli, namun pula bersifat spesifik menuju ke arah pemecahan duduk perkara sehingga dapat disimpulkan bahwa melalui konseling individual atau perorangan konseli akan memahami dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, dan kemungkinan upaya buat mengatasi masalahnya (Tohirin, 2007: 164). Layanan konseling individual atau perorangan merupakan bentuk layanan yang paling primer dalam aplikasi fungsi pengentasan dilema konseli. Menggunakan istilah lain layanan konseling individual atau perorangan pada pelaksanaannya menuntut persyaratan serta mutu usaha yang sungguh-sungguh (Soeparman, 1998: 58).

pada kenyataannya berasal yang akan terjadi praktik pengalaman lapangan di sekolah, diketahui bahwa tidak hanya peserta didik-peserta didik yang mempunyai kecerdasan rendah yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian tetapi peserta didik yang mempunyai kecerdasan tinggi pun mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Ini seluruh terjadi karena siswa tidak percaya dengan kemampuannya dalam menghadapi ujian serta bisa pula terjadi karena keputusan yang diambil oleh pengajar dan perilaku pengajar yang galak, judes serta

tidak berkompeten dalam bidangnya sehingga itu semua menghasilkan siswa cemas akan hasil yang akan didapatnya. Kecemasan terjadi pada waktu ujian dikarenakan ujian dijadikan menjadi tolok ukur bagi keberhasilan siswa pada menempuh proses pendidikannya ke jenjang berikutnya. Hal ini berarti optimalnya yang akan terjadi belajar siswa tergantung pada bagaimana proses belajar serta kesungguhan mereka pada menjalani ujian. Karena siswa cemas terhadap yang akan terjadi ujian, maka banyak peserta didik yang menentukan cara yang keliru buat mendapatkan yang akan terjadi ujian yang rupawan, misal menggunakan cara mencontek, sehingga ini pula akan berpengaruh terhadap sikap siswa. karena itulah kecemasan itu wajib pada buang menggunakan cara mengetahui kecemasan mirip apa yang dialami siswa sebagai akibatnya di sini kiprah guru serta personel sekolah lain sangat membantu siswa dalam menghadapi kecemasan tersebut. Menghadapi fenomena di atas maka sekolah telah sepatutnya mampu berhubungan dengan baik antara peserta didik menggunakan guru, guru mampu menjadi kawasan bagi peserta didik mendapatkan ilmu, tempat buat belajar, serta menjadi tempat untuk mendapat pengetahuan yang bermanfaat bagi kehidupannya yang akan tiba, serta menuntun peserta didik supaya berpandangan bahwa pada diri seseorang itu memiliki kemampuan. Jadi, ketika diadakan ujian siswa menyadari bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk mampu berhasil dalam menghadapi ujian dan menerima nilai yang rupawan, sebab mereka telah dibekali menggunakan ilmu yang telah mereka dapat dalam proses belajar di sekolah.

B. Tiga Pertanyaan tentang Masalah & Teknik

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan siswa terhadap ujian sekolah di SMA Negeri 1 Banjarmasin sebelum/pra diberikan teknik *Systematic Desensitization*?
2. Bagaimana tingkat kecemasan siswa terhadap ujian sekolah di SMA Negeri 1 Banjarmasin setelah/post diberikan teknik *Systematic Desensitization*?

3. Apakah teknik *Systematic Desensitization* efektif mengatasi kecemasan siswa di SMA Negeri 1 Banjarmasin?

C. Tujuan

1. Menganalisis tingkat kecemasan pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Banjarmasin sebelum diberikan konseling individual dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization*.
2. Menganalisis tingkat kecemasan pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Banjarmasin setelah diberikan konseling individual dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization*.
3. Menganalisis keefektifan teknik *Systematic Desensitization* dalam mengatasi kecemasan siswa terhadap ujian sekolah.

D. Istilah dalam Judul

1. Teknik *Systematic Desensitization* ialah teknik yang dipergunakan buat mencegah respons ketakutan serta mengubah respons ketakutan tersebut melalui aktivitas lain. Teknik ini diberikan menggunakan memakai metode relaksasi, di mana dalam metode ini terdapat tiga tahapan yang akan dilakukan yaitu tahap relaksasi, termin pengembangan hierarki kekhawatiran dan tahap penggunaan teknik *Systematic Desensitization* (Lutfi Fauzan, 2008: 5).
2. Kecemasan artinya suatu pengalaman perasaan menyakitkan yang disebabkan oleh ketegangan-ketegangan pada alat-indra intern tubuh (S Hall, Calvin, 1995: 56).
3. Keefektifan ialah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh sasaran (kualitas, kuantitas, ketika) yang telah tercapai (Y., Budi Artati, 2010: 38).
4. Konseling Individual artinya layanan konseling individual atau perorangan merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa yang menerima layanan eksklusif secara tatap muka dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya (Ketut Sukardi, Ilahi, 2008: 63).

PROSEDUR KONSELING INDIVIDUAL



A. Definisi Konseling Individual

Layanan konseling ialah layanan buat membantu individu menuntaskan dilema-dilema, terutama duduk perkara langsung yang mereka hadapi. Layanan ini bersifat terapeutik serta hanya dapat diberikan oleh pembimbing yang memiliki latar belakang pendidikan pada bidang bimbingan serta konseling atau psikolog (Juntika Nurihsan, Achmad & Sudianto, Akur, 2005: 20). Konseling ialah bentuk khusus dari usaha bimbingan, yaitu suatu pelayanan yang diberikan sang konselor kepada seseorang secara perseorangan atau kelompok (Ketut Sukardi, ilahi & Kusmawati, Nila, 2008: 6). Konseling memegang peranan penting pada bimbingan, acapkali diklaim menjadi jantungnya bimbingan (*counseling is the heart of guidance*), konseling menjadi inti bimbingan (*counseling is the core of guidance*), konseling sebagai pusatnya bimbingan (*counseling is the centre of guidance*). karena dikatakan jantung hati, inti, atau sentra sebab konseling ini artinya layanan atau teknik bimbingan yang bersifat terapeutik atau bersifat menyembuhkan (*curative*) (Hikmawati, Fenti, 2010: 2-3).

Layanan konseling individual atau perorangan artinya layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan pribadi secara tatap muka dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya (Ketut Sukardi, Dewa, 2008: 63). Layanan konseling individual atau perorangan yaitu layanan bimbingan serta konseling yang memungkinkan peserta didik (klien/konseli) mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya. Layanan konseling perorangan memungkinkan siswa (konseli) mendapatkan layanan eksklusif secara

tatap muka dengan pengajar pembimbing (konselor) pada rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Fungsi utama bimbingan yang didukung sang pelayanan konseling perorangan atau individual adalah fungsi pengentasan (Ketut Sukardi, Yang Kuasa & Kusmawati, Nila, 2008: 62).

B. Tujuan dalam Konseling Individual

Tujuan konseling individual adalah memfasilitasi peserta didik/konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya.

C. Langkah Pelaksanaan Konseling Individual

1. Prakonseling
 - 1) Mengumpulkan dan menganalisis data peserta didik/konseli secara komprehensif (potensi, masalah, latar belakang kondisi konseli)
 - 2) Menyusun RPL konseling
 - 3) Menata ruang
 - 4) Kesiapan pribadi guru bimbingan dan konseling atau konselor
2. Proses konseling
 - 1) Membangun relasi konseling
 - 2) Melaksanakan tahapan dan menggunakan teknik konseling sesuai teori yang dipilih baik secara tunggal, maupun integratif
 - 3) Menutup proses konseling
3. Pasca konseling
 - 1) Membuat laporan konseling
 - 2) Berdasarkan kesepakatan dengan peserta didik/konseli, guru bimbingan dan konseling atau konselor memonitor dan mengevaluasi tindakan/perilaku yang direncanakan peserta didik/konseli (POP BK, 2016)

APA & BAGAIMANA *TEMATIC DESENSITIZATION*



A. Konsep Teknik *Systematic Desensitization*

Desensitisasi sistematis (*Systematic Desensitization*) dikembangkan pada tradisi behavioristik di awal tahun 1950 oleh Joseph Wolpe. Asumsi dasar teknik ini adalah respons ketakutan adalah sikap yang dipelajari serta bisa dicegah menggunakan menggantikan aktivitas yang berlawanan dengan respons ketakutan tersebut. Respons spesifik yang dihambat sang proses pemugaran (*treatment*) ini adalah kecemasan-kecemasan atau perasaan takut yang kurang beralasan serta respons sering dijadikan pengganti atas kecemasan tersebut artinya relaksasi atau penanganan. Ketidakepekaan mampu didesain menggunakan memberikan setiap individu, hal-hal mungil serta bertahap atas situasi ketakutan, saat orang tersebut memberikan aktivitasnya yang antagonis dengan kekhawatiran. Pembongkaran sedikit demi sedikit atau berangsur terhadap rangsangan stimulus dapat berlangsung baik di dalam fantasi orang tersebut ketika dia diminta membayangkan situasi yang serba menyeramkan atau hal ini dapat terjadi di kehidupan sehari-hari. Wolpe mengistilahkan prinsip yang mendasari proses ketidakepekaan tersebut menggunakan *reciprocal inhibition*. beliau menyebutkan prinsip dasar tersebut menjadi berikut: "Jika respons inhibitori terhadap kekhawatiran mampu dipaksa terjadi di eksistensi rangsang kekhawatiran, hal tersebut akan melemahkan hubungan antara rangsangan-rangsangan tersebut serta respons kekhawatiran" (Fauzan, Lutfi, 2008: 4-5).

B. Tujuan Teknik *Systematic Desensitization*

Teknik *Systematic Desensitization* ini bertujuan buat mengajar klien buat memberikan respons yang tidak konsisten dengan kecema-

san yang dialami (S. Willis, Sofyan, 2004: 71). Teknik *systematic desensitization* juga bertujuan buat mengajarkan klien untuk memindahkan respons ketakutan kepada kegiatan lainnya, membongkar rangsangan stimulus yang berlangsung dalam fantasi (Fauzan, Lutfi, 2008: 4).

C. **Prosedur Praperlakuan *Systematic Desensitization***

Sebelum memulai langkah primer penerapan mekanisme desensitisasi sistematis, konselor terlebih dahulu melakukan pendahuluan. Tiga hal utama yang dijadikan target di setiap tahapan awal proses konseling, yaitu pelatihan korelasi konselor-konseli, penstrukturan, serta penjajakan duduk perkara konseli.

1. Wawancara Awal

Konselor pertama-tama harus mengidentifikasi ketakutan konseli atau *phobia* serta latar belakang insiden yang menyebabkan ketakutan tersebut timbul. Hal ini dilakukan pada situasi yang menyenangkan menggunakan konseli, memahami kesulitan konseli serta secara tulus mengerti kesejahteraan konseli. Konselor wajib menyelidiki secara menyeluruh sejarah kehidupan konseli buat membentuk yakin konselor pada tahu secara jelas seluruh aspek ketakutan konseli serta aneka macam faktor yang mendukung ketakutan atau fobia tersebut. Wawancara pula akan mendukung konselor atau menyangkal berbagai hipotesis perihal problem konseli, mengkhususkan tujuan konseling, menentukan metode pengurangan ketakutan yang paling tepat buat konseli serta apakah *treatment* objektif dapat dicapai menggunakan restriksi pada sejarah kehidupan konseli. Oleh karena itu wawancara awal mungkin akan berlangsung lebih dari sekali *rendezvous*, meskipun tidak terdapat pendekatan standar wacana pertanyaan yang dipergunakan dalam wawancara tersebut.

2. Identifikasi Sasaran Perilaku

Upaya ini akan membantu konseli mengidentifikasi apa yang sebenarnya mengganggunya namun juga menentukan macam situasi dan dalam keadaan macam apa kecemasan terjadi.

- Konselor menanyakan lamanya konseli memiliki kecemasan, apakah lebih buruk atau lebih baik asal umumnya dan menanyakan pendapatnya tentang perasaannya terhadap kecemasan.
3. Keterangan Latar Belakang Konseli secara Umum
Diskusi memusatkan di tanggal serta tempat lahir konseli, jumlah dan umur saudaranya, kedudukan konseli pada silsilah keluarga, catatan retrospektif macam atau jenis korelasi konseli dengan saudaranya, orang tua dan orang lain ketika tumbuh dewasa. Penyelidikan diarahkan pada anak mana yang disenangi pada famili, begitu juga bagaimana konseli melihat perilaku saat dia diperlakukan sang tiap anggota keluarganya dibandingkan dengan perlakuan terhadap anak-anak yang lain. Konselor pula wajib mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan lainnya seperti siapa dalam keluarga yang menekankan disiplin, bagaimana konseli dihukum sebab kenakalannya sewaktu anak-anak dan remaja dan sifat-sifat yang bagaimana di tiap orang tua yang disukai serta paling tidak disukai sang konseli. Hal ini juga sangat krusial buat mengetahui sikap atau tingkah laris orang tua dalam berinteraksi menggunakan orang lain dan memilih macam contoh peraturan yang diberlakukan buat konselinya.
 4. Informasi Sekolah atau Pekerjaan
Penyelidikan tentang sekolah konseli harus mencakup ihwal selera dan ketidaksukaan konseli di sekolah dasar, sekolah menengah, dan perguruan tinggi. Mata pelajaran apa yang paling disukai dan paling tidak disukai; apa yang seringkali dilakukan konseli sesudah kembali sekolah; kegiatan ekstrakurikuler apa yang diikuti konseli dan sebagainya. Konselor juga wajib mendiskusikan korelasi konseli di dalam lingkungan sekolah serta luar sekolah.
 5. Informasi Pacaran
Konselor wajib menyelidiki pola pacaran konseli selama remaja, karena topik-topik tadi sangat sensitif buat dibahas dalam rangka berpikir positif yang bisa memberikan pemahaman serta penerimaan di diri konseli (Fauzan, Lutfi, 2008: 5-9).

D. Prosedur *Systematic Desensitization*

Ada tiga langkah primer dalam penggunaan desensitisasi sistematis, yaitu latihan relaksasi, pengembangan hierarki kekhawatiran dan penggunaan desensitisasi sistematis yang tepat (Fauzan, Lutfi, 2008: 25).

1. Latihan Relaksasi
 - a. Tarik napas dalam-dalam serta tahan selama 10 detik kemudian lepaskan. Abaikan lengan Anda dalam posisi pada atas paha atas tanggal begitu saja.
 - b. Angkat tangan Anda kira-kira separuh sofa (atau pada sandaran kursi) lalu bernapaslah secara normal. Letakkan tangan Anda di atas sofa.
 - c. Kini pegang lengan Anda lalu kepalkan dengan kuat. Nikmati ketegangannya dalam hitungan hingga 3 dan di hitungan yang ketiga letakkan tangan Anda.
 - d. Angkat tangan Anda balik, tekuk jemari Anda ke belakang (ke arah tubuh Anda). Kini letakkan tangan Anda dan tenanglah.
 - e. Angkat tangan Anda kini, letakkan kemudian rileks.
 - f. Sekarang rentangkan lengan Anda serta tegangkan otot biseps Anda yakinlah bahwa Anda bernapas normal sehabis itu rileks.
 - g. Putar ketua Anda ke kanan, tegangkan leher Anda lalu rileks dan kembali ke posisi pertama.
 - h. Putar kepala Anda ke arah kiri, tegangkan leher Anda lalu rileks dan balik ke posisi pertama.
 - i. Bengkokkan ketua sedikit ke belakang, tahan lalu pulang ke posisi semula.*
 - j. Tunduk ketua ke bawah hingga hampir menyentuh dagu menyentuh dada, tahan lalu rileks dan pulang ke posisi semula.*
 - k. Tarik napas dalam-dalam, tahan, hembuskan keluar lalu rileks (perhatikan perasaan lapang waktu kamu menghembuskan napasmu).

- l. Kini layangkan pikiran Anda ke suasana yang paling Anda senang dan praktis membawa Anda ke suasana hening. rasakan, betapa Anda senang berada pada suasana itu.
 - m. Rasakan bahwa ketenangan sudah menjalar serta merasuk ke semua tubuh serta jiwa Anda.
 - n. Sesudah beberapa ketika bukalah mata Anda, dan tetap rasakan suasana nyaman dan kenyamanan diri Anda.
 - o. Catatan: Diadaptasi asal Jacobson (1938), Rimm (1967, *Komunikasi Langsung*), serta Wolpe dan Lazarus (1966)
 - p. *Konseli jangan dipaksa untuk membengkokkan lehernya ke segala arah baik ke depan juga ke belakang (Fauzan, Lutfi, 2008: 51-54).
2. Pengembangan Hierarki Kekhawatiran

Dalam penyelesaian wawancara awal serta lama relaksasi para konselor mulai merencanakan hierarki kekhawatiran menggunakan konseli buat setiap kecemasan yang diketahui. Hierarki ini didasarkan di kecemasan yang sudah disepakati konselor serta konseli menjadi perubahan yang diinginkan serta *treatment* yang dilakukan konselor. Di sesi akhir relaksasi yang pertama, konseli diberi kartu indeks sistem pencatatan perlakuan serta diminta buat datang pulang mengisi kartu tadi yang masing-masing berisi gambaran yang mengakibatkan kecemasan sampai taraf tertentu.
3. Penggunaan Desensitisasi Sistematis yang Tepat

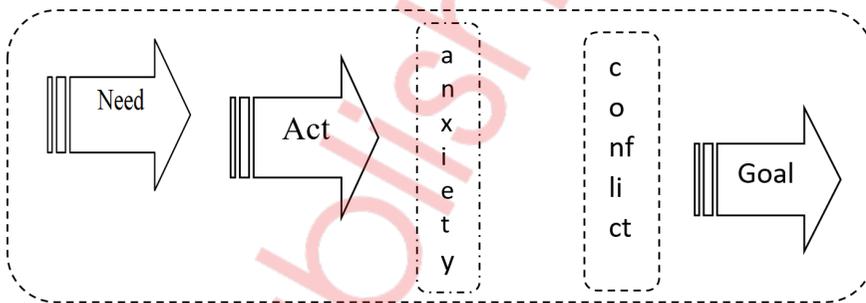
Tahap desensitisasi pertama dimulai menggunakan membiarkan konseli menenangkan dirinya di sofa atau kursi *reclining* kira-kira 3-5 menit. Selama saat tersebut konselor menganjurkan konseli bahwa beliau telah lebih rileks dan sudah mencapai taraf relaksasi yang lebih pada lagi. Konseli juga diminta buat mengindikasi, menggunakan mengangkat jari telunjuk tangannya, di saat dia mencapai syarat sangat damai serta nyaman. sehabis konseli memberi kondisi konselor memintanya

buat memvisualisasikan beberapa suasana kecemasan yang pada alami. Konselor meminta membayangkan tiap-tiap suasana yang kentara serta nyata. Jika konseli merasakan sedikit lebih cemas atau tegang ketika dia membayangkan suasana eksklusif, dia akan diberitahu secepatnya dengan jari tangan. Pada titik ini konselor meminta konseli buat menandakan dengan menggunakan jari telunjuk Jika beliau masih merasa sangat tenang serta rileks. Bila konseli memberi tanda konselor menghadirkan pengendali situasi. Selesai situasi terakhir disajikan pada termin eksklusif, konselor meminta konseli buat permanen rileks beberapa waktu. Kemudian konselor memulai fase terakhir menggunakan berkata: “tenang saja, rasakan perasaan nyaman serta senang. Aku ingin Anda mempertahankan syarat ini sampai saya hitung hingga hitungan ke-5. Ketika saya sampai di hitungan ke-5 aku ingin kamu membuka mata serta merasakan perasaan sangat damai serta senang. (Jeda) 1 rasakan perasaan hening, 2 damai, 3 sangat gembira, 4 dan 5”. (Fauzan, Lutfi, 2008: 24-35)



A. Pengertian Kecemasan

Kecemasan artinya suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang disebabkan oleh ketegangan-ketegangan dalam indra-indra intern asal tubuh. Ketegangan-ketegangan ini ialah dampak dari dorongan-dorongan dari pada atau asal luar dan dikuasai sang susunan urat saraf yang otonom. Kecemasan tidak selaras berasal keadaan-keadaan yang menyakitkan lainnya, seperti ketegangan, rasa nyeri, dan kesayuan sang adanya satu keadaan tertentu di alam sadar (S Hall, Calvin, 1995: 56-57). Dalam kehidupan sekarang ini seringkali dikatakan "*age of anxiety*" abad kecemasan. Namun sepanjang sejarah kehidupan insan, terjadi kecemasan. Kecemasan artinya ialah bagian asal kehidupan manusia. Kecemasan, dijelaskan Abe Arkoff menjadi berikut: "*Anxiety as a state of arousal caused by threat to well-being.*"



Jadi, kecemasan merupakan suatu keadaan yang mengguncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan (Sundari, Siti, 2005: 50-51). Individu-individu yang tergolong normal kadangkala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan di penampilan yang berupa gejala-gejala fisik juga mental. tanda-tanda tersebut

lebih kentara pada individu yang mengalami gangguan mental lebih kentara lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Kecemasan terjadi sebab individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di pada lingkungan pada umumnya. Kecemasan itu ada sebab manifestasi gugusan proses emosi, contohnya orang sedang mengalami putus harapan serta konflik. Kecemasan yang disadari contohnya rasa berdosa. Kecemasan di luar pencerahan serta tidak kentara contohnya takut yang sangat, tetapi tak diketahui sebabnya.

Kecemasan atau *anxiety* artinya galat satu bentuk emosi individu yang berkenaan menggunakan adanya rasa terancam oleh sesuatu, umumnya menggunakan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan menggunakan intensitas yang lumrah bisa disebut memiliki nilai positif menjadi motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat serta bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian serta bisa mengganggu terhadap keadaan fisik serta psikis individu yang bersangkutan.

Anxiety atau kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang jelek akan segera terjadi. Kecemasan artinya respons yang tepat terhadap ancaman, namun kecemasan mampu menjadi abnormal. Jika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau jika tampaknya datang tanpa terdapat penyebabnya yaitu jika bukan ialah respons terhadap perubahan lingkungan. Pada bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari (A. Rathus, Spencer, 2005: 163). Asal teori kecemasan, berdasarkan teori interpersonal dikatakan bahwa kecemasan terjadi dari ketakutan akan penolakan antarindividu, sehingga menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berharga.

Asal pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan artinya sesuatu pengalaman subjektif tentang ketegangan mental, kesukaran serta tekanan menjadi, kesedihan, ketakutan, dan kegelisahan tentang problem atau perasaan sakit yang telah diantisipasi atau yang akan dialami di masa mendatang.

B. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

1. Pengalaman Negatif pada Masa Lalu

Pengalaman ini ialah hal yang tidak menyenangkan di masa kemudian tentang insiden yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, bila individu tadi menghadapi situasi atau kejadian yang sama serta juga tidak menyenangkan, contohnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut adalah pengalaman umum yang mengakibatkan kecemasan siswa pada menghadapi tes.

2. Pikiran yang tidak rasional

Ellis pada Adler dan Rodman (1991) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan menjadi contoh dari pikiran tidak rasional yang diklaim buah kesempurnaan, persetujuan, serta generalisasi yang tidak tepat.

a) Kegagalan Katastropik

Kegagalan katastropik, yaitu adanya perkiraan asal diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

b) Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku tepat dan tidak terdapat stigma. Ukuran kesempurnaan dijadikan target serta sumber wangsit bagi individu tersebut.

c) Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang galat berdasarkan pada pandangan baru bahwa terdapat hal virtual yang tak hanya diinginkan, tetapi juga buat mencapai persetujuan berasal sesama sahabat atau siswa.

d) Generalisasi yang Tidak Sempurna

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang hiperbola. Hal ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan ialah faktor internal serta faktor eksternal. Faktor

internal meliputi tingkat religiositas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa kemudian, dan pikiran-pikiran tidak rasional. Ada interim eksternal mirip kurangnya dukungan sosial (Ghufron, M. Nur & Risnawati S., Rini, 2010: 145-147).

C. Macam-Macam Kecemasan

Freud mengemukakan ada tiga jenis kecemasan, yaitu:

1. Kecemasan Realitas (*Reality Anxiety*)

Kecemasan empiris (*reality anxiety*) merupakan kecemasan individu dampak berasal ketakutan menghadapi empiris sekitarnya. Kecemasan perihal kenyataan adalah suatu pengalaman perasaan menjadi akibat pengamatan suatu bahaya pada global luar. Bahaya merupakan setiap keadaan dalam lingkungan seorang yang mengancam buat mencelakakannya.

2. Kecemasan Neurosis (*Neurotic Anxiety*)

Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*) ialah kecemasan karena khawatir tidak mampu mengatasi atau menekan harapan-impian primitifnya. Kecemasan neurotis disebabkan sang suatu pengamatan ihwal bahaya dari naluri-naluri. Kecemasan ini merupakan suatu rasa ketakutan wacana apa yang mungkin terjadi, sekiranya *anticathexis* berasal ego gagal buat mencegah *cathexis* objek asal naluri-insting meredakan dirinya pada suatu tindakan yang spontan. Kecemasan neurotis dapat diperlihatkan pada 3 bentuk, yaitu terdapat bentuk kecemasan yang berkisar menggunakan bebas dan melekatkan dirinya menggunakan segera pada sesuatu keadaan lingkungan yang kira-kira cocok. Kecemasan semacam ini menjadi sifat berasal seseorang yang gelisah, yang selalu mengira, bahwa sesuatu yang hebat akan terjadi. Suatu bentuk kecemasan neurotis yang dapat dilihat adalah ketakutan yang tegang serta irasional. Kecemasan neurotis selalu berdasarkan kecemasan ihwal fenomena, pada arti kata bahwa seorang harus menghubungkan suatu tuntutan naluriyah menggunakan bahaya dari luar sebelum beliau belajar

- merasa takut terhadap naluri-nalurnya. Kecemasan neurotis ialah wilayah kepribadian kita sendiri, maka lebih sulitlah buat menghadapinya serta sama sekali tak mungkin buat lari darinya.
3. Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)
Kecemasan moral (*moral anxiety*) merupakan kecemasan dampak berasal rasa bersalah dan ketakutan dihukum sang nilai-nilai yang terdapat di hati nuraninya. Kecemasan moral yang dialami sebagai suatu perasaan bersalah atau memalukan dalam ego, ditimbulkan oleh suatu pengamatan mengenai bahaya asal hati nurani.

D. Aspek-Aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazeleus dalam Register (1991) mengemukakan bahwa asal penyebab kecemasan, mencakup hal-hal di bawah ini:

1. Kekhawatiran (*Worry*)
Kekhawatiran (*worry*) artinya pikiran negatif perihal dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa beliau lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
2. Emosionalitas (*Emotionality*)
Emosionalitas (*Emotionality*) menjadi reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom, mirip jantung berdebar-debar, keringat dingin serta tegang.
3. Gangguan dan Hambatan dalam Menyelesaikan Tugas (*Task Generated Interference*)
Gangguan dan kendala pada menyelesaikan tugas merupakan kesamaan yang dialami seseorang yang selalu stress karena pemikiran yang rasional terhadap tugas (Ghufroon, M. Nur & Risnawati S., Rini, 2010: 143-144).

Spielberger, Liebert, dan Morris pada (Elliot, 1999); Jeslid pada Hunsley (1985); Mandler serta Saroson dalam Hockey (1983); Gonzales, Tayler dan Anton dalam Frietman (1997) telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan menjadi konsep yang terdiri berasal

dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran serta emosionalitas. Dimensi emosi merujuk di reaksi fisiologis dan sistem saraf otonomik yang timbul dampak situasi atau objek tertentu. Juga artinya perasaan yang tak menyenangkan serta reaksi emosi terhadap hal buruk yang tidak menyenangkan serta reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi, mirip ketegangan bertambah, jantung berdebar keras, tubuh berkeringat, serta badan gemetar ketika mengerjakan sesuatu. Risi ialah aspek kognitif asal kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya serta perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan dan konsekuensinya mirip tidak adanya rasa menerima sesuatu sinkron yang dibutuhkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang terdapat, serta merasa risi berlebihan wacana kemungkinan apa yang dilakukan.

Shah (2000) membagi kecemasan menjadi tiga komponen, yaitu:

- a. Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, verbal kemarau, grogi serta lain-lain.
- b. Emosional seperti panik dan takut.
- c. Mental atau kognitif, mirip gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan pada berpikir, dan resah.

Selain itu, ada tiga komponen yang ada pada kecemasan menghadapi tes, yaitu kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*emotionality*), serta gangguan dan hambatan pada menyelesaikan tugas (*task generated*) (Ghufron, M. Nur & Risnawati S., Rini 2010: 143-144).

E. Dinamika Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan ditentukan sang beberapa hal, di antaranya sebab adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu serta ketidakpastian melakukan sesuatu.

Dinamika kecemasan, dilihat dari teori psikoanalisis dapat disebabkan sang adanya tekanan jelek perilaku masa kemudian dan adanya gangguan mental. dipandang dari teori kognitif, kecemasan

terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif ihwal kemampuan yang dimilikinya serta orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran perihal masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

Jadi, dapat diketahui bahwa kecemasan ditentukan sang beberapa hal antara lain kekhawatiran akan kegagalan, putus harapan pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif perihal kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif (Ghufron, M. Nur & Risnawati S., Rini, 2010: 144-145).

F. Gangguan-Gangguan Kecemasan

Terdapat beberapa macam gangguan kecemasan seperti:

1. Gangguan Panik

Dalam gangguan panik seorang mengalami agresi mendadak serta acapkali kali tidak bisa dijelaskan dalam bentuk serangkaian simtom yang tidak mengenangkan, kesulitan bernapas, jantung berdebar, mual, nyeri dada, dan lain-lain. Dua teori yaitu biologis dan psikologis sudah digunakan buat menyebutkan gangguan panik. Teori biologis menjelaskan sensasi fisik yang ditimbulkan oleh suatu penyakit memicu beberapa orang mengalami gangguan panik, sedangkan teori psikologis utama mengenai agorafobia yang acapkali menyertai gangguan panik adalah hipotesis ketakutan terhadap ketakutan (Goldstein & Chmables, 1978), yang berpendapat bahwa agorafobia bukanlah ketakutan terhadap tempat-tempat umum itu sendiri, melainkan ketakutan mengalami serangan panik di kawasan awam (Gerald C., 2006: 198-204).

2. Gangguan Kecemasan Menyeluruh

Gangguan kecemasan menyeluruh (*Generalized Anxiety Disorder/GAD*) ditandai sang perasaan cemas yang persisten yang tidak dipicu oleh suatu objek, situasi, atau kegiatan uang spesifik, tetapi yang lebih merupakan disebut Freud sebagai “mengembung bebas” (*free floating*). karakteristik primer berasal

GAD ialah rasa cemas. Orang dengan GAD adalah pencemas yang kronis. karakteristik lain yang terkait artinya merasa tegang, was-was, tau risi, praktis lelah, memiliki kesulitan berkonsentrasi atau menemukan bahwa pikirannya menjadi kosong, iritabilitas, ketegangan otot, dan adanya gangguan tidur. GAD cenderung adalah suatu gangguan yang stabil, muncul pada pertengahan remaja hingga umur 20-an serta lalu berlangsung seumur hidup (Rapee, 1991) (Spancer A. Rathus, 2005:167).

3. Gangguan Fobia

Phobia merupakan ketakutan atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional dan tidak mampu dikontrol terhadap suatu situasi atau objek tertentu, ialah ketakutan spesial neurosis, yang menyebabkan macam-macam bentuk kecemasan atau ketakutan. Sebab-sebab terjadinya *phobia*:

- a. Pernah mengalami ketakutan yang hebat.
- b. Pengalaman ini diikuti oleh rasa memalukan dan rasa-rasa bersalah, lalu semuanya ditekan (*repressed*) untuk melupakan kejadian-peristiwa tersebut.
- c. Bila mengalami stimulus yang serupa, timbullah respons ketakutan yang bersyarat balik, walaupun pengalaman yang orisinal sudah dilupakan, respons-respons ketakutan hebat selalu timbul balik, walau terdapat usaha-usaha buat menekan serta melenyapkan respons-respons tadi.

Menurut A. Supratiknya (1995) pada umumnya *phobia* timbul sebab proses belajar yang tidak semestinya (*faulty learning*), karena hal tadi bisa terwujud dalam situasi lain, contohnya:

- a. Seseorang perempuan mengalami stress berat karena menyaksikan copet giwang seseorang anak menggunakan paksa hingga indra pendengaran berdarah. Jadi, perempuan itu mengaitkan keadaan atau peristiwa saat terjadi trauma.
- b. Menjadi cara buat mempertahankan diri terhadap kecemasan akibat mempunyai sifat agresif atau dursila. Seseorang suami yang cemburu terhadap istrinya, berniat memasukkan istrinya ke pada sumur. Buat mempertahankan diri, sebagai

- phobia* terhadap sumur, menggunakan demikian menjadi terbebas asal kecemasan terhadap sifat jahatnya.
- c. Menjadi cara buat mengalihkan kecemasan. Menggunakan memindahkan ke hal lain, kecemasan menjadi terbebas. Contohnya seseorang karyawan yang merasa khawatir terkena PHK asal perusahaan tempat bekerja, tiba-datang menjadi sangat takut naik lift.

Buat penyembuhan penderita *phobia* menggunakan menolongnya buat tahu *phobia*-nya masing-masing dan mempelajari cara-cara yang efektif pada mengatasi kecemasan juga situasi insiden yang ditakutinya (Spancer A. Rathus, 2005:1168-169).

4. Gangguan Obsesif-Kompulsif

Obsesif (pengepungan) merupakan wangsit-wangsit atau emosi yang terus-menerus menempel pada pikiran atau hati seorang serta tidak mau hilang atau penderita seolah-olah dikepung atau dicengkeram oleh pikiran-pikiran eksklusif yang tidak lumrah (tidak logis). Makin akbar usaha buat melepas diri, makin akbar juga gangguan pikiran yang mencengkeram. Individu yang bersangkutan secara sadar selalu berusaha buat menghilangkannya. berasal mulanya obsesi tidak diketahui si penderita itu sendiri. Sebab-sebab terjadinya obsesif, berdasarkan Freud:

- a. Penekanan berasal pengalaman-pengalaman seksual di masa lampau. ada pengalaman godaan seksual yang diikuti sang agresif seksual.
- b. Ada konflik di antara kecenderungan buat melakukan sesuatu perbuatan, karena didorong satu nafsu harapan, melawan ketakutan yang hebat buat melakukannya atau takut akan konsekuensi dampak dari perbuatan tadi. Juga terdapat perseteruan kronis di antara elemen-elemen yang terkait itu.

Kompulsif merupakan *tandens* atau *influs* yang tidak tertahankan atau tak mampu dicegah buat melakukan suatu

perbuatan, bahasa sederhananya mengalami keraguan-raguan tentang sesuatu yang dikerjakan sampai menjadi perbuatan yang serupa berulang pulang. kecenderungan harapan ini tidak bisa dikontrol dan dikendalikan, serba bertentangan dengan kemauan yang sadar sewaktu melakukannya. Sebab-sebab terjadinya kompulsif:

- a. Represi dari pengalaman usang, terdapat trauma mental dan stress berat emosional.
- b. Terdapat pertarungan-pertarungan antara nafsu harapan-hasrat dengan ketakutan-ketakutan.
- c. Terdapat kebiasaan-kebiasaan tertentu.
- d. Perbuatan-perbuatan kompulsif itu adalah substitusi atau pergantian dari asa-cita-cita yang ditekan.
- e. Bentuk-bentuk tingkah laku kompulsif:
- f. Kleptomania: tendensi yang tidak mampu dicegah buat mencuri.
- g. Pyromania: kecenderungan yang tak dapat dicegah buat membakar.
- h. Dipsomania: kecenderungan yang tak bisa dicegah buat selalu perjalanan, berpindah tempat, mengembara atau jalan ke mana-mana.
- i. Perbuatan ritualistis: kecenderungan yang tidak dapat dicegah buat melakukan suatu perbuatan yang melambangkan satu ilham.

Simptom reaksi obsesif-kompulsif ialah kekacauan psikoneurotis dengan kecemasan-kecemasan yang berkaitan dengan pikiran-pikiran buat melakukan suatu perbuatan. Penderita sadar kalau pikiran dan kecemasan itu sia-sia, tidak pantas, atau tidak perlu, namun beliau tidak mau mengontrolnya. Sebab beliau dikuasai sang simptom kecemasan tersebut, serta menggunakan sia-sia melawan pikiran serta kecemasannya.

Obsesif-kompulsif gejalanya adanya pikiran atau perasaan atau keyakinannya yang sangat kuat wacana suatu hal yang diikuti dengan kecenderungan buat terus menerus melakukan

hal tersebut. Walaupun yang bersangkutan sendiri menyadari bahwa hal tadi tidak lumrah. Obsesif-kompulsif ini menurut Freud, artinya dampak asal adanya perasaan berdosa (umumnya yang menyangkut seks) yang disimpan pada alam ketidaksadaran seseorang (Gerald C., 2006: 214-219).

5. Gangguan Stres Akut dan Gangguan Stres Pascatrauma

Gangguan stres pascatrauma merupakan masa selesainya pengalaman traumatis di mana seorang mengalami peningkatan kemunculan, penolakan stimulus yang diasosiasikan menggunakan kejadian traumatis yang dialami, serta kecemasan yang ditimbulkan oleh ingatan terhadap insiden tersebut. Sedangkan gangguan stres akut adalah simtom-simtomnya sama menggunakan gangguan stres pascatrauma, tetapi hanya berlangsung selama empat minggu atau kurang (Gerald C., 2006: 183).

G. Mekanisme Pertahanan Diri

Jenis mekanisme pertahanan diri, meliputi:

1. Penyangkalan (*Denial*)

Penyangkalan ialah pertahanan melawan kecemasan menggunakan “menutup mata” terhadap keberadaan kenyataan yang mengancam. Individu menolak sejumlah aspek fenomena yang membangkitkan kecemasan. Kecemasan atas kematian yang dicintai contohnya, tak jarang dimanifestasikan sang penyangkalan terhadap kematian. Pada peristiwa-insiden tragis mirip perang atau bencana-bencana lainnya, orang-orang tak jarang berkecenderungan membutakan diri terhadap kenyataan-fenomena yang terlalu menyakitkan buat diterima.

2. Proyeksi (*Projection*)

Proyeksi merupakan mengamalkan sifat-sifat eksklusif yang tidak bisa diterima sang ego kepada orang lain. seseorang melihat di diri orang lain hal-hal itu pada diri sendiri. Jadi, menggunakan proyeksi seorang akan mengutuk orang lain sebab “kejahatannya” dan menyangkal memiliki dorongan jahat

seperti itu. Buat menghindari kesakitan sebab mengakui bahwa di dalam dirinya terdapat dorongan yang diklaim dursila, beliau memisahkan diri dari kenyataan ini.

3. Fiksasi

Menjadi “terpaku” pada tahap-tahap perkembangan yang lebih awal sebab mengambil termin ke langkah selanjutnya mampu mengakibatkan kecemasan. Anak yang terlalu bergantung menunjukkan pertahanan berupa fiksasi: kecemasan merusak si anak belajar berdikari.

4. Regresi (*Regression*)

Melangkah mundur ke fase perkembangan yang lebih awal tuntutan-tuntutannya tidak terlalu besar, contohnya seorang anak yang takut sekolah membagikan tingkah laris infantil mirip menangis, mengisap ibu jari, bersembunyi. Atau ketika adiknya lahir, seseorang anak balik memberikan tingkah laris yang kurang matang.

5. Rasionalisasi (*Rationalization*)

Menciptakan alasan-alasan yang “baik” guna menghindarkan ego dari cedera; memalsukan diri sebagai akibatnya kenyataan yang mengecewakan menjadi tidak begitu menyakitkan. Orang yang tidak memperoleh kedudukan mengemukakan alasan, mengapa beliau begitu suka tidak memperoleh kedudukan yang sesungguhnya yang diinginkan. Atau seorang pemuda yang ditinggalkan kekasihnya, guna menyembuhkan egonya yang terluka dia menghibur diri bahwa si gadis tak berharga dan bahwa dirinya akan menendangnya.

6. Sublimasi (*Sublimation*)

Memakai jalan keluar yang lebih tinggi atau yang secara sosial lebih dapat diterima bagi dorongan-dorongannya. Contohnya, dorongan agresif yang terdapat di seorang disalurkan ke dalam aktivitas bersaing di bidang olahraga sehingga dia menemukan jalan bagi pengungkapan perasaan agresifnya, dan menjadi tambahan beliau mampu memperoleh imbalan jika dia berprestasi di bidang olahraga tersebut.

7. Pengalihan (*Displacement*)

Mengarahkan tenaga atau objek pada orang lain jika objek asal atau orang sesungguhnya, tidak bisa dijangkau. Seorang anak ingin menendang orang tuanya kemudian menendang adiknya atau, jika tidak ada adiknya menendang kucing.

8. Represi

Melupakan isi pencerahan yang traumatis atau mampu membangkitkan kecemasan; mendorong kenyataan yang tak mampu diterima kepada ketaksadaran, atau sebagai tidak menyadari hal-hal yang menyakitkan. Represi, adalah keliru satu konsep Freud yang paling krusial, sebagai basis bagi banyak pertahanan ego lainnya dan bagi gangguan-gangguan neurotik.

9. Formasi Reaksi

Melakukan tindakan yang antagonis menggunakan harapan-impian tidak sadar; Jika perasaan-perasaan yang lebih pada menyebabkan ancaman, maka seseorang menampilkan tingkah laku yang berlawanan guna menyangkal perasaan-perasaan yang mampu menimbulkan ancaman itu. contohnya seseorang ibu yang mempunyai perasaan menolak terhadap anaknya, karena adanya perasaan berdosa, beliau menampilkan tingkah laris yang berlawanan, yakni terlalu melindungi atau "terlalu mencintai" anaknya. Orang yang membagikan perilaku yang menyenangkan yang berlebihan atau terlalu baik boleh jadi berusaha menutupi kebencian dan perasaan-perasaan negatifnya.

10. Identifikasi (*Identification*)

Meskipun identifikasi adalah bagian berasal proses perkembangan di mana anak-anak menelaah peranan gender, hal ini juga menjadi reaksi yang defensif. Identifikasi dapat menaikkan harga diri serta melindungi seseorang dari kegagalan.

11. Kompensasi (*Compenzation*)

Kompensasi terdiri dari penutupan kelemahan yang dirasakan atau pengembangan sifat-sifat positif tertentu buat mengejar keterbatasan-keterbatasan. (Gerald Corey, 2003: 18-20)

H. Perspektif Gangguan Kecemasan

Gangguan-gangguan kecemasan merupakan suatu laboratorium teoretis. Teori ihwal tingkah laris abnormal dikembangkan dengan pemikiran tentang gangguan-gangguan ini, pada antaranya:

1. Perspektif Psikodinamika

Dari perspektif, kecemasan merupakan suatu sinyal bahaya bahwa impuls-impuls yang mengancam yang sifatnya seksual atau proaktif (membunuh) melekat ke taraf pencerahan. Misalnya, pada *phobia* difungsikan prosedur proyeksi (*projection*) dan *displacement*. Suatu reaksi *phobia* dipercaya melibatkan proyeksi dari impuls-impuls yang mengancam yang dari asal dalam diri orang itu sendiri dan dipindahkan ke objek *phobia*. Dengan menerapkan contoh psikodinamika pada gangguan-gangguan kecemasan lainnya, bisa membentuk hipotesis bahwa dalam gangguan kecemasan menyeluruh, permasalahan-permasalahan tidak sadar tetap tinggal tersembunyi, namun kecemasan merembes ke taraf pencerahan. Obsesi dianggap sebagai representasi berasal merembesnya impuls-impuls tak sadar ke dalam pencerahan, dan kompulsi adalah tindakan yang membantu buat membentuk impuls-impuls ini permanen terepresi.

2. Perspektif Belajar

Berasal perspektif belajar, kecemasan diperoleh melalui proses belajar, terutama melalui *conditioning* dan belajar observasional. Menurut model klasik O. Hobart Mowrer (1948) model 2 faktor/suatu contoh teoretis yang menyebutkan perkembangan reaksi *phobia* atas *classical conditioning* dan *operant conditioning* tercakup pada pembentukan *phobia*, yaitu kelega-an berasal kecemasan menguatkan penghindaran stimulus yang menimbulkan ketakutan. Komponen takut pada *phobia* diyakini diperoleh melalui *classical conditioning*. Pembentukan gangguan panik mungkin artinya suatu bentuk dari *classical conditioning*. Contoh ini, diklaim *prepared conditioning*, menyugestikan bahwa evolusi lebih mendukung kelangsungan hayati asal nenek moyang manusia yang secara genetis mempunyai

predisposisi buat memperoleh rasa takut terhadap objek-objek yang mengancam, seperti binatang-hewan besar, ular, serta lain-lain.

3. Perspektif Kognitif

Faktor-faktor kognitif dalam gangguan kecemasan dari perspektif kognitif adalah pada peran dari cara pikir yang terdistorsi dan disfungsional yang mungkin memegang peran pada pengembangan gangguan-gangguan kecemasan, seperti:

- 1) Prediksi berlebihan terhadap rasa takut.
- 2) Keyakinan yang *self-defeating* atau irasional. Pikiran-pikiran *self-defeating* dapat meningkatkan dan mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan dan *phobia*. Bila berhadapan menggunakan stimulus pembangkit kecemasan, orang mungkin berpikir, "saya wajib keluar dari sini," atau "jantung saya akan meloncat keluar dari dada aku" (Meichenbaum & Deffenbacher, 1988).
- 3) Sensitivitas hiperbola terhadap ancaman. Suatu sensitivitas berlebihan terhadap sinyal ancaman adalah ciri utama asal gangguan-gangguan kecemasan (Beck & Clark, 1997). Seperti menaiki elevator atau mengendarai mobil melalui jembatan.
- 4) Sensitivitas kecemasan. Sensitivitas kecemasan (*anxiety sensitivity*) umumnya didefinisikan menjadi kekuatan terhadap kecemasan dan simptom-simtom yang berkait menggunakan kecemasan (Zinbarg dkk., 2001).
- 5) Salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh. Para teoretikus kognitif menunjukkan kiprah berasal salah interpretasi yang membawa bencana, seperti peran palpitasi jantung, pusing tujuh keliling, ketua enteng pada eskalasi dari simtom-simtom panik menjadi serangan panik parah (Clark, 1986; Craske & Rapee, 1996). Frekuensi-frekuensi tubuh ini bisa ada sebagai konsekuensi dari hiperventilasi yang tak terdeteksi, perubahan suhu, atau reaksi terhadap obat eksklusif atau perubahan tubuh yang masuk akal-masuk akal saja yang umumnya tidak dirasakan oleh banyak orang.

- 6) *Self-efficacy* yang rendah. Bila Anda percaya Anda tak punya kemampuan buat menanggulangi tantangan-tantangan penuh stress yang Anda hadapi pada hidup. Anda akan merasa makin cemas Jika Anda berhadapan dengan tantangan-tantangan itu. Orang dengan *self-efficacy* yang rendah (kurang keyakinan di kemampuan buat melaksanakan tugas-tugas dengan sukses) cenderung buat serius kepada kekuatan yang dipersepsikannya.
4. Perspektif Biologis
 - 1) Faktor-faktor genetik. Faktor-faktor genetik tampak memiliki peran penting dalam perkembangan gangguan-gangguan kecemasan, termasuk gangguan panik, gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan-gangguan *phobia*. (APA, 2000; Gorman dkk., 2000; Hettema, Neale & Kendler, 2001; kindler dkk., 2001)
 - 2) Neurotransmitter. Sejumlah neurotransmitter berpengaruh di reaksi kecemasan, termasuk *gamma aminobutyric acid* (GABA). GABA ialah neurotransmitter yang inhibitori, yang berarti merendahkan kegiatan berlebih asal sistem saraf dan membantu buat meredakan respons-respons stres (USDHHS, 1999). Bila aksi GABA tidak adekuat, neuron-neuron dapat berfungsi hiperbola, kemungkinan menyebabkan kejang-kejang. Bahwa obat anti kecemasan yang disebut *benzodiazepine*, yang meliputi valium serta librium yang sangat populer, membuat reseptor GABA sebagai sensitif, dengan demikian menaikkan imbas menenangkan (inhibitori) berasal respons GABA menjadi lebih sensitif, dengan demikian mempertinggi dampak menenangkan (inhibitori) berasal GABA.
 - 3) Aspek-aspek biokimia di gangguan panik Komponen fisik yang bertenaga di gangguan panik telah membawa beberapa teoritikus untuk berspekulasi bahwa agresi-agresi panik mempunyai dasar biologis, kemungkinan melibatkan sistem alarm yang disfungsi di otak (Glass, 2000). Berita bahwa

agresi panik tak jarang timbul tanpa sebab, seperti yang mendukung keyakinan bahwa serangan-serangan ini dipicu oleh faktor biologis. Meskipun demikian, ialah mungkin bahwa frekuensi yang mengakibatkan banyak agresi panik mungkin bersifat internal, melibatkan perubahan-perubahan pada sensasi tubuh, dan bukan suatu yang bersifat eksternal. Perubahan-perubahan di sinyal fisik, dikombinasikan menggunakan pikiran kata strofik, dapat menyebabkan membungunya kecemasan yang terkumulasi sebagai agresi panik yang sebesar-besarnya.

- 4) Aspek-aspek biologis dari gangguan obsesif-kompulsif. Model hayati lain akhir-akhir ini mendapat perhatian mengatakan bahwa gangguan obsesif-kompulsif bisa melibatkan keterangsangan yang meninggi dari apa yang diklaim menjadi sirkuit cemas (*worry circuit*), suatu jaringan neural pada otak yang ikut dan dalam menyampaikan sinyal bahaya.

I. Tips Mengurangi Kecemasan

1. Belajar rileks menghadapi dilema dalam beraktivitas
 2. Belajar buat melihat problem secara ideal
 3. Jangan menghindari risiko
 4. Lepaskan beban yang berlebih
 5. Tanamkan semangat optimis
 6. Kenali diri dan kepribadianmu sendiri
 7. Berpikir positif
 8. Jangan menghitung kesulitanmu
- (Corey, Gerald, 2003: 95)



A. Pengertian Ujian

Ujian ialah suatu kegiatan yang mutlak dilaksanakan dalam rangka mengukur dominasi materi yang telah diberikan pada jangka saat tertentu. (Bahri Djamarah, Syaiful, 2002: 126). Ujian yang dimaksud pada penelitian ini artinya ujian kenaikan kelas. Di dalam ujian itu terdapat empat kriteria yang dipergunakan buat mengevaluasi siswa, yaitu penilaian, pengukuran, pengujian serta penilaian. Penilaian merupakan kata umum yang digunakan pada mengukur metode yang dipergunakan dalam menilai kemampuan siswa. Pengukuran bisa diklasifikasikan menjadi 2, yaitu pengukuran kualitatif dan pengukuran kuantitatif. Pengukuran kualitatif umumnya dinyatakan menggunakan huruf yaitu A (amat baik), B (baik), C (cukup) serta K (kurang), sedangkan pengukuran kuantitatif dinyatakan dalam bentuk angka. Pengujian artinya kegiatan yang biasanya dilaksanakan menggunakan cara memberikan ujian pada peserta didik mirip ulangan kenaikan kelas. Evaluasi artinya penilaian yang dilakukan secara sistematis ihwal manfaat suatu objek. Objek penilaian merupakan program yang banyak mempunyai dimensi seperti bakat, minat, keterampilan, perilaku, kreativitas dan kemampuannya.

Berdasarkan penerangan pada atas maka dapat disimpulkan bahwa ujian adalah proses evaluasi siswa mengenai pengetahuan, kemampuan dan kecerdasannya pada menjalani pendidikan pada sekolah menjadi akibat berasal kegiatan proses belajar siswa.

B. Persiapan Menjelang Ujian

Pada menghadapi masa ujian, terutama sebulan terakhir menjelang ujian, Anda perlu menyiapkan segala sesuatunya yang berkaitan dengan problem perbaikan-perbaikan buat mengingat

kembali bahan-bahan yang telah dipelajari dengan melakukan kegiatan berikut:

1. Membaca ulang pulang baik catatan pelajaran juga rangkuman-rangkuman.
2. Memperbaiki catatan, menyempurnakan, dan memberi garis-garis bawah, atau lainnya.
3. Membuat ikhtisar yang lebih simpel, yang mudah buat diingat.
4. Organisasilah bahan-bahan pelajaran tadi, artinya susunlah pada pikiran catatan yang sudah dibaca tersebut.

Tegasnya membaca ulang, memperbaiki catatan, membuat ikhtisar, serta menyusun pengetahuan yang lengkap, akhirnya tinggal menghafal. Sedangkan seminggu menjelang ujian dimulai, yang Anda perlukan merupakan sebagai berikut:

1. Manajemen waktu, belajar, istirahat, olahraga, makan, dan tidur.
2. Membuat rencana belajar yang sesuai gaya belajar.
3. Setiap 45 menit belajar agar diberikan waktu istirahat 15 menit.
4. Tidur yang cukup, karena apabila kurang tidur badan akan lelah dan otak tidak bisa berpikir. (Bahri Djamarah, Syaiful, 2002: 127-128)

C. **Macam-Macam Ujian**

Menurut Slameto (2001), berdasarkan fungsinya jenis atau macam-macam ujian dapat dibagi menjadi lima macam, yaitu sebagai berikut:

1. **Formatif**, dilaksanakan pada akhir program dalam proses belajar mengajar untuk melihat tingkat keberhasilan proses belajar mengajar itu sendiri. Dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana guru telah berhasil menyampaikan bahan pelajarannya kepada siswa, guna memperoleh umpan balik dari upaya pengajaran yang telah dilakukan oleh guru. Dengan ujian formatif ini guru diharapkan dapat memperbaiki program pengajaran dan strategi pelaksanaannya.

2. Sumatif, dilaksanakan pada akhir program yaitu akhir semester. Tujuannya adalah untuk melihat hasil yang dicapai oleh para siswa.
3. Penempatan, bertujuan untuk mengetahui keterampilan prasyarat yang diperlukan bagi suatu program belajar dan penguasaan belajar seperti yang diprogramkan sebelum memulai kegiatan belajar untuk program itu. Dengan kata lain, ujian ini berorientasi pada kesiapan siswa dalam menghadapi program baru dan kecocokan program dengan kemampuan siswa.
4. Diagnostik, dilakukan untuk menelusuri kelemahan-kelemahan khusus yang dimiliki oleh siswa, sehingga kelemahan tersebut dapat diatasi.
5. Selektif, bertujuan untuk keperluan seleksi, misalnya ujian saringan masuk ke lembaga pendidikan tertentu atau pemilihan jurusan tertentu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan fungsinya, ada lima macam ujian yaitu formatif, sumatif, penempatan, diagnostik dan selektif.

D. Manfaat Ujian

Menurut Mahmud dan Purwanto, sebagai hasil tes belajar ujian digunakan untuk maksud sebagai evaluasi dalam pendidikan dan pengajaran adalah sebagai berikut:

1. Meramalkan keberhasilan siswa dalam suatu mata pelajaran.
2. Mendiagnosis kesulitan-kesulitan yang dialami siswa.
3. Mengukur kemajuan peserta didik.
4. Mengukur akibat belajar siswa.
5. Buat mengetahui kemajuan serta perkembangan dan keberhasilan peserta didik sesudah mengalami atau melakukan aktivitas belajar mengajar selama pada jangka saat tertentu.
6. Buat mengetahui tingkat keberhasilan dalam proses pengajaran bagi pendidik.

Berdasarkan uraian di atas, bisa disimpulkan bahwa manfaat ujian ialah buat mengetahui kemajuan, perkembangan dan keberhasilan siswa maupun pengajar dalam suatu proses belajar mengajar.

E. Kecemasan dalam Ujian

Tes umumnya dipergunakan pada sekolah serta di lembaga pendidikan umumnya. pada sekolah siswa telah terbiasa menggunakan tes atau ulangan atau ujian. Kaitan penggunaan tes itu merupakan penilaian (evaluasi) hasil belajar. Tes dipergunakan sebagai alat penilaian. Di samping tes pada bentuk ulangan, disebut juga tes buatan guru atau tes lain, yaitu tes psikologi standard, yang dimaksudkan buat mengukur aneka macam ciri langsung individu contohnya, kecerdasan (intelegensi), bakat, minat. Pada sekolah tes psikologi tes digunakan pada penyelenggaraan program bimbingan serta konseling. Bagi siswa ujian sekolah adalah sesuatu yang sangat penting bagi mereka sebab menggunakan ujian tadi mereka bisa mengetahui sejauh mana taraf prestasi yang dimilikinya. Jika peserta didik tidak yakin menggunakan kemampuan yang dimilikinya, maka rasa cemas pun akan terjadi pada dirinya. Gejala kecemasan itu dapat dilihat dari rasa tegang, tidak damai. Hal ini sinkron dengan pernyataan bahwa kecemasan itu bisa dilihat dari tanda-tanda kekhawatiran individu terhadap sesuatu sehingga beliau menjadi gelisah, tegang serta tak damai. (Ahmadi, Abu, 2003: 214)

Dalam mengerjakan ujian sekolah dan tes-tes psikologi yang mengukur kemampuan peserta didik bisa mengalami rasa tegang, khawatir, cemas. pada pengerjaan ulangan atau ujian, kecemasan dianggap kecemasan tes (*tes anxiety*) bisa muncul dalam diri siswa sebab hasil tes itu akan menentukan kenaikan kelas dan di akhir masa studi menentukan kelulusannya, peserta didik cemas kalau-jikalau kinerjanya jelek dan beliau tak naik kelas, atau tidak lulus ujian akhir. Tes penerimaan pegawai baru menyebabkan kecemasan sebab menyangkut masa depan kehidupan peserta tes, apalagi jika banyaknya pelamar jauh melebihi yang akan diterima. Ujian saringan masuk perguruan tinggi yang berasal tahun ke tahun hanya meluluskan

kurang lebih 16 % berasal jumlah pelamar sempurna membuat kecut hati tamatan Sekolah Menengah Atas peserta ujian.

Pada hal penggunaan tes psikologi standar, kecemasan tes muncul berkenaan dengan penyiapan peserta didik sebelum tes diberikan. Cara-cara pemberitahuan oleh tester pada *testee* (peserta didik yang dites) yang kurang bijaksana, yang otokratis, bisa mengakibatkan *testee* cemas, apalagi bila peserta didik dasarnya memang lemah, contohnya kurang percaya diri, dihindangi rasa rendah diri, di bawah tekanan atau ancaman (contohnya dari orang tua yang terlalu menuntut anaknya. Maka memotivasi peserta penting dalam mengerjakan tes. *Testee* akan menyampaikan kerja sama dengan penyelenggaraan tes pada mengerjakan tes serta tak perlu merasa takut kalau saja beliau memahami dan paham mengapa dia mengambil tes, tes itu akan mengukur apa, serta apa manfaat yang diperoleh asal mengerjakan tes.

Sebelum ujian negara penerimaan mahasiswa baru Perguruan Tinggi Negeri diedarkan pada para tamatan siswa SMU yang berencana ke perguruan tinggi dengan buku panduan. Buku itu berisi penerangan, perihal macam-macam ujian yang akan diberikan, termasuk contoh-model model soalnya dan cara mengerjakan menggunakan kertas jawaban personal komputer. Adanya buku pedoman serta petunjuk-petunjuk di dalamnya adalah buat maksud motivasi. Penggunaan tes buat keperluan konseling memperhatikan asas ini memotivasi peserta didik *testee* sebelum hadiah tes artinya tugas konselor sekolah. pada latar klinis, psikoterapis/psikiater, memberikan penjelasan pada klien sebelum memberikan tes personalitas/tes diagnostik buat memperoleh kolaborasi klien/pasien serta mengurangi efek kecemasan tes yang dihadapi. (Munandir, 2001: 121)



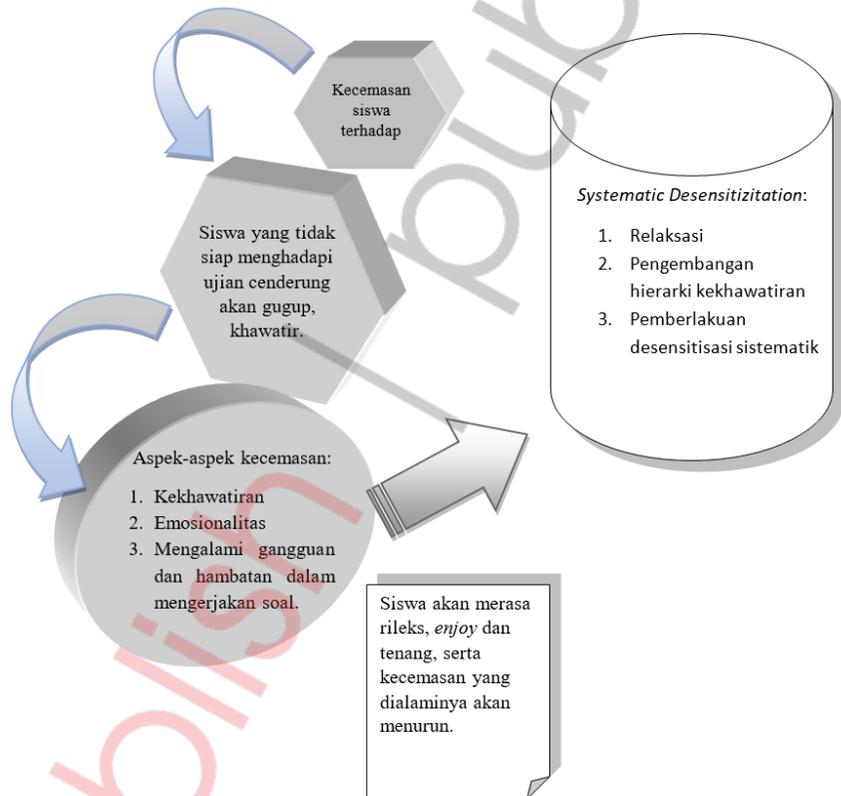
A. Keefektifan Teknik *Systematic Desensitization*

Berdasarkan teori *Systematic Desensitization* yang dikembangkan dengan behavioristik pada tahun 1950 oleh Joseph Wolpe mempunyai asumsi dasar bahwa respons ketakutan merupakan perilaku yang dipelajari dan dapat dicegah dengan menggantikan aktivitas yang berlawanan dengan respons ketakutan tersebut. Ketakutan merupakan akar dari sebuah kekhawatiran yang di mana merupakan pemicu timbulnya sebuah kecemasan. Untuk mengubah respons ketakutan tersebut terhadap aktivitas lain dapat dilakukan dengan menggunakan *Systematic Desensitization* dengan relaksasi memiliki langkah-langkah yaitu relaksasi, pengembangan kekhawatiran dan penggunaan *Systematic Desensitization*. Dari hasil penelitian terbukti bahwa konseling *Systematic Desensitization* dengan relaksasi efektif mengatasi kecemasan. Hal ini juga ditunjukkan dari hasil skor kecemasan menghadapi ujian pada masing-masing konseli, yang di mana pada mulanya berdasarkan hasil *Pre-Test* mempunyai tingkat kecemasan dalam kategori sangat tinggi setelah diberikan konseling dengan prosedur tersebut menggambarkan tingkat kecemasan dalam kategori sedang.

Hasil relevan juga dapat dilihat pada hasil penelitian oleh I Gede Tresna (2011) bahwa “Uji efektivitas menunjukkan hasil yang signifikan, sehingga konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis terbukti efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis ini direkomendasikan untuk dipertimbangkan sebagai salah satu kerangka kerja bimbingan dan konseling dalam upaya mereduksi kecemasan menghadapi ujian”.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *Systematic Desensitization* dengan menggunakan relaksasi efektif mengatasi kecemasan siswa terhadap ujian sekolah dengan bukti dari hasil penelitian yang dipaparkan di atas.

B. Peta Konsep



Ujian merupakan suatu aktivitas yang absolut dilaksanakan dalam mengukur penguasaan materi yang telah diberikan pada jangka waktu eksklusif. Ada peserta didik yang siap buat menghadapi ujian tadi dan ada juga yang tidak siap buat menghadapi ujian tadi. Peserta didik yang tak siap tersebut cenderung akan risi dan gugup ketika mengikuti ujian tersebut maka secara tidak eksklusif akan mengakibatkan kecemasan yang ditandai adanya aspek-aspek kecemasan pada siswa tadi mirip

gugup, risi, serta tingkah laris yang dihasilkan juga akan tampak mirip gelisah.

Kecemasan terhadap ujian sekolah tersebut tidak hanya terjadi pada siswa yang berprestasi rendah saja tetapi juga bisa dialami oleh siswa yang berprestasi tinggi hal ini bisa disebabkan oleh siswa yang tidak siap menghadapi ujian atau karena terbatasnya waktu yang disediakan untuk menjawab soal yang diberikan. Menanggapi hal tersebut salah satu upaya konselor untuk membantu siswanya adalah dengan cara memberikan teknik *Systematic Desensitization* dengan menggunakan metode relaksasi.

Salah satu teknik yang bisa membantu siswa dalam mengatasi kecemasan ialah teknik *Systematic Desensitization* dengan menggunakan metode relaksasi, yang mempunyai 3 tahapan yaitu tahapan relaksasi, tahapan pengembangan hierarki kekhawatiran, dan penggunaan teknik *Systematic Desensitization*. Dengan menggunakan teknik ini setidaknya bisa membantu siswa mengurangi kecemasan yang dialaminya sebagai akibatnya siswa menjadi rileks dan kalem dalam menghadapi ujian sekolah.

**A. Rancangan Ilmiah Efektivitas Teknik**

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti pada mengumpulkan data penelitiannya (Zainun Iskandar, 2005: 77). Metode penelitian ilmiah cara kerja yang dipergunakan dalam melakukan suatu penelitian (Fathoni, Abdurrahmat, 2006: 99). Selanjutnya buat menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis, diharapkan metode penelitian. Buat itu di bagian ini perlu ditetapkan metode penelitian apa yang akan dipergunakan (Sugiyono, 2008: 285).

Berdasarkan penjelasan pada atas bahwa jenis penelitian ini artinya penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dimaksudkan buat terdapat tidaknya dampak berasal sesuatu yang dikenakan di subjek selidik, dengan istilah lain penelitian eksperimen mencoba meneliti terdapat tidaknya korelasi karena dampak (Arikunto, Suharsimi 2009: 207). Penelitian ini memakai rancangan *pre-experimental design*, dengan bentuk desain *Intact-group Comparison*, yaitu desain ini ada satu kelompok yang digunakan buat penelitian, tetapi dibagi menjadi dua, yaitu setengah grup buat eksperimen (yang diberi perlakuan) serta setengah buat grup kontrol (yang tidak diberi perlakuan). (Sugiyono, 2008: 75)

Garis besar perspektif penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$\begin{matrix} X_{0_1} \\ X_{0_2} \end{matrix}$$

Keterangan:

O_1 : Hasil pengukuran setengah kelompok yang diberi perlakuan

O_2 : Hasil pengukuran setengah kelompok yang tidak diberi perlakuan

B. Pengumpulan Data

1. Pelaksanaan Penelitian

a. Konseling Siklus I

1) Tahap *Pre-Test*

Dalam tahap ini peneliti melakukan pengukuran dengan membagikan instrumen skala kecemasan (Rahmawati, Liny, 2011) kepada siswa kelas X1, X2, dan X3, X4, X5, X6, X7, X8 dan Akselerasi sebelum perlakuan.

2) Tahap Eksperimen/Tahap Konseling

a) Tahap I Relaksasi

I) Tarik napas dalam-dalam dan tahan selama 10 detik kemudian lepaskan. Biarkan lengan Anda dalam posisi di atas paha atas lepas begitu saja.

II) Angkat tangan Anda kira-kira separuh sofa (atau pada sandaran kursi) kemudian bernapaslah secara normal. Letakkan tangan Anda di atas sofa

III) Sekarang pegang lengan Anda lalu kepalkan dengan kuat. Rasakan ketegangannya dalam hitungan sampai tiga dan pada hitungan yang ketiga letakkan tangan Anda.

IV) Angkat tangan Anda kembali, tekuk jemari Anda ke belakang (ke arah tubuh Anda). Sekarang letakkan tangan Anda dan tenanglah.

V) Angkat tangan Anda sekarang, letakkan kemudian rileks

VI) Sekarang rentangkan lengan Anda dan tegangkan otot biseps Anda yakinlah bahwa

- Anda bernapas normal setelah itu rileks.
- VII) Putar kepala Anda ke kanan, tegangkan leher Anda lalu rileks dan kembali ke posisi pertama.
 - VIII) Putar kepala Anda ke kiri, tegangkan leher Anda lalu rileks dan kembali ke posisi pertama.
 - IX) Bengkokkan kepala sedikit ke belakang, tahan lalu kembali ke posisi semula.*
 - X) Tunduk kepala ke bawah sampai hampir menyentuh dagu menyentuh dada, tahan kemudian rileks dan kembali ke posisi semula.*
 - XI) Tarik napas dalam-dalam, tahan, hembuskan keluar kemudian rileks (perhatikan perasaan lapang saat kamu menghembuskan napasmu)
 - XII) Sekarang layangkan pikiran Anda ke suasana yang paling Anda suka dan mudah membawa Anda ke suasana tenang. Nikmati, betapa Anda bahagia berada dalam suasana itu.
 - XIII) Rasakan bahwa ketenangan telah menjangar dan merasuk ke seluruh tubuh dan jiwa Anda
 - XIV) Setelah beberapa saat bukalah mata Anda, dan tetap rasakan suasana nyaman dan ketenangan diri Anda.
 - XV) *Catatan: Diadaptasi dari Jacobson (1938), Rimm (1967, Komunikasi Pribadi), dan Wolpe dan Lazarus 1966*
 - XVI) **Konseli jangan dipaksa untuk membengkokkan lehernya ke segala arah baik ke depan maupun ke belakang. (Fauzan, Lutfi, 2008: 51-54)*

- b) Tahap II Pengembangan Hierarki Kekhawatiran
Dalam penyelesaian wawancara awal dan lama relaksasi para konselor mulai merencanakan hierarki kekhawatiran dengan konseli untuk setiap kecemasan yang diketahui. Hierarki ini didasarkan pada kecemasan yang telah disepakati konselor dan konseli sebagai perubahan yang diinginkan dan *treatment* yang dilakukan konselor. Pada sesi akhir relaksasi yang pertama, konseli diberi kartu indeks sistem pencatatan perlakuan dan diminta untuk datang kembali mengisi kartu tersebut yang masing-masing berisi gambaran yang menyebabkan kecemasan sampai tingkat tertentu.
- c) Tahap III Penggunaan *Systematic Desensitization* yang Tepat
Tahap desensitisasi pertama dimulai dengan membiarkan konseli menenangkan dirinya di sofa atau kursi *reclining* kira-kira 3-5 menit. Selama waktu tersebut konselor menganjurkan konseli bahwa ia telah lebih rileks dan telah mencapai tingkat relaksasi yang lebih dalam lagi. Konseli juga diminta untuk mengindikasi, dengan mengangkat jari telunjuk tangannya, di saat ia mencapai kondisi sangat tenang dan nyaman. Setelah konseli memberi syarat konselor memintanya untuk memvisualisasikan beberapa suasana kecemasan yang dialami. Konselor meminta membayangkan tiap-tiap suasana yang jelas dan nyata. Jika konseli merasakan sedikit lebih cemas atau tegang ketika dia membayangkan suasana tertentu, dia akan diberitahu secepatnya dengan jari tangan. Pada titik ini konselor meminta konseli untuk mengindikasikan dengan menggunakan jari telunjuk jika dia masih merasa sangat tenang

dan rileks. Jika konseli memberi tanda konselor menghadirkan pengendali situasi. Setelah situasi terakhir disajikan pada tahap tertentu, konselor meminta konseli untuk tetap rileks beberapa saat. Kemudian konselor memulai fase terakhir dengan mengatakan: “Tenang saja, rasakan perasaan nyaman dan senang. Saya ingin Anda mempertahankan kondisi ini sampai saya hitung sampai hitungan kelima. Ketika saya sampai pada hitungan kelima saya ingin kamu membuka mata dan merasakan perasaan sangat tenang dan senang. (jeda) Satu rasakan perasaan tenang, dua tenang, tiga sangat gembira empat dan lima”. (Fauzan, Lutfi, 2008: 24)

b. Konseling Siklus II

1) Tahap Pertama Relaksasi

- a) Tarik napas dalam-dalam dan tahan selama 10 detik kemudian lepaskan. Biarkan lengan Anda dalam posisi di atas paha atas lepas begitu saja.
- b) Angkat tangan Anda kira-kira separuh sofa (atau pada sandaran kursi) kemudian bernapaslah secara normal. Letakkan tangan Anda di atas sofa
- c) Sekarang pegang lengan Anda lalu kepalkan dengan kuat. Rasakan ketegangannya dalam hitungan sampai tiga dan pada hitungan yang ketiga letakkan tangan Anda.
- d) Angkat tangan Anda kembali, tekuk jari Anda ke belakang (ke arah tubuh Anda). Sekarang letakkan tangan Anda dan tenanglah.
- e) Angkat tangan Anda sekarang, letakkan kemudian rileks
- f) Sekarang rentangkan lengan Anda dan tegangkan otot biseps Anda yakinlah bahwa Anda bernapas normal setelah itu rileks.

- g) Putar kepala Anda ke kanan, tegangkan leher Anda lalu rileks dan kembali ke posisi pertama.
 - h) Putar kepala Anda ke kiri, tegangkan leher Anda lalu rileks dan kembali ke posisi pertama.
 - i) Bengkokkan kepala sedikit ke belakang, tahan lalu kembali ke posisi semula.*
 - j) Tunduk kepala ke bawah sampai hampir menyentuh dagu menyentuh dada, tahan kemudian rileks dan kembali ke posisi semula.*
 - k) Tarik napas dalam-dalam, tahan, hembuskan keluar kemudian rileks (perhatikan perasaan lapang saat kamu menghembuskan napasmu)
 - l) Sekarang layangkan pikiran Anda ke suasana yang paling Anda suka dan mudah membawa Anda ke suasana tenang. Nikmati, betapa Anda bahagia berada dalam suasana itu.
 - m) Rasakan bahwa ketenangan telah menjalar dan merasuk ke seluruh tubuh dan jiwa Anda
 - n) Setelah beberapa saat bukalah mata Anda, dan tetap rasakan suasana nyaman dan ketenangan diri Anda.
 - o) *Catatan: Diadaptasi dari Jacobson (1938), Rimm (1967, Komunikasi Pribadi), dan Wolpe dan Lazarus 1966*
 - p) **Konseli jangan dipaksa untuk membengkokkan lehernya ke segala arah baik ke depan maupun ke belakang.* (Fauzan, Lutfi, 2008: 51-54)
- 2) Tahap II Pengembangan Hierarki Kekhawatiran
- Hierarki ini didasarkan pada kecemasan yang telah disepakati konselor dan konseli sebagai perubahan yang diinginkan dan *treatment* yang dilakukan konselor. Pada sesi akhir relaksasi konseli diberi kartu indeks sistem pencatatan perlakuan dan diminta untuk datang kembali mengisi kartu tersebut yang masing-masing berisi gambaran yang menyebabkan kecemasan sampai tingkat tertentu.

3) Tahap III Penggunaan *Systematic Desensitization* yang Tepat

Tahap desensitisasi akhir dimulai dengan membiarkan konseli menenangkan dirinya di sofa atau kursi *reclining* kira-kira 3-5 menit. Selama waktu tersebut konselor menganjurkan konseli bahwa ia telah lebih rileks dan telah mencapai tingkat relaksasi yang lebih dalam lagi. Konseli juga diminta untuk mengindikasi, dengan mengangkat jari telunjuk tangannya, di saat ia mencapai kondisi sangat tenang dan nyaman. Setelah konseli memberi syarat konselor memintanya untuk memvisualisasikan beberapa suasana kecemasan yang dialami. Konselor meminta membayangkan tiap-tiap suasana yang jelas dan nyata. Jika konseli merasakan sedikit lebih cemas atau tegang ketika dia membayangkan suasana tertentu, dia akan diberitahu secepatnya dengan jari tangan. Pada titik ini konselor meminta konseli untuk mengindikasikan dengan menggunakan jari telunjuk jika dia masih merasa sangat tenang dan rileks. Jika konseli memberi tanda konselor menghadirkan pengendali situasi. Setelah situasi terakhir disajikan pada tahap tertentu, konselor meminta konseli untuk tetap rileks beberapa saat. Kemudian konselor memulai fase terakhir dengan mengatakan: "Tenang saja, rasakan perasaan nyaman dan senang. Saya ingin Anda mempertahankan kondisi ini sampai saya hitung sampai hitungan kelima. Ketika saya sampai pada hitungan kelima saya ingin kamu membuka mata dan merasakan perasaan sangat tenang dan senang. (jeda) Satu rasakan perasaan tenang, dua tenang, tiga sangat gembira empat dan lima". (Fauzan, Lutfi, 2008: 24)

C. Instrumen

1. Bahan Perlakuan

Bahan perlakuan merupakan bentuk panduan pelaksanaan konseling individual (dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization*) buat konselor yang berwujud naskah tulisan yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan teori dari (Fauzan, Lutfi 2008: 26-34) dan (Sofyan S. Willis, 2004: 72). Naskah ini berisi panduan prosedur pelaksanaan konseling individual (dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization*) yang meliputi tiga tahapan, yaitu (1) tahap latihan relaksasi, (2) pengembangan hierarki kekhawatiran, dan (3) penggunaan *Systematic Desensitization* yang tepat. Masing-masing tahapan meliputi aspek penjelasan mengenai langkah-langkah pelaksanaan konseling. Panduan disusun menjadi dua komponen, yaitu (1) pendahuluan, dan (2) tahapan pelaksanaan konseling individual (dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization*).

Komponen pendahuluan berisi tentang kecemasan siswa dan fakta-fakta yang mendukung timbulnya kecemasan pada siswa yang berbentuk perilaku yakni siswa mengalami kegelisahan dan ketidaktenangan. Sehingga penanganan permasalahan ini perlu segera diatasi dengan memberikan layanan konseling individual (dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization*). Komponen kedua tahapan pelaksanaan konseling individual (dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization*) yang setiap komponen terdiri dari tujuan dan prosedur pelaksanaan. Komponen tujuan berisi mengenai rumusan secara operasional tentang apa yang mau dicapai dari proses tahapan konseling. Komponen prosedur pelaksanaan berisi mengenai langkah-langkah yang harus dilaksanakan konselor dalam proses konseling secara sistematis. Panduan pelaksanaan konseling individual dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization* yang disusun dan akan dikonsultasikan dengan dosen pembimbing untuk diberikan bahan masukkan yang dijadikan sebagai bahan

revisi selanjutnya dan akan divalidasi dilakukan oleh orang yang lebih ahli.

a. Validasi Ahli

Setelah tersusun panduan pelaksanaan konseling individual (dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization*) dan sebelum digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu akan dilakukan validasi ahli dari penilai ahli (*expert judgment*). Untuk mendapatkan data yang bersifat kuantitatif maka disusun dalam bentuk skala penilaian. Skala penilaian ini terdiri dari 8 *item*, dengan skor 1-5 yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Panduan Pelaksanaan Konseling Individual *Systematic Desensitization*

NO	ASPEK YANG DINILAI	HASIL PENILAIAN	
		NILAI	URAIAN
1.	Kejelasan konsep konseling dengan menggunakan teknik-teknik <i>Systematic Desensitization</i> .	5	Sangat jelas
2.	Keoperasionalan rumusan tujuan dari setiap tahap	4	Operasional
3.	Ketepatan konselor untuk membangun hubungan baik dengan konseli	5	Sangat tepat
4.	Keruntutan langkah-langkah pelaksanaan konseling <i>Systematic Desensitization</i> .	5	Sangat runtut
5.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling dalam setiap tahap.	5	Sangat jelas
6.	Kesesuaian pengaturan waktu setiap pertemuan	4	Sesuai
7.	Ketepatan dan kejelasan penggunaan teknik-teknik <i>Systematic Desensitization</i> yang digunakan dalam setiap tahap	5	Sangat jelas
8.	Kejelasan peran konselor	5	Sangat jelas

NO	ASPEK YANG DINILAI	HASIL PENILAIAN	
		NILAI	URAIAN
9.	Kejelasan peran konseli	5	Sangat jelas
10.	Kejelasan konselor mengakhiri konseling	5	Sangat jelas
	Jumlah	48	

Berdasarkan hasil validasi ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kejelasan peran konselor sangat jelas, kejelasan rumusan tujuan dari setiap tahap sangat jelas, kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling individual dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization* pada setiap tahapan sesuai, kejelasan konsep konseling individual dengan teknik *Systematic Desensitization* sangat jelas, ketepatan konselor dalam menciptakan hubungan dengan konseli sesuai, pengaturan waktu setiap pertemuan sesuai dan ketepatan mengakhiri proses konseling juga sesuai. Berdasarkan aspek-aspek yang dinilai mendapat skor 48, maka skor tersebut akan dinilai oleh yang ahli apakah panduan teknik layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization* layak untuk digunakan.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Untuk melakukan pengukuran, peneliti menggunakan instrumen dari penelitian terdahulu. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan (Rahmayanti, Liny, 2011) yang di mana peneliti telah meminta persetujuan dari (Rahmayanti, Liny, 2011) untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

a. Skala Kecemasan

Skala kecemasan diadaptasi dari (Rahmayanti, Liny, 2011), berdasarkan aspek kecemasan dengan 3 subvariabel, yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Adapun indikator dari masing-masing subvariabel meliputi: (1) kecemasan realistik: terhadap orang-orang sekitar, terhadap benda-benda, terhadap guru, dan terhadap

teman, (2) kecemasan neurotik: keadaan fisik dan keadaan psikis, (3) kecemasan moral: merasa berdosa, perasaan malu, perasaan iri, perasaan sedih, perasaan senang, perasaan benci dan takut dijauhi. Setiap *item* pertanyaan terdiri dari 4 kemungkinan jawaban yaitu: (1) skor empat untuk jawaban sangat setuju (ST), (2) skor tiga untuk jawaban setuju (S), (3) skor dua untuk jawaban tidak setuju (TS), dan (4) skor satu untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

- b. Validitas dan Reliabilitas Instrumen
- Instrumen yang digunakan merupakan instrumen penelitian terdahulu yang validitas dan reliabilitasnya di uji oleh peneliti sendiri. Instrumen telah diuji validitasnya dengan r hitung lebih besar dari r tabel (0,349 diambil dari tabel nilai *product moment* dengan jumlah $N=32$ dan taraf kepercayaan 95%). Instrumen telah diuji reliabilitasnya dengan memiliki nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.550 lebih besar dari r tabel 0,349 pada taraf kepercayaan 95%.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Subvariabel	Indikator	Banyak Butir	No. Butir
Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Sekolah	1. Kecemasan Realistik	1. Terhadap benda-benda 2. Terhadap guru 3. Terhadap teman 4. Terhadap orang sekitar	10	18,22,23,29,30 24,25 9,27 11
	2. Kecemasan Neurotik	1. Keadaan fisik 2. Keadaan psikis	9	4,5,6,19 1,7,13,15,28

Variabel	Subvariabel	Indikator	Banyak Butir	No. Butir
	3. Kecemasan Moral	1. Perasaan malu	14	2,8,17 12
		2. Perasaan iri		16,32
		3. Perasaan senang		20 3,10,14,31,33
		4. Perasaan berdosa		21,26
		5. Perasaan benci		
		6. Takut di-jauhi		

D. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Setelah pemberian perlakuan yaitu konseling dengan teknik *Systematic Desensitization*, dilakukan pengukuran dengan menggunakan skala kecemasan, yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan tingkat kecemasan pada diri siswa dibandingkan dengan sebelum diberi perlakuan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis varians (ANOVA). (Darmadi, Hamidi, 2011: 316)

$$F = \frac{MS_{\text{Betwen}}}{MS_{\text{Whitin}}}$$

Untuk menggolongkan aspek kecemasan ke dalam kategori rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, digunakan teknik perhitungan presentase skor dengan cara menjumlahkan skor-skor yang diperoleh dan dibagi dengan jumlah *item*, kemudian dikalikan 100% (Arikunto, Suharsimi, 2006: 238). Skala kecemasan mempunyai 33 butir pertanyaan. Untuk mengukur aspek kecemasan dengan gradasi 1 sampai 4, sehingga untuk menginterpretasikan dapat dibuat persentase skor dengan menjumlahkan skor yang diperoleh dan bagi dengan jumlah *item* kemudian dikalikan 100%. Maka presentase skor dapat dimasukkan ke dalam kategori: rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi, digunakan kriteria perhitungan sebagai berikut:

1. Presentase maksimal : $\frac{33 \times 4}{33 \times 4} \times 100\% = 100\%$
2. Presentase minimal : $\frac{33 \times 4}{33 \times 4} \times 100\% = 25\%$
3. Rentang : $100\% - 25\% = 75\%$
4. Panjang kelas interval : $75\% : 4 = 18,75\%$

Dengan panjang interval 18,75% dan presentase minimal 25% maka dapat dibuat kriteria sebagai berikut:

Tabel 3. Interpretasi Presentase Skor Kecemasan

No.	Interval (dalam %)	Kategori
1.	25-43,75	Rendah
2.	43,76-62,51	Sedang
3.	62,52-81,27	Tinggi
4.	81,28-100	Sangat Tinggi



A. Paparan Pelaksanaan Konseling

Data yang terkumpul dari hasil skala penyesuaian diri (Rahmayanti, Liny, 2011) yang dibagikan mengenai kecemasan dari 281 siswa kelas X SMA Negeri 1 Banjarmasin, kemudian diolah secara statistik untuk mengetahui hasil skala pengukuran penyesuaian diri (Rahmayanti, Liny, 2011).

Peneliti mengklasifikasikan subjek penelitian menjadi empat kategori, yaitu rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Pengklasifikasian tersebut didapat dengan dibuat urutan total skor yang didapat subjek ke dalam bentuk interval (%). Total skor dalam bentuk persen (%) dibuat berdasarkan skor tertinggi dan terendah. Skala penyesuaian diri memiliki 33 *item* pernyataan dengan gradasi 1-4, sehingga untuk menginterpretasikan dapat dibuat persentase skor dengan cara menjumlahkan skor-skor yang diperoleh, dibagi dengan 240 (jumlah *item*) dikalikan dengan 100%. Selanjutnya untuk menginterpretasikan persentase skor dalam kategori: rendah, sedang dan tinggi, digunakan kriteria dengan perhitungan sebagai berikut:

1. Presentase maksimal : $\frac{33 \times 4}{33 \times 4} \times 100\% = 100\%$
2. Presentase minimal : $\frac{33 \times 4}{33 \times 4} \times 100\% = 100\%$
3. Rentang : $100\% - 25\% = 75\%$
4. Panjang kelas interval : $75\% : 4 = 18,75\%$

Dengan panjang interval 18,75% dan presentase minimal 25% maka dapat dibuat kriteria sebagai berikut:

Tabel 4. Interpretasi Presentase Skor Kecemasan

No.	Interval (dalam %)	Kategori
1.	25-43,75	Rendah
2.	43,76-62,51	Sedang
3.	62,52-81,27	Tinggi
4.	81,28-100	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka diperoleh hasil skala pengukuran penyesuaian diri kemampuan penyesuaian diri siswa (*pre-test*) adalah sebagai berikut:

Berdasarkan tabel hasil pengukuran skala kecemasan (Rahmayanti, Liny, 2011) di atas maka dapat dilihat bahwa siswa yang memiliki kecemasan sangat tinggi berjumlah 57 orang siswa, yang memiliki kecemasan tinggi berjumlah 185 orang, yang memiliki kecemasan sedang berjumlah 38 orang siswa dan siswa yang memiliki kecemasan yang rendah berjumlah 1 orang siswa.

Selanjutnya dilakukan analisis persentase dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 = \dots\%$$

Keterangan

P : Angka persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : *Number of cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

Selanjutnya data tersebut diinterpretasikan dengan menggunakan sebagai berikut:

0 % : Tidak ada

00.001 – 20.00 % : Sedikit sekali/Sebagian terkecil

20.01 – 40.00 % : Sedikit/Sebagian kecil

40.01 – 60.00 % : Cukup banyak/Cukup besar

60.01 – 80.00 % : Banyak/Sebagian besar

80.01 – 100 % : Banyak sekali/Sebagian terbesar

(Hamid Darmadi, 2011: 134)

Berdasarkan angka yang diperoleh, maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

$$P = \frac{1}{281} \times 100\% = 0,35\%$$

$$P = \frac{185}{281} \times 100\% = 68,83\%$$

$$P = \frac{57}{281} \times 100\% = 20,28\%$$

Tabel 5. Persentase Kecemasan

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	1	0,35%
2.	Sedang	38	13,52%
3.	Tinggi	185	65,83%
4.	Sangat Tinggi	57	20,28%

Untuk memperoleh subjek penelitian yang akan diberikan konseling individual peneliti memiliki beberapa pertimbangan melalui kriteria inklusi sebagai berikut:

Tahap 1

Hasil pengukuran skala penyesuaian diri (Rahmayanti, Liny, 2011), *Pre-Test* menunjukkan siswa dengan kategori kecemasan rendah 1 orang, kategori sedang 38 orang, kategori tinggi 185 orang siswa dan kategori sangat tinggi 57 orang siswa.

Tahap 2

Sampel yang diambil hanya siswa yang memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 57 orang (subjek nomor 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 29, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280 dan 281), kategori rendah, sedang dan tinggi diabaikan atau tidak diikuti dalam sampel karena dianggap tidak memiliki permasalahan penyesuaian diri.

Tahap 3

Diperoleh 57 sampel yang kemudian dilakukan interviu terhadap 57 orang siswa. Dari hasil interviu 37 orang menolak untuk mengikuti kegiatan konseling individual karena merasa tidak mengalami masalah kecemasan.

Tahap 4

Diperoleh 20 siswa untuk dijadikan sampel penelitian. Diberikan teknik konseling *Systematic Desensitization* kepada 10 orang siswa yaitu subjek dengan nomor (225, 236, 241, 243, 258, 264, 265, 266, 267, 281) dan 10 orang siswa sebagai kelompok kontrol dengan nomor (226, 227, 234, 244, 245, 250, 253, 260, 269, 275).

Proses konseling *Systematic Desensitization* diawali dengan pertemuan masing-masing subjek penelitian yang selanjutnya disebut sebagai konseli. Dalam pertemuan awal tersebut, peneliti: (1) menyampaikan secara singkat mengenai rencana pelaksanaan konseling individual, (2) kesediaan secara penuh dari konseli untuk mengikuti kegiatan konseling dari awal sampai akhir kegiatan. Sebagai bukti tertulis atas komitmen konseli mengikuti kegiatan konseling dari awal sampai akhir kegiatan tertuang dalam lembar *Informed Consent* yang telah disiapkan peneliti dan dapat dilihat pada lampiran.

Secara runtut paparan data hasil pelaksanaan konseling individual, disajikan sebagai berikut:

a. Konseling Siklus I

1. Tahap Pertama Relaksasi

Tahap I adalah tahap di mana konselor memberikan relaksasi kepada konseli yang bertujuan untuk membuat konseli akan merasakan lebih rileks dibandingkan dari keadaan sebelumnya. Berikut ini adalah hasil konseling berupa deskripsi perubahan positif yang dinyatakan konseli pada lembar instrumen evaluasi proses konseling individual pada tahap awal:

Konseli	Pernyataan Perubahan Positif
Konseli 1	Perasaan saya sudah mulai bisa tenang dan rileks
Konseli 2	Sepertinya saya sudah mulai berani dengan apa yang akan terjadi ke depannya
Konseli 3	Saya bisa tenang dan <i>enjoy</i> untuk melakukan pekerjaan
Konseli 4	Rasa cemas saya mulai berkurang
Konseli 5	Saya merasa lebih yakin dengan rencana ke depannya
Konseli 6	Sekarang saya bisa berpikir positif tanpa ada bayang-bayang pikiran negatif
Konseli 7	Teknik yang diberikan konselor sangat membantu saya dalam mengatasi kecemasan saya
Konseli 8	Saya mengerti dan paham, apa yang harus saya lakukan dan mulai berani menghadapi apabila ada risiko akibat dari suatu pekerjaan yang saya lakukan
Konseli 9	Kecemasan saya mulai berkurang secara pelan-pelan
Konseli 10	Saya siap dan yakin untuk melangkah ke depan

2. Tahap Kedua Pengembangan Hierarki Kekhawatiran
Tahap II adalah tahap di mana konselor dan konseli merencanakan hierarki kekhawatiran dengan konseli untuk setiap kecemasan yang diketahui. Hierarki ini didasarkan pada kecemasan yang telah disepakati konselor dan konseli sebagai perubahan yang diinginkan dan *treatment* yang dilakukan konselor. Pada Tahap II ini konselor memberikan kartu yang diberikan kepada setiap konseli yang tujuannya di mana untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang dialami konseli setelah diberikan relaksasi tersebut.
3. Tahap Ketiga Penggunaan *Systematic Desensitization*
Tahap desensitisasi pertama dimulai dengan membiarkan konseli menenangkan dirinya di sofa atau kursi *reclining* kira-kira 3-5 menit. Selama waktu tersebut konselor menganjurkan konseli bahwa ia telah lebih rileks dan telah mencapai tingkat relaksasi yang lebih dalam lagi. Konseli juga diminta untuk mengindikasi, dengan mengangkat

jari telunjuk tangannya, di saat ia mencapai kondisi sangat tenang dan nyaman. Setelah konseli memberi syarat konselor memintanya untuk memvisualisasikan beberapa suasana kecemasan yang dialami. Konselor meminta membayangkan tiap-tiap suasana yang jelas dan nyata. Jika konseli merasakan sedikit lebih cemas atau tegang ketika dia membayangkan suasana tertentu, dia akan diberitahu secepatnya dengan jari tangan. Pada titik ini konselor meminta konseli untuk mengindikasikan dengan menggunakan jari telunjuk jika dia masih merasa sangat tenang dan rileks. Jika konseli memberi tanda konselor menghadirkan pengendali situasi. Setelah situasi terakhir disajikan pada tahap tertentu, konselor meminta konseli untuk tetap rileks beberapa saat. Kemudian konselor memulai fase terakhir dengan mengatakan: “Tenang saja, rasakan perasaan nyaman dan senang. Saya ingin Anda mempertahankan kondisi ini sampai saya hitung sampai hitungan kelima. Ketika saya sampai pada hitungan kelima saya ingin kamu membuka mata dan merasakan perasaan sangat tenang dan senang. (jeda) Satu rasakan perasaan tenang, dua tenang, tiga sangat gembira empat dan lima”.

b. **Konseling Siklus II**

1. **Tahap Pertama Relaksasi**

Tahap I adalah tahap di mana konselor memberikan relaksasi yang ke II setelah pertemuan awal konseling kepada konseli yang bertujuan untuk membuat konseli akan merasakan lebih rileks dibandingkan dari keadaan sebelumnya. Berikut ini adalah hasil konseling berupa deskripsi perubahan positif yang dinyatakan konseli pada lembar instrumen evaluasi proses akhir konseling individual pada tahap akhir:

Konseli	Pernyataan Perubahan Positif
Konseli 1	Sekarang saya bisa jauh lebih tenang lagi dan optimis
Konseli 2	Mulai bisa menghadapi sesuatu tanpa mengalami kegelisahan yang berlebihan

Konseli 3	Bisa menikmati pekerjaan yang saya lakukan hal ini dikarenakan perasaan saya yang tenang, rileks dan <i>enjoy</i>
Konseli 4	Saya optimis perasaan cemas saya sekarang sudah bisa dikendalikan oleh saya
Konseli 5	Perasaan tenang bisa membuat saya lebih optimis dan bisa menerima tanpa ada rasa kegelisahan yang berlebihan
Konseli 6	Saya sudah bisa merencanakan bagaimana saya harus keluar dari rasa cemas ini
Konseli 7	Alhamdulillah saya sekarang lebih jauh merasakan ketenangan dalam jiwa saya
Konseli 8	Saya tidak takut lagi
Konseli 9	Saat belajar di sekolah saya bisa jauh lebih rileks
Konseli 10	Saya yakin bahwa kecemasan saya sudah mulai hilang dengan kebiasaan saya bawa tenang apabila melakukan sesuatu

2. Tahap Kedua Pengembangan Hierarki Kekhawatiran
Tahap II adalah tahap di mana konselor dan konseli merencanakan hierarki kekhawatiran dengan konseli untuk setiap kecemasan yang diketahui. Hierarki ini didasarkan pada kecemasan yang telah disepakati konselor dan konseli sebagai perubahan yang diinginkan dan *treatment* yang dilakukan konselor. Pada Tahap II ini konselor memberikan kartu yang diberikan kepada setiap konseli yang tujuannya di mana untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang dialami konseli setelah diberikan relaksasi tersebut.
3. Tahap Ketiga Penggunaan *Systematic Desensitization*
Tahap desensitisasi pertama dimulai dengan membiarkan konseli menenangkan dirinya di sofa atau kursi *reclining* kira-kira 3-5 menit. Selama waktu tersebut konselor menganjurkan konseli bahwa ia telah lebih rileks dan telah mencapai tingkat relaksasi yang lebih dalam lagi. Konseli juga diminta untuk mengindikasi, dengan mengangkat jari telunjuk tangannya, di saat ia mencapai kondisi sangat tenang dan nyaman. Setelah konseli memberi syarat konselor

memintanya untuk memvisualisasikan beberapa suasana kecemasan yang dialami. Konselor meminta membayangkan tiap-tiap suasana yang jelas dan nyata. Jika konseli merasakan sedikit lebih cemas atau tegang ketika dia membayangkan suasana tertentu, dia akan diberitahu secepatnya dengan jari tangan. Pada titik ini konselor meminta konseli untuk mengindikasikan dengan menggunakan jari telunjuk jika dia masih merasa sangat tenang dan rileks. Jika konseli memberi tanda konselor menghadirkan pengendali situasi. Setelah situasi terakhir disajikan pada tahap tertentu, konselor meminta konseli untuk tetap rileks beberapa saat. Kemudian konselor memulai fase terakhir dengan mengatakan: “Tenang saja, rasakan perasaan nyaman dan senang. Saya ingin Anda mempertahankan kondisi ini sampai saya hitung sampai hitungan kelima. Ketika saya sampai pada hitungan kelima saya ingin kamu membuka mata dan merasakan perasaan sangat tenang dan senang. (jeda) Satu rasakan perasaan tenang, dua tenang, tiga sangat gembira empat dan lima”.

B. Identifikasi Pemberian Teknik: *Pre & Post*

Berdasarkan hasil pengukuran setelah diberikan konseling pada tahap awal konseling terlihat banyak siswa yang mengalami penurunan kecemasan walaupun masih sedikit ada rasa kecemasan yang dialaminya. Setelah diberikan konseling pada tahap akhir yaitu pada pertemuan yang ke-2 atau akhir dari konseling konseli yang dulunya sudah mulai ada penurunan kecemasan sekarang sudah mulai bisa rileks dan santai serta tenang dalam menghadapi sesuatu.

Untuk mengetahui keefektifan pelaksanaan teknik konseling *Systematic Desensitization* dalam mengatasi kecemasan siswa di sekolah, dilakukan dengan cara menganalisis hasil *pre-test* dan *post-test* yang tertera pada tabel berikut:

Tabel 6. Gambaran Perbedaan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kecemasan Kelompok *Treatment*

Kode	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling		Perbedaan <i>Pre-test</i> & <i>Post-test</i>
	Pre-test	%	Post-test	%	%
KI 1	111	92.50 %	46	45.45 %	47.05 %
KI 2	114	95.00 %	54	49.09 %	45.91 %
KI 3	113	94.16 %	54	49.09 %	45.07 %
KI 4	111	92.50 %	58	52.72 %	39.78 %
KI 5	109	90.83 %	49	44.54 %	46.29 %
KI 6	113	94.16 %	57	51.81 %	42.35 %
KI 7	113	94.16 %	57	51.81 %	42.35 %
KI 8	108	90.00 %	57	51.81 %	38.19 %
KI 9	117	106.63 %	62	56.36 %	50.27 %
KI 10	115	95.83 %	55	50.00 %	45.83 %
Rata-rata	112.4	94.57 %	54.9	50.26 %	44.30 %

Keterangan: KI 1: Konseli 1, KI 2: Konseli 2, KI 3: Konseli 3, KI 4: Konseli 4, KI 5: Konseli 5, KI 6: Konseli 6, KI 7: Konseli 7, KI 8: Konseli 8, KI 9: Konseli 9, KI 10: Konseli 10.

Berdasarkan Tabel 14 kelompok *treatment* di atas dapat dilihat bahwa adanya perbedaan nilai rata-rata dan persentase sebelum dan sesudah diberikan teknik *systematic desensitization*, di mana nilai rata-rata sebelum diberikan teknik tersebut adalah 112,4 dengan persentase 94,57% dan sesudah diberikan mengalami penurunan menjadi rata-rata 54,9 dan persentase 50,26% dengan perbedaan persentase 44,30%.

Tabel 7. Gambaran Perbedaan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kecemasan Kelompok Kontrol

Kode	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling		Perbedaan <i>Pre-test</i> & <i>Post-test</i>
	Pre-test	%	Post Tes	%	%
KI 1	103	93.63 %	106	96.36 %	-2.73 %
KI 2	103	93.63 %	106	96.36 %	-2.73 %

Kode	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling		Perbedaan <i>Pre-test & Post-test</i>
	Pre-test	%	Post Tes	%	
KI 3	107	97.27 %	106	96.36 %	0.91 %
KI 4	108	98.18 %	105	95.45 %	2.73 %
KI 5	105	87.50 %	106	96.36 %	-8.86 %
KI 6	103	85.83 %	103	85.83 %	0 %
KI 7	106	88.33 %	102	92.72 %	-4.39 %
KI 8	104	86.66 %	110	100 %	-13.34 %
KI 9	101	91.81 %	108	98.18 %	-6.37 %
KI 10	102	92.72 %	105	94.45 %	-1.73 %
Rata-rata	104.2	91.55 %	105.7	95.20 %	-3.65 %

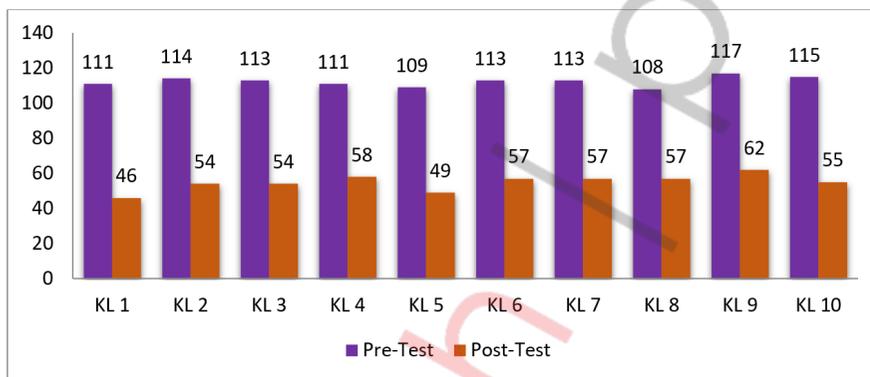
Keterangan: KI 1: Konseli 1, KI 2: Konseli 2, KI 3: Konseli 3, KI 4: Konseli 4, KI 5: Konseli 5, KI 6: Konseli 6, KI 7: Konseli 7, KI 8: Konseli 8, KI 9: Konseli 9, KI 10: Konseli 10.

Berdasarkan tabel 15 kelompok kontrol di atas dapat dilihat bahwa adanya perbedaan nilai rata-rata dan persentase sebelum dan sesudah diberikan teknik *systematic desentization*, di mana nilai rata-rata sebelum diberikan teknik tersebut adalah 104,2 dengan persentase 91,55% dan sesudah diberikan mengalami kenaikan menjadi rata-rata 105,7 dan persentase 95,20% dengan perbedaan persentase 3,65%.

Dilihat dari tabel kelompok *treatment* di atas, sebelum mengikuti konseling diperoleh rata-rata kecemasan 94.57% dalam kategori sangat Tinggi. Setelah mengikuti konseling menggunakan teknik *Systematic Desensitization* rata-rata menjadi sebesar 50.26% dalam kategori sedang, atau mengalami penurunan rata-rata sebesar 44.31%.

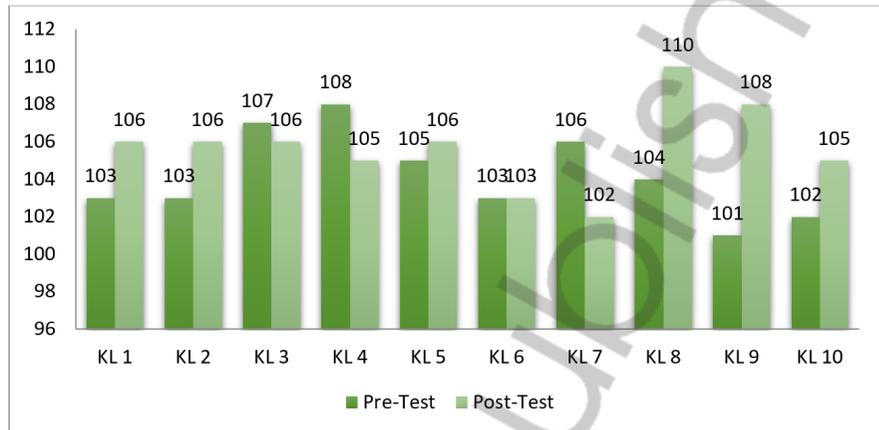
Dilihat dari tabel kelompok kontrol di atas, sebelum mengikuti konseling diperoleh rata-rata kecemasan 91.55% dalam kategori sangat tinggi. Setelah diberikan kembali alat pengukuran skala kecemasan dengan tenggang waktu 15 hari setelah selesai pemberian *treatment* kepada kelompok *treatment* rata-rata menjadi sebesar 95.20% dalam kategori sangat tinggi, atau mengalami peningkatan rata-rata sebesar -3.65%.

Berdasarkan tabel di atas, sebelum mengikuti konseling (kelompok *treatment*) semua subjek memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi. Dari kesepuluh subjek tersebut, penurunan kecemasan paling tinggi pada subjek KI 4 hingga mencapai 52.72%, dalam kategori sedang. Sedangkan, penurunan paling kecil sebesar 51.81% pada subjek KI 5 dalam kategori sedang. Untuk kelompok kontrol semua subjek memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi dan dari kesepuluh subjek tersebut terlihat KI 8 mengalami kecemasan yang bertambah dari 86,66% menjadi 100%. Untuk lebih jelasnya perbedaan *pre-test* dan *post-test* skala penyesuaian diri dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Perbedaan *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok *Treatment* Skala Kecemasan

Berdasarkan gambar diagram di atas dapat dilihat bahwa masing-masing konseli pada kelompok *treatment* mengalami penurunan kecemasan.



Gambar 2. Diagram Batang Perbedaan *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Kontrol Skala Kecemasan

Berdasarkan gambar diagram di atas dapat dilihat bahwa masing-masing konseli pada kelompok kontrol mengalami kenaikan kecemasan.

C. Efektivitas Teknik

Bagian ini adalah uji statistik terhadap aspek kecemasan sekaligus sebagai pembuktian kebenaran hipotesis yang diajukan. Untuk pengujian hipotesis ini, data-data yang telah dipaparkan di atas diperlukan untuk mendukung keputusan. Adapun hipotesis kerja dalam penelitian ini adalah H_a : Adanya perbedaan tingkat persentase kecemasan siswa sebelum diberikan konseling individual dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization* dan sesudah konseling individual. H_o : Tidak ada perbedaan tingkat presentasi kecemasan siswa sebelum diberikan konseling individual dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization* dan sesudah konseling individual.

Untuk lebih jelasnya berikut ini hasil perhitungan dengan menggunakan statistik SPSS:

Descriptives

KECEMASAN

	N	Mean	S t d . Deviation	S t d . Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					L o w e r Bound	U p p e r Bound		
Treatment	10	56.00	3.333	1.054	53.62	58.38	50	62
Kontrol	10	106.10	2.644	.836	104.21	107.99	102	110
Total	20	81.05	25.867	5.784	68.94	93.16	50	110

Test of Homogeneity of Variances

KECEMASAN

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.281	1	18	.602

ANOVA

KECEMASAN

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	12550.050	1	12550.050	1386.746	.000
Within Groups	162.900	18	9.050		
Total	12712.950	19			

Untuk mengidentifikasi adanya perbedaan persentase kecemasan ketika sebelum dan sesudah konseling, dapat diketahui dari hasil pengujian dengan ANOVA (analisis varians) secara manual yang disajikan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} SS_{\text{Total}} &= 12712,950 \\ SS_{\text{Between}} &= 12550,050 \\ SS_{\text{Within}} &= 162,900 \end{aligned}$$

Sumber Kuadrat Variasi	Jumlah F Kuadrat-kuadrat	df Mean
Between	12550,050	(K-1)
Within	162,900	(N-K)
	12712,950	

$$\begin{aligned} \text{Komponen } \textit{Between} &= K-1 \\ &= 2-1 = 1 \\ \text{Komponen } \textit{Within} &= N-K \\ &= 20-2 = 18 \end{aligned}$$

$$\textit{Kuadrat Mean} = \frac{\textit{Jumlah Kuadrat} - \textit{Kuadrat}}{\textit{Tingkat Kebebasan}}$$

$$\begin{aligned} MS_{\text{Between}} &= \frac{SS_{\text{Between}}}{df} \\ &= \frac{12550,050}{1} \\ &= 12550,050 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MS_{\text{Within}} &= \frac{SS_{\text{Within}}}{df} \\ &= \frac{162,900}{18} \\ &= 9,050 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Rasio } F &= \frac{MS_{\text{Between}}}{MS_{\text{Within}}} \\
 &= \frac{12550,050}{9,050} \\
 F &= 1386,746
 \end{aligned}$$

Sumber Variasi	Tabel Kesimpulan		df
	Jumlah Kuadrat-Kuadrat	Mean	
Between	12550,050	(K-1) 1	12550,050
Within	162,900	(N-K) 18	9,050
Total	12712,950	(N-1) 19	

Berdasarkan perhitungan manual dengan menggunakan ANOVA di atas mendapatkan hasil rasio $F = 1386,746$, dengan tingkat kebebasan 1 dan 18 dengan menganggap $\alpha = 0,05$ dan hasil perhitungan manual ini mendapatkan hasil yang sama dengan perhitungan menggunakan SPSS yaitu rasio $F = 1386,746$ dengan tingkat kebebasan 1 dan 18 dengan menganggap $\alpha = 0,05$.

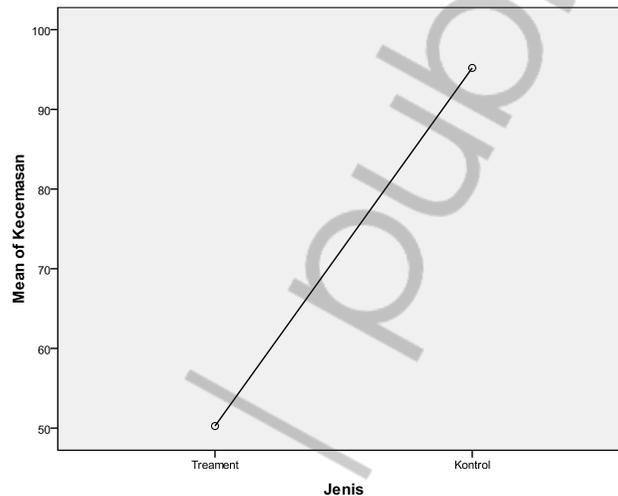
Dari data yang didapatkan baik secara manual dan SPSS syarat agar diterima atau ditolak adalah sebagai berikut:

Apabila $F_{\text{Hitung}} > F_{\text{Tabel}}$ maka H_0 ditolak
 Apabila $F_{\text{Hitung}} < F_{\text{Tabel}}$ maka H_0 diterima

Dari data yang didapatkan ($1386,746 > 4,41$) maka H_0 ditolak. Jadi keputusan yang diambil menggunakan H_a , yaitu Adanya perbedaan persentase kecemasan siswa sebelum diberikan konseling individual dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization* dan sesudah konseling individual.

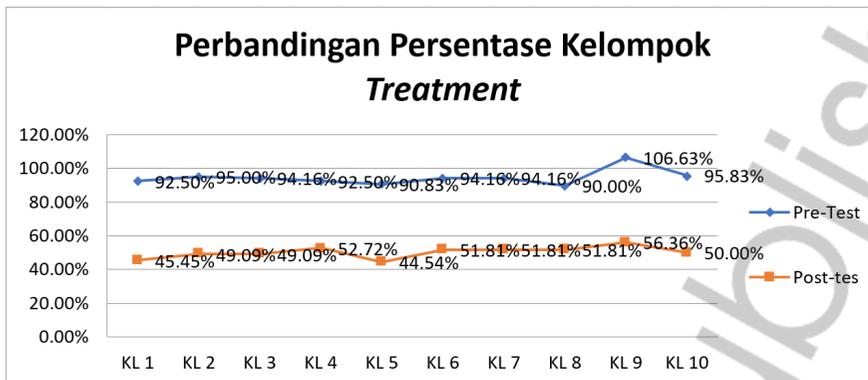
Keputusan bisa juga diambil berdasarkan nilai *probabilities* yang tercantum pada kolom Sig (perhitungan menggunakan SPSS). Apabila *probabilities* $0,05$ maka H_0 diterima. Apabila *probabilities* $0,05$ maka

H_0 ditolak. Dari hasil di atas, *probabilities* yang dihasilkan adalah 0,000 0,05, maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan antara persentase kecemasan siswa sebelum diberikan konseling individual dengan menggunakan teknik *Systematic Desensitization* dan sesudah konseling individual.



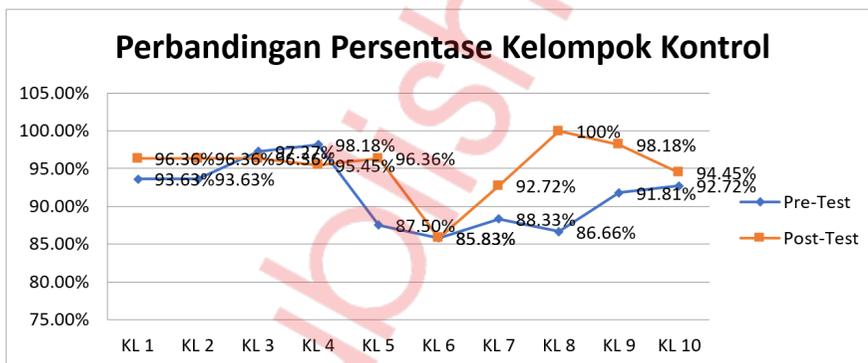
Gambar 3. Perbandingan Hasil Kelompok *Treatment* dan Kontrol

Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui bahwa kecemasan pada kelompok *treatment* (rata-rata total skor 50.26%), sedangkan kecemasan pada kelompok kontrol (rata-rata total skor 95.20%). Berdasarkan gambar di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kelompok yang diberikan *treatment* mengalami penurunan kecemasan dengan kata lain bahwa teknik yang diberikan efektif mengatasi kecemasan siswa terhadap ujian sekolah.



Gambar 4. Perbandingan Persentase Kelompok Treatment Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan gambar perbandingan yang ditunjukkan oleh diagram garis di atas sudah dapat jelas terlihat bahwa kelompok *treatment* sebelum diberikan konseling mengalami kecemasan sangat tinggi yang ditunjukkan oleh garis warna biru, tetapi setelah diberikan konseling setiap konseli mengalami penurunan kecemasan yang ditunjukkan oleh garis warna merah.



Gambar 5. Perbandingan Persentase Kelompok Kontrol Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan gambar perbandingan yang ditunjukkan oleh diagram garis di atas sudah dapat jelas terlihat bahwa kelompok kontrol

sebelum diberikan konseling mengalami kecemasan sangat tinggi yang ditunjukkan oleh garis warna biru, tetapi setelah diberikan konseling setiap konseli mengalami kecemasan yang sama dengan sebelumnya yang ditunjukkan oleh garis warna merah.

D. Kajian Efektivitas Teknik *Systematic Desensitization*

Bagian ini mengkaji hasil temuan pelaksanaan konseling individual (dengan menggunakan *Systematic Desensitization*) dalam mengatasi kecemasan siswa terhadap ujian sekolah. Dari pengukuran *Pre-Test* skala kecemasan (Rahmayanti, Liny, 2011) diperoleh persentase penyesuaian diri siswa dengan kategori rendah sebanyak 1 orang yakni sebesar 0,35% (sebagian terkecil), kategori sedang sebanyak 38 orang yakni sebesar 13,25% (sebagian terkecil), kategori tinggi sebanyak 185 sebesar 65,83% (sebagian besar) dan kategori sangat tinggi sebanyak 57 orang sebesar 20,28% (sebagian kecil). Maka, hal ini menunjukkan siswa memiliki kecemasan yang berbeda-beda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual (dengan menggunakan teknik-teknik *Systematic Desensitization*) efektif mengatasi kecemasan siswa di sekolah yang ditandai dengan adanya penurunan skor kecemasan. Perubahan penurunan ini nampak bahwa sebelum adanya perlakuan, kecemasan siswa dalam kategori sangat tinggi, setelah diberikan perlakuan konseling individual (dengan menggunakan teknik-teknik *Systematic Desensitization*) kecemasan siswa turun ke dalam kategori sedang.

Secara khusus temuan lain dalam penelitian ini adalah terdapatnya subjek KI 5 (M.J) yang memperoleh skor penyesuaian diri cenderung menurun paling kecil, yaitu berada dalam kategori sedang sebesar 44,54%. Salah satu kemungkinan mengapa ini terjadi karena faktor siswa itu sendiri (internal) yaitu kecenderungan minat yang tinggi untuk berusaha mengatasi kecemasan dalam dirinya terhadap ujian sekolah. Siswa memiliki keyakinan bahwa konselor mampu membantunya sehingga konseli dengan sungguh-sungguh mengikuti kegiatan konseling individual dan benar-benar melaksanakan rencana yang telah dibuat. Penurunan kecemasan KI 5 (M.J) mulai nampak pada

tahap 1. Konseli sudah dapat santai, *enjoy* dan rileks sehingga belajar di sekolah bisa lebih fokus. Selain itu, penurunan kecemasan dialami KI 1 (S.A). Hal ini dipengaruhi karena saat melaksanakan konseling konseli bersemangat dan berusaha melaksanakan program yang dibuat. KI 2 (J.N) dan KI 3 (M.K) juga mengalami penurunan kecemasan sedang, kemajuan konseli mulai terlihat pada tahap 2, konseli memiliki inisiatif dan berusaha melaksanakan rencana yang dibuat. KI 10 (I.R) mengalami penurunan kecemasan sedang, KI 4 (L.I) juga mengalami penurunan kecemasan sedang. KI 6 (Y.P), KI 7 (O.G) dan KI 8 (D.F) mengalami penurunan kecemasan lumayan.

Adapun KI 9 (R.A.) siswa yang memiliki penurunan skor kecemasan paling besar. Hal tersebut dipengaruhi oleh siswa mengikuti kegiatan konseling individual kurang sungguh-sungguh dan kegiatan konseling tidak dilaksanakan di ruang konseling individual sehingga proses konseling menjadi kurang fokus. Konseli cenderung ragu-ragu dengan kemampuan konselor membantunya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri.

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa 10 konseli hanya mencapai penurunan kecemasan dalam kategori sedang dipengaruhi adanya hambatan-hambatan baik dari konselor maupun konseli. Hambatan dari konselor berupa konselor belum dapat sepenuhnya menciptakan suasana yang nyaman, tenang dan *enjoy* pada saat memberikan teknik pada tahap 1 sehingga kegiatan konseling individual belum terlaksana secara optimal. Sedangkan, hambatan dari konseli adalah konseli tidak fokus dengan apa yang diberikan pada saat pelaksanaan konseling tersebut.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan seseorang untuk mengatasi kecemasan yang berhasil, dipengaruhi oleh faktor internal (dalam diri) dan eksternal (lingkungan). Ini berarti individu harus berusaha untuk memelihara keseimbangan yang wajar atau memiliki hubungan yang *harmonis* antara tuntutan internal dan eksternal. Jadi, dengan mengikuti kegiatan konseling individual (dengan menggunakan teknik-teknik *Systematic Desensitization*) siswa dapat mengatasi atau mengurangi kecemasan yang terdapat dalam diri siswa sehingga siswa

dapat menjalani dirinya sebagai seorang siswa di sekolah bisa belajar dengan tenang dan santai sesuai dengan apa yang diharapkan dirinya sendiri.

Dari hasil pembahasan konseling individual (dengan menggunakan teknik-teknik *Systematic Desensitization*) di atas, secara umum dapat dikatakan bahwa konseling individual (dengan menggunakan teknik-teknik *Systematic Desensitization*) efektif untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan siswa, yang ditandai dengan menurunnya skor kecemasan pada saat sebelum konseling dan setelah konseling individual.



A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan konseling individual kecemasan rata-rata sebesar 94,57% dalam kategori sangat tinggi.
2. Setelah diberikan perlakuan konseling individual (dengan menggunakan teknik-teknik *Systematic Desensitization*) rata-rata mengalami penurunan menjadi 50,26% dalam kategori sedang.
3. Dari perhitungan Analisis Varians (ANOVA) menunjukkan rasio F sebesar 1386,746 antara persentase kecemasan siswa sebelum dan sesudah konseling individual dengan nilai 4,41 yang artinya terdapat perbedaan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: "Konseling individual (dengan menggunakan teknik-teknik *Systematic Desensitization*) efektif dalam mengatasi kecemasan siswa, yang ditandai dengan menurunnya skala kecemasan siswa.

B. SARAN-SARAN

Selama proses penelitian ini berlangsung ada beberapa hal yang menjadi catatan peneliti. Catatan ini menjadi hal yang perlu diperhatikan sekaligus sebagai saran, baik bagi pengguna Panduan Konseling (dengan menggunakan teknik-teknik *Systematic Desensitization*) dalam mengatasi kecemasan siswa di sekolah, bagi peneliti selanjutnya dan sekolah.

1. Kepala Sekolah

Kepala Sekolah diharapkan bisa membantu atau mengupayakan melengkapi fasilitas ruang BK dengan menyediakan ruang

konseling individual dan perlengkapan lainnya seperti penambahan media komputer, *handycam* sebagai arsip pelaksanaan konseling, sehingga proses konseling individual terlaksana dengan baik dan dapat membantu siswa lebih optimal.

2. **Guru Mata Pelajaran**

Guru mata pelajaran hendaknya bekerja sama dengan konselor sekolah dalam melihat perkembangan siswanya dalam belajar serta informasi mengenai kesulitan siswanya dalam hal belajar di sekolah, sehingga tujuan dalam belajar dapat tercapai secara optimal.

3. **Konselor Sekolah**

Guru BK sangat perlu memberikan layanan belajar kepada siswa agar siswa bisa lebih mudah menangkap materi yang diberikan ketika belajar, sehingga pada waktu ujian sekolah siswa bisa percaya diri dan memiliki keyakinan akan mampu menghadapi ujian sekolah dan tidak menimbulkan aspek kecemasan seperti kekhawatiran.

4. **Siswa**

Siswa diharapkan bisa lebih meningkatkan keinginan untuk belajar, berusaha mempelajari materi pelajaran agar pada waktu menghadapi ujian sekolah siswa mampu mempersiapkan diri dengan baik dan lebih siap sehingga tidak menimbulkan kecemasan dalam diri ketika saat ujian berlangsung.

5. **Saran bagi Peneliti Selanjutnya**

Berdasarkan proses penelitian di lapangan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan bagi peneliti selanjutnya.

- a. Uji keefektifan konseling individual (dengan menggunakan teknik-teknik *Systematic Desensitization*) dalam mengatasi kecemasan siswa ini menggunakan model *Intact-Group Comparison, Pre-experimental Design*, sehingga ada kelompok kontrol dalam konseling, agar dapat diketahui keefektifan konseling individual yang dirancang dalam Panduan Konseling Individual (dengan menggunakan teknik-teknik *Systematic Desensitization*).

- b. Penelitian ini menggunakan teknik *Systematic Desensitization* sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan konseling individual dengan menggunakan pendekatan tertentu misalnya pendekatan behavioristik, pendekatan psikoanalisis, pendekatan REBT atau *Rational Emotive Behavior Therapy* dan sebagainya (AT, Mappiare, Andi, 2010:143).
6. **FKIP Unlam Banjarmasin**
Sebagai bahan informasi ilmiah bagi peneliti selanjutnya agar dapat menghasilkan penelitian yang optimal.
7. **Saran bagi Pengguna**
Dari hasil penemuan di lapangan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan pelaksanaan konseling individual (dengan menggunakan teknik-teknik *Systematic Desensitization*) dalam mengatasi kecemasan siswa di sekolah, antara lain:
 - a. Agar pelaksanaan konseling individual dapat terlaksana sesuai dengan yang dirancang dalam panduan konseling individual (dengan menggunakan teknik-teknik *Systematic Desensitization*) konselor perlu memiliki persyaratan tertentu antara lain: konselor harus memiliki pemahaman tentang konsep dasar *Systematic Desensitization* dan memiliki jiwa yang tenang pula.
 - b. Panduan konseling individual ini merupakan sebuah model yang dirancang untuk membantu siswa mengatasi kecemasan siswa sehingga siswa yang dijadikan konseli diharapkan memiliki masalah kecemasan seperti mengalami permasalahan kecemasan realistik, neurotik dan moral yang mempengaruhi kegiatan belajarnya di sekolah.
 - c. Untuk menghasilkan hasil yang diharapkan pada siswa, maka konselor secara terus menerus perlu mendorong siswa agar berani mengeksplorasi keinginan-keinginan atau perasaan-perasaannya sehingga siswa memiliki motivasi yang besar dan berusaha untuk mencapai keinginannya.

DAFTAR PUSTAKA



- Ahmadi, Abu. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Artati, Y. Budi. 2010. *Bahasa Indonesia untuk SMA/MA*. Kalaten: Intan Pariwara
- C., Gerald. 2006. *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- C., Gerald. 2006. *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fathoni, Abdurrahmat. 2006. *Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fauzan, Lutfi. 2008. *Systematic Desensitization Prosedur Pelemahpekaan Berangsur terhadap Gangguan Phobia dan Kecemasan*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Fesit, Jeist & Fesit, Gregory J. 2010. *Teori Kepribadian (Theoris of Personality) Buku 1 Edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika
- Fesit, Jeist & Fesit, Gregory J. 2010. *Teori Kepribadian (Theoris of Personality) Buku 2 Edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika
- Ghufon, M. Nur & Risnawati S., Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-Ruz Media
- Hall, Calvin S. 1995. *Seks, Obsesi, Trauma, dan Katarsis*. Jakarta: Delapratasa
- Hikmawati, Fenti. 2010. *Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers
- Iskandar, Zainun. 2005. *Metode Penelitian Bimbingan*. Banjarmasin: Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung
Mangkurat

- Munandir. 2001. *Ensiklopedia Pendidikan*. Malang: UM Pres
- Nurihsan, Achmad Juntika & Sudioanto, Akur. 2005. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di SMA Kurikulum 2004*. Jakarta: Grasindo
- Rahmayanti, Liny. 2011. *Analisis Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Sekolah Siswa Kelas X di SMAN 1 Banjarmasin*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat
- Rathus, Spancer A., dkk. 2005. *Psikologi Abnormal Jilid 1 & 2*. Jakarta: Erlangga
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Trasi
- Sugiyono. 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, Dewa Ketut & Kusmawati, Nila. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tirtarahardja, Umar & La Sulo, S. L. 2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intelegensi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Willis, Sofyan, S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta
- Yullius, Oscar. 2011. *Kreatif SPSS 18*. Yogyakarta: Panser Pustaka

GLOSARIUM



A

- Analisis : Penyelidikan terhadap suatu peristiwa atau kejadian
- Aktivitas : Kegiatan yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari
- Abnormal : Hal yang tidak sesuai dengan keadaan yang biasa, memiliki kelainan

E

- Efektivitas : Ketepatan hasil guna, ketepatan penggunaan atau sesuai dengan tujuan
- Ego : Rasa sadar akan dirinya sendiri
- Eksternal : Sesuatu hal yang ada di luar dalam diri individu

F

- Fisiologis : Salah satu dari cabang-cabang biologi yang mempelajari berlangsungnya sistem kehidupan
- Fantasi : Hal yang berhubungan dengan khayalan atau dengan sesuatu yang tidak benar-benar ada dan hanya ada dalam benak atau pikiran saja
- Frustrasi : Kondisi yang berhubungan dengan stres dan rasa putus asa
- Face to Face* : Kegiatan yang dilaksanakan dengan tatap muka secara langsung

H

- Hierarki : Urutan atau tahapan secara urut dalam sebuah kegiatan

Holistik : Seluruh dimensi dari seorang manusia

I

Interaksi : Satu pertalian sosial antarindividu sedemikian rupa sehingga individu yang bersangkutan saling mempengaruhi satu sama lainnya

Interpersonal : Kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan komunikasi maupun interaksi dengan orang lain

Intens : Aktivitas yang dilakukan secara rutin atau sering

Intern : Bagian yang ada dalam diri individu

Integratif : Bersatu padu/terpadu/sepemahaman

K

Kecemasan : Perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman

Kronis : Mengacu pada kondisi medis yang berlangsung dalam kurun waktu lama atau terjadi secara perlahan-lahan

Kecerdasan : Kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah yang dihadapi, dalam hal ini adalah masalah yang menuntut kemampuan pikiran serta dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif

Kuratif : Suatu kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan

Konselor : Tenaga profesional yang memberikan layanan dalam bidang konseling

Konseling : Proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara dan teknik-teknik perubahan tingkah laku lainnya oleh seorang ahli (disebut Konselor) kepada individu atau individu-individu yang sedang mengalami masalah (disebut konseli) yang bermuara kepada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli

Konseli : Orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya

M

Moral : Suatu yang harus dilakukan atau tidak ada hubungannya dengan kemampuan untuk menentukan siapa yang benar dan perilaku yang baik dan buruk

Mediasi : Cara penyelesaian sengketa melalui proses perundingan untuk memperoleh kesepakatan para pihak dengan dibantu oleh mediator

Metode : Suatu model cara yang bisa dilakukan dalam kegiatan belajar-mengajar untuk mencapai proses pembelajaran

N

Neurotik : Jenis gangguan mental yang paling ringan

Nervous : Kegelisahan yang diakibatkan adanya suatu pemicu

P

Psikologis : Ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dan hubungan-hubungan antarmanusia

- Perilaku : Seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respons terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini
- Pengentasan : Penyelesaian masalah yang dialami oleh individu
- Pre-test* : Penilaian sebelum diberikan teknik
- Post-test* : Penilaian setelah diberikan teknik

R

- Realistis : Merupakan sesuatu hal yang terlihat seperti nyata dan dapat diandalkan
- Relasi : Suatu yang menyatakan hubungan atau kaitan yang khas antara dua himpunan
- Respons : Jawaban, balasan atau tanggapan (*reaction*)
- Relaksasi : Proses merilekskan otot-otot yang mengalami ketegangan atau mengendorkan otot-otot tubuh dan pikiran agar tercapai kondisi yang nyaman

S

- Systematic Desensitization* : Suatu teknik relaksasi untuk memindahkan respons ketakutan kepada aktivitas lainnya yang dapat mengurangi respons ketakutan tersebut atau konseli dapat memberikan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli
- Spesifik : Khusus
- Stimulus : Sesuatu yang menghasilkan suatu tindakan jawaban pada suatu makhluk hidup

T

- Treatment* : Pemberian perlakuan
- Teknik : Kegiatan yang dikombinasikan dengan proses konseling

TENTANG PENULIS



Akhmad Sugianto, S.Pd., M.Pd. lahir di Barabai, Kabupaten Hulu Sungai Tengah Provinsi Kalimantan Selatan pada tanggal 04 Mei 1989. Bekerja sebagai dosen di Universitas Lambung Mangkurat pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling dari tahun 2016 sampai dengan sekarang. Program S-1 (Sarjana) ditempuh pada Universitas Lambung Mangkurat pada Program Studi Bimbingan dan Konseling pada tahun 2008 dan lulus pada tahun 2012. Program S-2 (Magister) ditempuh pada Universitas Negeri Malang pada Program Studi Bimbingan dan Konseling tahun 2013 dan lulus tahun 2015.

Mengajar sesuai dengan kualifikasi keilmuannya pada mata kuliah Bimbingan dan Konseling yaitu Konseling Lintas Budaya, Komunikasi Antarpribadi dan Keterampilan Dasar Komunikasi Konseling, Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar, Pengembangan Pribadi Konselor, Praktik Bimbingan dan Konseling Individual, Analisis Pengubahan Tingkah Laku, Bimbingan dan Konseling Individual, Psikologi Sosial dan Evaluasi BK.