# EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIK* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA SMP NEGERI 19 SEMARANG

**TESIS**

**Diajukan Sebagai salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Magister Pendidikan**

**Oleh**

**SOLECHAH**
**0105513054**
**BIMBINGAN DAN KONSELING**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**
**PROGRAM PASCASARJANA**
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

## PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa SMP Negeri 19 Semarang, karya

Nama : Solechah

NIM : 0105513054

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

telah diuji pada tanggal 25 Februari 2016 dan telah direvisi sesuai dengan masukan tim penguji serta layak untuk diajukan ke sidang Panitia Ujian Tesis.

.

Semarang, Februari 2016

**Panitia Ujian**

Ketua,

Prof. Dr.H. Achmad Slamet, M.Si.
NIP 19610524 1986011001

Sekretaris,

Dr. Awalya, M.Pd., Kons
NIP. 196011101987102001

Penguji I,

Dr. Edy Purwanto, M.Si
NIP. 196301211987031001

Penguji II,

Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.
NIP. 195809121985031006

Penguji III,

Prof.Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd.,Kons.
NIP. 195211201977031002

**2016**

**PERSETUJUAN PENGUJI DRAFT TESIS**

Draf tesis dengan judul "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa SMP Negeri 19 Semarang, karya

Nama : Solechah

NIM : 0105513054

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

telah diuji pada tanggal 4 Februari 2016 dan telah direvisi sesuai dengan masukan tim penguji serta layak untuk diajukan ke sidang Panitia Ujian Tesis.

.

Semarang, Februari 2016

| | |
|---|---|
| Ketua, | Penguji I, |
| Dr. Awalya, M.Pd., Kons.<br>NIP. 196011101987102001 | Dr. Edy Purwanto, M.Si<br>NIP. 196301211987031001 |
| Penguji II, | Penguji III, |
| Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons<br>NIP. 195809121985031006 | Prof.Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd.,Kons<br>NIP. 195211201977031002 |

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana, Magister, dan/atau Doktor) baik di Universitas Negeri Semarang maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Semarang,  Desember 2015
Yang membuat pernyataan,

**Solechah**
**NIM: 0105513054**

# MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**Motto**

**“Ujian tak seharusnya membuatmu cemas. Karena pada dasarnya ujian akan menguatkanmu, jika kamu mau belajar dan mengambil hikmah.” (Solechah)**

**Persembahan**

**Kelembagaan**

1) Pascasarjana UNNES
2) Almamater Universitas Negeri Semarang

# ABSTRAK

**Solechah, 2013** Efektifitas Konseling Kelompok dengan teknik Desensitisasi Untuk mereduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Siswa SMP Negeri 19 Semarang. Tesis Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I, Prof. Dr. Mungin Edi Wibowo, M.Pd., Kons. Pembimbing II, Dr. Muhammad Japar M.Si., Kons.

**Kata Kunci**: Konseling kelompok, Desensitisasi, Kecemasan menghadapi Ujian

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Mendeskripsikan dan menganalisis pelaksanaan konseling kelompok di SMP N 19 Semarang, (2) Memperoleh gambaran tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMP N 19 Semarang (3) Mendeskripsikan pelaksanaan konseling kelompok menggunakan *desensitisasi sistematik* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP N 19 Semarang (4) Mengetahui keefektifan konseling kelompok menggunakan *desensitisasi sistematik* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP N 19 Semarang.

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan desain *nonequivalent group pretes-postes control*. Peneliti menggunakan kelompok yang sudah ada, memberikan pretes, menyelenggarakan perlakuan eksperimen dan kelompok kontrol. Subyek penelitiannya yaitu 8 siswa sebagai kelompok ekperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan skala kecemasan menghadapi ujian.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan diperoleh hasil bahwa 1) layanan konseling kelompok sudah dilaksankan di di SMP Negeri 19 Semarang namun masih terfokus pada siswa yang mengalami masalah dan teknik yang digunakan hanya teknik diskusi. 2) kecemasan dalam menghadapi ujian siswa kelas IX SMP Negeri 19 Semarang, diperoleh hasil pada kategori tinggi sebanyak 2 siswa (6,67%), kategori sedang 22 siswa (73,33%), dan kategori kurang 6 siswa (20,00%). 3) Konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematik* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP Negeri 19 Semarang dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan. Tahapan yang dilaksanakan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran. 4) Keefektifan konseling kelompok menggunakan *desensitisasi sistematik* terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian. Uji keefektifan dibuktikan dengan uji beda dengan t hitung 10,507 > t tabel 2,262. Hal ini juga dapat dilihat dari menurunnya perolehan skor sebesar 30% pada *pretest dan posttest.*

Implikasi hasil penelitian konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematik* bisa dijadikan rujukan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian. Disarankan kepada konselor untuk selalu meningkatkan kompetensi sebagai praktisi BK untuk dapat melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematik.*

# ABSTRACT

Sholechah, 2013 Effectiveness Group Counseling with desensitization techniques to reduce anxiety Students Facing Exam Students SMP 19 Semarang. Thesis Guidance and Counseling Program, Graduate Program, State University of Semarang. Supervisor I, Prof. Dr. Mungin Edi Wibowo, M.Pd., Kons. Supervisor II, Dr. Muhammad Japar M.Sc., Kons.

Keywords: group counseling, desensitization, anxiety Trial

The purpose of this study are: (1) to describe and analyze the implementation of group counseling in SMP N 19 Semarang, (2) Obtaining an overview anxiety level of students in the exam in SMP N 19 Semarang (3) Describe the implementation of group counseling using desensitization systematically to reduce anxiety in exams students of SMP N 19 Semarang (4) Knowing the effectiveness of group counseling using systematic desensitization to reduce anxiety in the exam students of SMP N 19 Semarang.

This study used an experimental research design with nonequivalent pretest-posttest control group. Researchers used an existing group, giving pretest, conducting experimental treatment and control groups. Subjects of the study are 8 students as experimental group and 8 students as a control group. Instrument collecting data using interviews, observation and exam anxiety scale. Based on the results of research and development showed that 1) the group counseling services are already ahead in SMP Negeri 19 Semarang but still focused on students who are having problems and techniques used only discussion techniques. 2) anxiety in the exam class IX students of SMPN 19 Semarang, result in high category as much as 2 students (6.67%), the medium category 22 students (73.33%), and the category of less than 6 students (20.00% ). 3) counseling group with systematic desensitization techniques to reduce anxiety in the exam students of SMP Negeri 19 Semarang done as much as 8 meetings. Stages were implemented, namely the formation stage, intermediate stage, stage activities, termination phase. 4) The effectiveness of group counseling using systematic desensitization proven effective for reducing anxiety in the exam. Test the effectiveness proved by different test with 10.507 t count> t table 2,262. It can also be seen from the decline in the acquisition of a 30% score on the pretest and posttest. Implications of the research group counseling with systematic desensitization technique can be used as a reference for reducing anxiety in the exam. Counselor advised to always improve BK competence as a practitioner to carry out the counseling group with systematic desensitization techniques.

# PRAKATA

Segala puji dan syukur kehadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul "Efektifitas Konseling Kelompok dengan teknik Desensitisasi Untuk mereduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Siswa SMP Negeri 19 Semarang". Shalawat serta salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad S.A.W, semoga kita dapat memegang teguh syarit-Nya, yaitu Al-Qur'an dan Sunnah Nabi. Draf tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Penyusunan tesis ini tidak luput dari partisipasi dan dukungan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih yang paling utama peneliti tujukan kepada Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons., Dosen Pembimbing I sekaligus sebagai penguji III dan Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons., Dosen Pembimbing II sekaligus sebagai penguji II yang senantiasa menyempatkan waktu di sela-sela kesibukan beliau untuk memotivasi, dan membimbing peneliti dengan penuh kesabaran dalam penyusunan tesis ini hingga selesai. Untuk selanjutnya melalui kesempatan ini juga peneliti mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Direktur Program Pascasarjana Unnes Prof. Dr. Achmad Slamet, M.Si., yang telah memberikan izin penelitian.

3. Ketua Program Studi Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons. Koordinator Program Studi BK S2 dan S3 Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
4. Dr. Awalya, M. Pd., Kons., Sekretaris Program Studi BK S2 dan S3, Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang sekaligus sebagai Ketua pada ujian draft tesis ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Program Pascasarjana Unnes, yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan dan seluruh staf karyawan yang memberikan kelancaran administrasi sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
6. Kepala sekolah, guru, dan staf SMP Negeri 19 Semarang yang telah mendukung dan membantu peneliti melaksanakan peneltian dalam menyelesaikan tesis ini
7. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang angkatan 2013, terima kasih atas dukungan dan masukannya dalam membantu penulis menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan draf tesis ini masih banyak terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan.

Semarang, Februari 2015

Solechah

# DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... i
PERSETUJUAN PEMBIMBING..... ii
PERNYATAAN KEASLIAN..... iii
MOTTO DAN KEASLIAN..... iv
ABSTRAK ..... v
ABSTRACT..... vi
PRAKATA ..... vii
DAFTAR ISI ..... ix
DAFTAR TABEL..... xi
DAFTAR GAMBAR ..... xii

**BAB I PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang Masalah..... 1
1.2 Identifikasi Masalah ..... 7
1.3 Cakupan Masalah..... 8
1.4 Rumusan Masalah ..... 9
1.5 Tujuan Penelitian ..... 10
1.6Manfaat Penelitian ..... 10
1.6.1 Manfaat Teoritis ..... 10
1.6.2 Manfaat Praktis ..... 11
1.7 Asumsi dan Keterbatasan Penelitian ..... 11
1.7.1 Asumsi ..... 11
1.7.2 Keterbatasan Penelitian..... 11

**BAB II LANDASAN TEORI**

2.1 Kajian Pustaka..... 13
2.2 Kajian Teori ..... 18
2.2.1 Konseling Kelompok..... 18
2.2.1.1 Pengertian Konseling Kelompok ..... 18
2.2.1.2 Tujuan Konseling Kelompok..... 20
2.2.1.3 Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kelompok ..... 23
2.2.1.4 Tahap-Tahap Konseling Kelompok ..... 27
2.2.2 Teknik *Desensitisasi Sistematik* ..... 31
2.2.2.1 Pengertian Teknik *Desensitisasi Sistematik*..... 31
2.2.2.2 Pelaksanaan Teknik *Desensitisasi Sistematik*..... 35
2.2.3 Kecemesan Menghadapai Ujian..... 37
2.2.3.1 Pengertian kecemasan..... 37
2.2.3.2 Komponen-Komponen Kecemasan ..... 40
2.2.3.3 Kecemasan Menghadapi Ujian ..... 41

2.2.3.4 Gejala-Gejala/ Akibat Kecemasan ..... 44
2.2.3.5 Tingkatan kecemasan..... 45
2.3 Kerangka Berpikir..... 46
2.4 Hipotesis Penelitian..... 50

**BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Desain Penelitian..... 51
3.2 Subjek Penelitian..... 52
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional..... 53
3.4 Lokasi Penelitian..... 54
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... 54
3.5.1 Data Kualitatif..... 55
3.5.2 Data Kuantitatif..... 56
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen..... 58
3.6.1 Uji Validitas..... 58
3.6.2 Uji Reliabilitas ..... 59
3.7 Teknik Analisis Data..... 60

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian ..... 64
4.1.1 Kondisi Pelaksanaan Konseling Kelompok di SMPN 19 Semarang . 64
4.1.2 Gambaran Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa SMPN 19 Semarang ..... 67
4.1.3 Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa SMPN 19 Semarang..... 68
4.1.4 Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa SMPN 19 Semarang..... 85
4.1.4.1 Hasil Uji Efektifitas: Reduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian ..... 85
4.1.4.2 Uji Hipotesis ..... 94
4.2 Pembahasan..... 107

**BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

5.1 Simpulan ..... 99
5.2 Implikasi..... 100
5.3 Saran..... 101
5.3.1 Bagi Sekolah ..... 101
5.3.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling..... 101
5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya ..... 102

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 103

# DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Instrument Pengumpul Data..... 54
Tabel 3.2 Skor Skala Kecemasan dalam menghadapi ujian ..... 56
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kecemasan dalam menghadapi ujian ..... 57
Tabel 3.4 Tolok Ukur Kategori Kecemasan dalam menghadapi ujian Siswa .... 52
Tabel 4.1 Gambaran Awal Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa..... 69
Tabel 4.2 Profil Awal (*Pre-test*) Anggota Kelompok Eksperimen..... 70
Tabel 4.3 Perolehan Skor Pre test dan Post test Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Kelompok Kontrol ..... 88
Tabel 4.4 Perolehan Skor Pre test dan Post test Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Kelompok Eksperimen ..... 89
Tabel 4.5 Skor Pre Test dan Post Test Indikator Manifestasi Kognitif ..... 90
Tabel 4.6 Skor Pre Test dan Post Test Indikator Manifestasi Afektif ..... 92
Tabel 4.7 Skor Pre Test dan Post Test Indikator Manifestasi Perilaku Motorik. 94
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan *Independent Sample T-Test* ..... 95

# DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir ..... 49
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian ..... 52
Gambar 3.2 Hubungan Antar Variabel ..... 53
Gambar 3.3 Kisi-Kisi Kecemasan dalam menghadapi ujian ..... 57
Gambar 3.4 Tolok Ukur Kategori Kecemasan dalam menghadapi ujian Siswa. 58
Gambar 4.1 Perolehan Skor Pre test dan Post test Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Kelompok Kontrol ..... 88
Gambar 4.2 Perolehan Skor Pre test dan Post test Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Kelompok Eksperimen..... 90
Gambar 4.5 Skor Pre Test dan Post Test Indikator Manifestasi Kognitif..... 92
Gambar 4.6 Skor Pre Test dan Post Test Indikator Manifestasi Afektif..... 95
Gambar 4.7 Skor Pre Test dan Post Test Indikator Manifestasi Perilaku Motorik ..... 94

# DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 PanduanWawancara Konseling Kelompok ..... 107
Lampiran 2 Lembar Penilaian Validator Ahli Instrument Skala Kecemasan ..... 109
Lampiran 3 Kisi-Kisi Skala Kecemasan ..... 112
Lampiran 4 Skala Kecemasan ..... 113
Lampiran 5 Perhitungan Uji Validitas ..... 115
Lampiran 6 Perhitungan Reliabilitas ..... 117
Lampiran 7 Data Pretest dan Data Posttest ..... 118
Lampiran 8 Panduan Pelaksanaan ..... 122
Lampiran 9 Daftar Hadir ..... 144
Lampiran 10 Laiseg ..... 145
Lampiran 11 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian ..... 153
Lampiran 12 Dokumentasi ..... 154

# BAB I

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Layanan bimbingan dan konseling merupakan sarana yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan yang termuat dalam Undang-undang No 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 yang berbunyi " Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdasakan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab". Dalam upaya mencapai tujuan pendidikan tersebut, sudah tentunya siswa mengalami berbagai kendala. Salah satunya adalah kesulitan belajar yang memungkinkan prestasi belajar siswa tidak sesuai dengan harapan.

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

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

Kecemasan merupakan perasaan yang pasti dimiliki oleh setiap manusia. Sebagian besar orang tentunya pernah memiliki pengalaman tentang cemas dan takut dalam kehidupannya, hal tersebut wajar sebagai bagian dari kehidupan. Kecemasan dapat berpengaruh positif atau negatif terhadap seseorang, tergantung pada bagaimana cara menyikapinya. Apabila seseorang terus menerus merasa cemas, khawatir berkepanjangan tanpa ada upaya untuk mengurangi bahkan menyembuhkannya, maka kecemasan tersebut akan menimbulkan pengaruh yang buruk pada orang tersebut. Orang yang mengalami kecemasan, setiap kali akan melakukan sesuatu atau menghadapi sebuah masalah, selalu dihantui rasa cemas, takut, perasaan khawatir menghadapi pekerjaan tersebut. Perasaan takut gagal serta munculnya anggapan akan ketidakmampuan menyelesaikan suatu tugas akan selalu menghantui orang yang senantiasa merasa cemas. Salah satu penyebab penting dari kecemasan menurut Lubis dalam Nurhayati (2009) adalah perasaan takut akan kelemahan dimana dalam pengertian tersebut, kecemasan merupakan perasaan yang kita alami ketika berpikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi.

Freud dalam Corey (2007: 17) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlaltu tinggi akan bisa berdampak negatif. Dalam upaya menentukan apakah siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama dengan cara mengenali gejala beserta faktor-faktor yang melatarbelakanginya.

Penelitian yang dilakukan oleh Badruzaman, dkk. (2009) tentang "Perbedaan Pengaruh Tingkat Kecemasan Pada Air Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Renang (Studi Kausal komparatif pada Mahasiswa FPOK-UPI Bandung)" yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap air dengan hasil belajar ketrampilan renang. Penelitian tersebut setidaknya menunjukkan bahwa kecemasan memang sangat berpengaruh secara signifikan terhadap pencapaian yang diperoleh oleh seseorang.

Zeidner dalam Keeley, Zayac, dan Carreia (2008) menemukan bahwa hubungan antara kecemasan menghadapi tes dan hasil tes bersifat moderat tergantung pada tingkat kesulitan ujian. Siswa dengan tingkat kecemasan tertentu akan menampilkan hasil tes yang baik dalam kondisi tekanan yang tertentu pula.

Berdasarkan hasil studi lapangan di SMP Negeri 19 Semarang, teridentifikasi siswa yang mengalami kecemasaan ketika akan menghadapi ujian, diantaranya; 1) siswa merasa tidak siap dalam menghadapi ujian padahal ujian sudah dekat, 2) siswa tidak dapat berkonsentrasi ketika menghadapi ujian karena

ada sesuatu hal yang difikirkannya, 3) kecemasan yang dialami menimbulkan perasaan tidak nyaman, jantung berdebar-debar tidak karuan, dan neurvous, 4) ketakutan dan rasa malu akan kegagalan menjadikan seakan-akan masa depannya telah hancur, 5) kekecewaan orang tua, pihak sekolah dan cemooh teman-teman menjadikan dia merasa rendah diri 6) keluar keringat dingin dan tangan bergetar ketika membahas tentang ujian. Beberapa faktor penyebab kecemasan yang dialami siswa sehingga mengalami ketidaksiapan emosi para siswa dalam menghadapi ujian dikarenakan, 1) Tidak mengetahui bentuk soal ujiannya seperti apa, 2) pergantian kurikulum kurikulum KTSP ke kurikulum 3013 terhadap proses belajar dan penilaiannya aspek-aspek yang dinilai apa saja 3) Bahan bacaan yang nanti akan dikelurkan dalam ujian seperti, 4) takut nilainya jelek, 5) takut tidak lulus.

Kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi ujian akan mengacaukan emosi, mengganggu siklus tidur, menurunkan nafsu makan dan menurunkan kebugaran tubuh. Hal tersebut bila terjadi dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar, sakit secara fisik atau menimbulkan problem dalam berinteraksi-sosial. Dari berbagai persoalan yang sering muncul dialami oleh siswa telah terpampang pada persoalan-persolan tadi, oleh sebab itu perlu adanya upaya yang penting dalam menangani problema yang sering dialami oleh para siswa dalam menghadapi ujian baik sebelum maupun sesudahnya.

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Sebab konseling kelompok memberikan siswa untuk lebih mendapatkan kesempatan untuk

mengetahui diri sendiri lebih baik melalui pengalaman interaksi dalam kegiatan konseling kelompok. “Seorang individu bisa mengembangkan kesadaran/kekuatan yang masih tersembunyi, minat, kemampuan dan kebutuhan” (Uygulama, Kuram, 2009: 70). Layanan ini dapat dijadikan sebagai salah satu wahana dalam memberikan kontribusi positif bagi peningkatan perilaku sosial siswa untuk diarahkan menjadi lebih positif dan dapat mengurangi kecemasan siswa.

Layanan konseling kelompok merupakan sebuah layanan yang digunakan secara berkelompok dipandu oleh seorang konselor ahli dengan mengajak para anggota kelompok untuk membantu mengatasi masalah. Konseling kelompok adalah suatu proses interpesonal yang dinamis yang menitik beratkan (memusatkan) pada kesadaran berpikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyataan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, ada penerimaan dan bantuan (Prayitno, 2005: 312). Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pengentasan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

Berdasarkan fenomena di lapangan diperoleh informasi bahwa layanan konseling kelompok yang dilaksanakan di SMP N 19 Semarang belum optimal meskipun pelaksanaanya sudah sesuai dengan tahapan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan salah satu guru bimbingan dan konseling bahwa guru bimbingan dan konseling sudah memberikan topik tentang persiapan ujian, strategi dalam belajar, dan ketrampilan belajar lainnya. Namun, siswa masih memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian yang tinggi. Hal itu karena guru bimbingan dan konseling

selaku pemimpin kelompok masih menggunakan metode konvensional, yang mana satu pendekatan untuk semua masalah, sehingga menyebabkan anggota kelompok cenderung cepat bosan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Pelaksanaan bimbingan kelompok juga masih bersifat insidental serta kasuistik dan metode khusus untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa juga belum ada. Kondisi layanan bimbingan dan konseling tersebut, khususnya layanan konseling kelompok ditengarai menjadi salah satu penyebab tingginya kecemasan menghadapi ujian pada diri siswa.

Agar hasil konseling kelompok benar-benar melekat pada diri anak maka diupayakan melakukan suatu kegiatan konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematik. Desensitisasi sistematik* adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu (Willis, 2004: 96).

Konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematik* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian menekankan pada asumsi dasar teknik *desensitisasi sistematik.* Asumsi dasar yang mendasari teknik ini adalah bahwa responsi terhadap kecemasan itu dapat dipelajari atau dikondisikan, dan bisa dicegah dengan memberi subtitusi berupa suatu aktivitas yang sifatnya memusuhinya. Prosedur itu digunakan terutama bagi reaksi kecemasan dan penghindaran. Ini mencakup analisa behavioral pertama dari stimulus yang menyebabkan kecemasan dan dibangunnya suatu hirarki dari situasi penghasil kecemasan; kemudian prosedur bersantai diajarkan dan disekenario yang

dihayalkan, dari situasi yang dikemukakan dalam suatu urutan dari yang paling ringan sampai yang paling mengancam. Stimulus yang menghasilkan kecemasan berkali-kali dipasangkan dengan latihan bersantai sampai hubungan antara stimulus-stimulus serta responsi terhadap kecemasan itu hilang.

Kajian-kajian penelitian mengenali *desensitisasi sistematik* yang memperkuat asumsi di atas antara lain: penelitian Otta dan Celestina (2014) didapat hasil bahwa dengan teknik *desensitisasi sistematik* dan teknik perilaku dapat mengurangi kecemasan dalam tes pada siswa di Abia. Selain itu penelitian oleh Ifeanyi (2015) didapat hasil bahwa teknik *desensitisasi sistematis* efektif dan signifikan dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi tes pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Selanjutnya penelitian oleh Gabriel (2014) didapat hasil bahwa *desensitisasi sistematis* efektif untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa  Sekolah Menengah Pertama di Ekiti, Nigeria.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, peneliti ingin menyajikan penelitian eksperimen yang berjudul “efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik *desensitisasi sitematis* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP N 19 Semarang”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi permasalahan penelitian sebagai berikut:

1.2.1 Beberapa siswa mengalami kecemasan apabila dia tidak lulus ujian, tidak yakin dirinya mampu mengerjakan ujian, merasa bingung dalam mengerjakan soal ujian.

1.2.2 Adanya anggapan dari luar bahwa orang yang tidak lulus ujian adalah anak yang bodoh dan pemalas.

1.2.3 Tuntutan orang tua yang terlampau tinggi terhadap kemampuan anaknya.

1.2.4 Layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* merupakan salah satu layanan yang digunakan untuk membantu mengatasi masalah secara kelompok dan diharapkan mampu mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian.

## 1.3 Cakupan Masalah

Berangkat dari identifikasi masalah tentang kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP N 19 Semarang dan pelaksanaan konseling kelompok di atas, maka fokus penelitian dibatasi pada upaya bagaimana keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik *desensitisasi sistematik* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP N 19 Semarang.

## 1.4 . Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”Bagaimana keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik *desensitisasi sistematik* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP N 19 Semarang?”.

Dari rumusan masalah, selanjutnya dijabarkan secara spesifik dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1.4.1 Bagaimanakah pelaksanaan konseling kelompok di SMP N 19 Semarang?

1.4.2 Bagaimanakah tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMP N 19 Semarang?

1.4.3 Bagaimanakah pelaksanaan konseling kelompok menggunakan *desensitisasi sistematik* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP N 19 Semarang?

1.4.4 Bagaimana keefektifan konseling kelompok menggunakan *desensitisasi sistematik* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP N 19 Semarang?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dalam rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah ”untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik *desensitisasi sistematik* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP N 19 Semarang”.

Dari rumusan masalah, selanjutnya dijabarkan secara spesifik dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1.5.2 Mendiskripsikan dan menganalisis pelaksanaan konseling kelompok di SMP N 19 Semarang

2.5.2 Memperoleh gambaran tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMP N 19 Semarang

1.5.3 Mendeskripsikan pelaksanaan konseling kelompok menggunakan *desensitisasi sistematik* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP N 19 Semarang.

1.5.4 Mengetahui keefektifan konseling kelompok menggunakan *desensitisasi sistematik* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP N 19 Semarang.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan dalam pengembangan teori maupun praktik bimbingan dan konseling:

### 1.6.1 Manfaat secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah keilmuan bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang konseling kelompok untuk membantu siswa mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian.

1.6.1.1 Memberikan bukti empirik tentang konseling kelompok menggunakan *desensitisasi sistematik* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa.

1.6.1.2 Dapat memberikan kontribusi berupa pertimbangan dalam melakukan penelitian lebih lanjut khususnya yang berkaitan dengan konseling kelompok menggunakan teknik *desensitisasi sistematik* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa.

### 1.6.2 Manfaat Secara Praktis:

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan kepada guru BK di sekolah, kepala sekolah serta para siswa.

1.6.2.1 Bagi guru BK hasil konseling kelompok menggunakan teknik *desensitisasi sistematik* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa.

1.6.2.2 Bagi Kepala Sekolah sebagai pimpinan diharapkan dapat mendukung dengan memfasilitasi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling menggunakan *desensitisasi sistematik* untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa.

1.6.2.3 Bagi siswa diharapkan dapat mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian secara optimal.

## 1.7 Asumsi dan Keterbatasan Penelitian

1.7.1 Asumsi

a. Konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan konseling yang dapat digunakan sebagai alternatif interfensi dalam pengentasan masalah individu dengan mengaktifkan dinamika kelompok.

b Teknik *desensitisasi sistematis* sebagai upaya mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

1.7.2 Keterbatasan Penelitian

a. Konseling kelompok untuk mengentaskan permasalahan yang ada pada diri individu siswa dengan mengaktifkan dinamika kelompok.

b. Teknik *desensitisai sistematis* salah satu teknik yang di gunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sampai pada tahap sistem acak belum ditindaklanjuti secara keseluruhan.