



**KEEFEKTIFAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOR* (REB) TEKNIK DESENSITISASI  
SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN  
MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA  
DI SMP N 3 UNGARAN**

**SKRIPSI**

Disajikan sebagai salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh  
Renny Sulistiyoningrum  
1301414082

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**



**KEEFEKTIFAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOR* (REB) TEKNIK DESENSITISASI  
SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN  
MENGHADAPI UJIAN PADA SISWA  
DI SMP N 3 UNGARAN**

**SKRIPSI**

Disajikan sebagai salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh  
Renny Sulistiyoningrum  
1301414082

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behavior* (REB) Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa di SMP N 3 Ungaran” benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian ataupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, Januari 2019



Renny Sulistiyoningrum

NIM. 1301414082

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behavior* (REB) Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa di SMP N 3 Ungaran” yang disusun oleh Renny Sulistiyoningrum dengan NIM 1301414082 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 10 Januari 2019.

### PANITIA:



Ketua

Drs. Sungkoro Edy Mulyono, M.Si.  
NIP. 196807042005011001

Sekretaris,

Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons.  
NIP. 196002051998021001

Penguji 1,

Drs. Heru Mugiarto, M.Pd., Kons.  
NIP. 196106021984031002

Penguji 2,

Muslikah, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198611082014042002

Penguji 3,

Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D  
NIP. 197712232005011001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Peluang baik selalu ada dalam hal buruk sekalipun seperti ketakutan yang berpeluang menjadi keberanian, kewaspadaan, dan kehati-hatian (Renny Sulistiyoningrum)

### **PERSEMBAHAN**

Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri  
Semarang

## KATA PENGANTAR

Diawali ungkapan rasa syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behavior* (REB) Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa di SMP N 3 Ungaran”. Skripsi ini bertujuan menguji keefektifan konseling *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian kategori tinggi yang dimiliki siswa. Penyusunan skripsi ini dapat selesai dengan baik berkat bimbingan dari Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa memberikan ilmu, bimbingan dan motivasi kepada penulis.

Selama penelitian dan penyusunan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman M.Hum., selaku Rektor Universitas Negeri Semarang yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Semarang (UNNES).
2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Universitas Negeri Semarang yang senantiasa memberikan izin penelitian dalam rangka penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, FIP, UNNES serta Sekretaris dalam sidang Skripsi, yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

4. Drs. Heru Mugiarto, M.Pd., Kons., dan Muslikah S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Dra. M.Th. Sri Hartati, M.Pd., selaku Dosen Wali yang senantiasa memberikan bimbingan terkait pelaksanaan perkuliahan selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling, FIP, UNNES yang senantiasa membimbing dan memberikan ilmu selama proses perkuliahan.
7. Dra. Tatik Arlinawati, M.Pd., selaku Kepala SMP N 3 Ungaran yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. S.S. Andarini, S.Pd., M.Pd., Kons., beserta semua Guru Bimbingan dan Konseling di SMP N 3 Ungaran yang telah memberi izin dan membantu proses penelitian skripsi ini.
9. Bapak Tugono dan Ibu Siti Johariyah serta segenap keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis.
10. Serta pihak-pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Adanya kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak diberikan demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.

Semarang, Januari 2019



Penulis

## ABSTRAK

**Sulistiyoingrum, Renny.** 2019. *Keefektifan Konseling Rational Emotive Behavior (REB) Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa di SMP N 3 Ungaran*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Mulawarman, SP.d., M.Pd., Ph.D.

Kecemasan menghadapi ujian yang tinggi akan menurunkan performa dan motivasi siswa dalam mengerjakan ujian sehingga hasil ujian yang didapatkan kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan mengetahui keefektifan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas VIII di SMP N 3 Ungaran.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra-eksperimen *One Group Pretest-Posttest*. Desain penelitian ini dilakukan tanpa adanya kelompok kontrol sehingga peneliti cukup membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan kecemasan menghadapi ujian pada siswa sesudah diberikan perlakuan. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan *random assignment*. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian dipilih 5 siswa sebagai subjek penelitian dari 36 siswa yang memiliki kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Untuk selanjutnya, kelima subjek penelitian ini diberikan perlakuan berupa konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) teknik desensitisasi sistematis selama 8 sesi dengan durasi waktu konseling 40 menit disetiap sesinya

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi ujian hasil adaptasi dari *Test Anxiety Inventory* milik Spielberger dengan koefisien 0.449-0.817 dan reliabilitas sebesar 0.935. Adanya penurunan skor kecemasan menghadapi ujian dari yang semula kategori tinggi dan sangat tinggi sebelum mendapatkan perlakuan turun menjadi kecemasan menghadapi ujian kategori rendah sesudah diberikan perlakuan serta hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang menunjukkan bahwa konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian yang dimiliki siswa dapat direduksi melalui konseling individual. Oleh karena itu guru BK senantiasa berupaya untuk mengembangkan kompetensi profesionalnya. Guru BK disarankan mengikuti seminar atau pelatihan *soft-skill* tentang keterampilan dan teknik yang digunakan dalam konseling individual. Peneliti selanjutnya perlu melakukan *guide imagery* dalam latihan rileksasi terutama latihan rileksasi yang melibatkan visualisasi (imajinasi) selama proses konseling.

Kata kunci: Desensitisasi Sistematis; Kecemasan Menghadapi Ujian; *Rational Emotive Behavior* (REB)



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I: PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.5 Sistematika Penulisan Skripsi .....	12
BAB II: LANDASAN TEORI .....	14
2.1 Penelitian Terdahulu .....	14
2.2 Kecemasan Menghadapi Ujian .....	21
2.3 Konseling Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i> dengan Teknik Desensitisasi Sistematis.....	35
2.4 Kerangka Berpikir.....	46
2.5 Hipotesis .....	50
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN .....	51
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	51
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	56

3.3	Subjek Penelitian .....	59
3.4	Skala Kecemasan Menghadapi Ujian dan Validitas & Reliabilitas.....	62
3.5	Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	70
3.6	Pedoman Perlakuan.....	71
3.7	Teknik Analisis Data.....	75
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		78
4.1	Hasil Penelitian.....	78
4.2	Pembahasan .....	88
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	100
BAB V: PENUTUP.....		102
5.1	Simpulan .....	102
5.2	Saran .....	103
DAFTAR PUSTAKA .....		105
LAMPIRAN .....		110

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Gejala kecemasan .....	31
3.1 Rancangan penelitian .....	55
3.2 Distribusi populasi siswa kelas VIII di SMP N 3 Ungaran .....	60
3.3 Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian .....	62
3.4 Kisi-kisi skala kecemasan menghadapi ujian .....	66
3.5 Kriteria dan skor jawaban skala kecemasan menghadapi ujian .....	66
3.6 Uji validitas dengan <i>Product Moment</i> .....	68
3.7 Uji reliabilitas dengan <i>Alpha Cronbach</i> .....	70
3.8 Posedur konseling <i>Rational Emotive Behavior</i> dengan teknik desensitisasi sistematis .....	74
3.9 Kategorisasi data kecemasan menghdapi ujian pada siswa .....	76
4.1 Kecemasan menghadapi ujian pada subjek penelitian sebelum dan sesudah diberi perlakuan .....	80
4.2 Kecemasan menghadapi ujian pada subjek penelitian sebelum dan sesudah diberi perlakuan berdasarkan komponen kecemasannya .....	83
4.3 Pola umum kecemasan menghadapi ujian pada subjek penelitian sebelum diberi perlakuan berdasarkan komponen kecemasannya .....	84
4.4 Pola umum kecemasan menghadapi ujian pada subjek penelitian sebelum diberi perlakuan berdasarkan komponen kecemasannya .....	86
4.5 Analisis data ( <i>WilcoxonSigned Ranks Test</i> ) .....	87

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Skema ABCDE Kepribadian .....	37
2.2 Skema Kecemasan Menghadapi Ujian (REB) .....	40
2.3 Kerangka Berpikir .....	50
3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest – Posttest</i> .....	52
3.2 Hubungan Antar Variabel .....	57
3.3 Proses Adaptasi Instrumen .....	65
4.1 Grafik Kecemasan Menghadapi Ujian pada Subjek Penelitian Sebelum ( <i>Pre-test</i> ) dan Sesudah Diberi Perlakuan ( <i>Post-test</i> ) .....	82
4.2 Grafik Kecemasan Menghadapi Ujian pada Subjek Penelitian Sebelum ( <i>Pre-test</i> ) dan Sesudah Diberi Perlakuan ( <i>Post-test</i> ) Berdasarkan Komponen Kecemasannya.....	87

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi dan Instrumen Kesiapan Ujian (Studi Pendahuluan) .....	110
2. Instrumen <i>Test Anxiety Inventory</i> dari Spielberger dalam Taylor, J., & Deane, F.....	117
3. Hasil Adaptasi Instrumen ( <i>Back Translate</i> ) oleh Lembaga Pengembangan Pendidikan dan Profesi UNNES .....	118
4. Kisi-Kisi dan Instrumen Skala Kecemasan Menghadapi Ujian ( <i>Test Anxiety Inventory</i> dari Spielberger).....	120
5. Format Lembar Persetujuan Pasca Penjelasan.....	124
6. Pedoman Perlakuan Konseling.....	125
6a. Format <i>Homework</i> 1: Analisis A, B, C .....	138
6b. Format <i>Homework</i> 4: Keyakinan dan Tindakan .....	140
6c. Format Lembar Evaluasi Pelaksanaan Konseling .....	141
7. Instruksi Rileksasi Pernafasan .....	142
7a. Instruksi Rileksasi Pernafasan disertai Visualisasi.....	143
8. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dan Rekaman Konseling .....	145
9. Verbatim Konseling pada Konseli LI.....	231
10. Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Ujian .....	291
11. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecemasan Menghadapi Ujian.....	294
12. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecemasan Menghadapi Ujian Berdasarkan Komponen Kecemasannya .....	295
13. Uji Hipotesis ( <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> ).....	296
14. <i>Inform Consent</i> , <i>Homework</i> , Lembar Kepuasan Konseling, dan Absensi Konseli Selama Konseling .....	297
15. Surat Keterangan Penelitian.....	337
16. Dokumentasi .....	338

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Penelitian dilakukan karena adanya masalah yang muncul sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara yang seharusnya terjadi dengan yang benar-benar terjadi (realita), antara teori dengan praktik, antara aturan dengan pelaksanaan, atau antara rencana dengan pelaksanaan. Permasalahan dalam penelitian ini berasal dari pengamatan peneliti dan beberapa referensi yang didapatkan oleh peneliti terkait dengan masalah akademik yang dimiliki oleh siswa di sekolah. Pada bab I ini akan dibahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

### **1.1 Latar Belakang**

Pelaksanaan evaluasi secara sumatif dan formatif di sekolah dilakukan melalui pelaksanaan ujian. Tes akademik atau ujian merupakan alat evaluasi yang digunakan untuk melihat sejauh mana keberhasilan dalam suatu pembelajaran serta mendiagnosa kesulitan-kesulitan dan kelemahan-kelemahan siswa dalam belajar sehingga dapat diperbaiki, hal ini kemukakan oleh Azwar (dalam Rizki, 2013). Nilai dari hasil ujian akan dijadikan tolok ukur yang menentukan siswa naik-tinggal kelas atau lulus-tidak lulus. Ujian yang dilaksanakan mencakup semua materi pelajaran yang diberikan selama kurun waktu tertentu yang disesuaikan dengan kurikulum yang ada. Agar nilai ujian yang diperoleh siswa memuaskan, siswa akan melakukan berbagai persiapan sebelum pelaksanaan ujian.

Persiapan yang dilakukan siswa sebelum pelaksanaan ujian meliputi persiapan intelektual, fisik, maupun psikologis (emosi). Siswa akan belajar lebih giat dengan menambah frekuensi dan durasi belajarnya serta mencari tutor atau guru les. Selain itu, siswa juga perlu mengonsumsi makanan yang sehat dalam rangka menjaga badan mereka tetap sehat selama ujian berlangsung. Persiapan semacam ini dilakukan agar mereka mendapatkan prestasi yang bagus di sekolah. Selain dua faktor sebelumnya, keberhasilan siswa dalam ujian juga dipengaruhi oleh faktor psikologis (emosional) berupa motivasi untuk berprestasi dan ketakutan jika gagal sebesar 80%, sedangkan faktor intelektual hanya berperan 20% (Putwain, 2009; Olivia, 2011: 7-8).

Siswa pada sekolah menengah berada pada masa sulit (Ali & Asrori, 2014:67). Pada masa remaja ini siswa akan mengalami perkembangan kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Adanya emosi yang berkobar-kobar pada siswa sedangkan siswa belum memiliki pengendalian diri yang sempurna mengakibatkan munculnya perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir. Selain itu pada masa remaja siswa juga mulai dihadapkan dengan berbagai masalah yang muncul dalam kehidupannya sebagai proses menjadi dewasa salah satunya adalah masalah akademik di sekolah terkait dengan tuntutan beban belajar dan keinginan untuk berprestasi (Santrock, 2014: 562).

Adanya keinginan untuk berprestasi inilah yang menjadi beban tersendiri bagi siswa selama pelaksanaan ujian. Diperkuat lagi bahwa kebanyakan sekolah di Indonesia lebih menekankan hasil yang diperoleh siswa daripada proses pembelajaran menyebabkan munculnya masalah emosional selama pelaksanaan

ujian yakni kurangnya percaya diri, cemas saat menghadapi ujian, gugup, berhati-hati, dan takut salah (Olivia, 2011:8). Oleh karena itu pelaksanaan ujian sering kali menjadi sumber kecemasan di kalangan siswa tidak terkecuali siswa sekolah menengah.

Santrock (2014:577) menyebutkan bahwa kecemasan yang dialami siswa disebabkan oleh adanya ekspektasi untuk berprestasi yang tidak realistis dari orang tua, guru, dan orang dewasa lainnya. Adanya harapan berprestasi dari orang tua menyebabkan munculnya tekanan pada diri siswa untuk mampu memenuhi harapan dari orang tuanya. Mereka akan berusaha keras untuk mendapatkan nilai ujian yang bagus sesuai dengan apa yang diharapkan orang tua mereka.

Perasaan cemas adalah suatu yang normal dirasakan oleh setiap orang selama kecemasan itu masih dalam kategori rendah. Revilla (2009:5) menjelaskan bahwa munculnya rasa cemas selama ujian dalam kategori tinggi akan berpengaruh negatif pada siswa. Mereka yang mengalami kecemasan selama ujian akan mengalami kesulitan dalam mengingat lagi hal-hal yang telah dipelajari. Selain itu mereka juga mengalami kesulitan untuk memusatkan diri dan memahami perintah-perintah sederhana dalam ujian. Lebih jauh dari itu, seseorang yang mengalami kecemasan menghadapi ujian biasanya merasakan insomnia di malam sebelumnya. Akibatnya, siswa cenderung kekurangan waktu untuk beristirahat dan berpengaruh pada turunnya performa dan motivasi siswa saat mengerjakan ujian. Performa dan motivasi yang turun ini akan berpengaruh pada hasil ujian yang kurang maksimal.

Riswandi (2014) juga menjelaskan bahwa rasa cemas yang berlebihan akan sangat mengganggu dan membuat siswa sengsara ketika harus mengerjakan soal



ujian. Kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi memiliki pengaruh negatif dan berakibat pada turunnya kapasitas kognitif seseorang dalam mengerjakan tugas-tugas. Kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi juga cenderung merusak kinerja siswa selama ujian, turunnya kinerja daya ingat, daya konsentrasi, maupun kreativitas siswa dalam belajar.

Sedangkan menurut *American Test Anxieties Association* (<https://amtaa.org/>) kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi akan mengurangi memori, mengurangi penalaran, meningkatkan kesalahan selama ujian berlangsung, dan menurunkan nilai ujian. Kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi akan mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengerjakan ujian. Kemampuan siswa yang mengalami kecemasan tinggi selama ujian akan turun 12 poin dibawah siswa lain yang memiliki kecemasan yang lebih rendah.

Hal ini juga diperkuat oleh Goleman (dalam Mustika, Yusmansyah, & Rahmayanthi, 2014:4) yang menjelaskan bahwa terlampau cemas dan takut menjelang ujian justru akan mengganggu kejernihan pikiran (daya ingat) dan kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah sehingga menyebabkan siswa gagal dalam ujian.

Selanjutnya Santrock (2014) menjelaskan bahwa beberapa siswa yang gagal dalam ujian dan memperoleh nilai ujian yang rendah disebabkan adanya rasa cemas yang berlebihan selama ujian. Sedangkan, siswa yang berhasil dalam ujian adalah siswa yang memiliki taraf kecemasan yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya para siswa tersebut menguasai materi pelajaran yang diujikan, namun

gagal memperlihatkan kemampuan yang dimiliki karena mereka mengalami kecemasan selama ujian (Revilla, 2009:7).

Kecemasan menghadapi ujian ini meningkat tajam pada siswa kelas 2-4 dan tetap tinggi selama sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Kecemasan menghadapi ujian merupakan gangguan akademik yang serius pada semua tingkatan kelas, mulai dari sekolah dasar hingga pendidikan tinggi. Kecemasan ini muncul pada siswa sekolah menengah karena remaja cenderung menilai tugas sekolah dan ujian sebagai sumber utama kekhawatiran dan tekanan dalam hidup mereka (<http://amtaa.org/is-it-serious/>).

Berdasarkan data yang diperoleh dari *American Test Anxieties Association* diketahui bahwa sekitar 16-20% siswa di Amerika memiliki kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi dan ini berarti ada sekitar 10 juta anak yang mengalami kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi. Sedangkan 18% lagi mengalami kecemasan dalam kategori sedang (<https://amtaa.org/>). Faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan tersebut diantaranya siswa memiliki tekanan untuk bisa melakukan yang terbaik selama ujian, sehingga pelaksanaan ujian merupakan hal yang berarti bagi mereka.

Penelitian lain yang dilakukan di SMA N 3 Denpasar oleh Widyartini & Diniarti (2016) juga menunjukkan adanya kecemasan menghadapi ujian yang dialami siswa yakni sebanyak 68,4% siswa mengalami kecemasan menghadapi ujian mulai dari kategori ringan (25%), sedang (36.5%), berat (26.9%), hingga sangat berat (11.5%). Penelitian ini menunjukkan bahwa sebab utama kecemasan

yang dialami siswa adalah ketakutan siswa terhadap pelaksanaan ujian dan konsekuensi yang harus diterima saat mereka gagal dalam ujian.

Hal ini juga diperkuat dengan pelaksanaan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP N 3 Ungaran pada siswa kelas VIII sebanyak 68 siswa maka diperoleh data sebanyak 31 siswa (46%) mengalami kecemasan dalam kategori tinggi (M= 2.6), 30 siswa (44 %) memiliki kecemasan dalam kategori sedang (M= 2.0) dan sisanya 7 siswa (10 %) mengalami kecemasan dalam kategori rendah (M= 1.4). Hal ini menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kecemasan baik dalam kategori tinggi, sedang maupun kecemasan dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dapat diketahui bahwa kecemasan yang dialami siswa disebabkan oleh dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internalnya adalah adanya pikiran negatif tentang kegagalan di masa depan, ketakutan mengecewakan orang tua dan persepsi bahwa ujian adalah hal yang menakutkan. Sedangkan faktor eksternal penyebab kecemasan adalah pelaksanaan ujian baik dari segi keterbatasan waktu maupun gangguan lingkungan yang mungkin muncul saat pelaksanaan ujian. Hasil pelaksanaan studi pendahuluan ini menggambarkan bahwa siswa mengalami kecemasan dalam kategori yang bervariasi mulai dari kecemasan kategori rendah hingga kategori tinggi yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.

Kecemasan menghadapi ujian ini muncul akibat adanya keyakinan irasional dalam diri siswa. Salah satu preposisi dari keyakinan irasional adalah setiap orang harus kuat, kompeten, ahli, pintar, dan berprestasi untuk mendapatkan penghargaan dari orang lain. Ellis (dalam Nelson & Jones, 2011:499) menjelaskan bahwa pikiran

dan emosi merupakan dua hal yang sangat berkaitan dan cenderung berbentuk *self-talk* (berbicara pada diri sendiri) dan kalimat yang selalu dikatakan akan menjadi pikiran dan emosinya. Ketika siswa berpikiran bahwa setiap orang harus pintar dan berprestasi agar dihargai akan membuat siswa merasa takut jika mereka mengalami kegagalan. Pikiran negatif tanpa sebab yang jelas inilah yang menimbulkan rasa cemas sebelum ujian, pada saat pelaksanaan ujian, serta setelah ujian berakhir .

Hal ini diperkuat oleh Hashmat, Hashmat, & Amanulla (2008:169) yang menjelaskan bahwa pikiran irasional tentang pelaksanaan dan hasil yang diperoleh setelah ujian, pikiran negatif, *self-criticism* dan perasaan yang tidak terkontrol selama ujian mengambil peran sekitar 60% sampai dengan 65% sebagai penyebab timbulnya kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Pandangan siswa mengenai suatu kejadian atau realita yang ada didasarkan pada keyakinan (*belief*) yang dimiliki, dalam hal ini adalah pandangan siswa tentang pelaksanaan ujian. Ellis & MacLaren (dalam Nelson & Jones, 2011) membagi sistem keyakinan menjadi dua yakni keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Keyakinan rasional sifatnya sehat, produktif, adaptif, konsisten dengan realitas sosial, dan pada umumnya terdiri atas preferensi, hasrat, dan keinginan. Sedangkan keyakinan irasional bersifat kaku, dogmatis, tidak sehat, maladaptif, dan sebagian besar menghalangi orang mencapai tujuannya, serta berisi tuntutan mengenai hal yang harus (*musts*) dan semestinya (*shoulds*).

Kecemasan menghadapi ujian yang dirasakan siswa mengakibatkan munculnya berbagai gejala baik gejala psikis maupun gejala fisik yang tentu saja berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam mengerjakan ujian. Ketika siswa

mampu untuk mengarahkan keyakinan irasional yang mereka miliki ke arah keyakinan yang rasional (*dispute*) maka hal ini akan berpengaruh pada munculnya pandangan yang lebih efektif, perasaan baru yang lebih positif, dan perilaku yang lebih adaptif dalam diri siswa (*effective new philosophy of life* dan *new feeling*) sehingga kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dapat direduksi. Berkaitan dengan hal ini maka perlu diadakan upaya mengubah keyakinan irasional penyebab kecemasan menghadapi ujian pada siswa menjadi keyakinan rasional (*dispute*) melalui layanan bimbingan dan konseling.

Bimbingan dan konseling merupakan bagian yang integrasi dalam pendidikan yang berada pada ranah pengembangan potensi siswa. Banyak masalah yang dihadapi oleh siswa yang terkait dengan masalah akademik, pribadi-sosial, dan karir. Salah satu fungsi dalam bimbingan dan konseling adalah fungsi pengentasan. Fungsi pengentasan ini bertujuan membantu siswa mengatasi permasalahan yang dihadapi, mengembangkan potensi yang dimiliki siswa, dan mampu membantu siswa dalam melakukan penyesuaian diri (Dewantoro, Legowo, & Chadidjah, 2016:3). Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memiliki fungsi pengentasan terhadap masalah kecemasan menghadapi ujian pada siswa adalah konseling individual. Konseling yang dilakukan dalam penelitian ini adalah konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis.

Corey (2013:199); Nelson & Jones (2011:452) menyebutkan bahwa salah satu cara untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada siswa adalah dengan konseling menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis

merupakan suatu usaha untuk menghilangkan respon yang diperkuat secara negatif dengan langkah-langkah penanganan yang runtut (sistematis) yang bertujuan untuk menghilangkan atau menghapus suatu perilaku yang negatif ataupun perilaku yang diperkuat secara negatif dan mengubahnya menjadi perilaku yang positif. Desensitisasi sistematis bisa diterapkan secara efektif untuk mengatasi kecemasan yang mencakup situasi interpersonal, ketakutan menghadapi ujian pada siswa, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan figiditas seksual (Corey, 2013:210).

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang cocok digunakan untuk menangani phobia yang dimiliki seseorang, namun lebih jauh lagi teknik ini juga dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Risyadi (2016) membuktikan bahwa penggunaan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Hal ini ditandai dengan penurunan skor rata-rata sebesar 35,6 dari yang semula skor yang diperoleh saat *pre-test* 130,2 turun menjadi 94,6 saat *post-test*. Selain itu teknik ini juga efektif untuk mengondisikan siswa dari yang semula tidak nyaman menjadi lebih tenang dan rileks selama ujian.

Pemberian teknik desensitisasi sistematis dapat membantu siswa dalam mengendalikan stimulus penyebab kecemasan menghadapi ujian pada siswa melalui proses pembiasaan kehadiran stimulus secara bertahap dan terus-menerus serta membekali siswa dengan *coping response* baru yang adaptif. Siswa dengan *coping response* yang lebih adaptif akan menurunkan rasa cemas selama ujian. Gejala-gejala kecemasan yang muncul saat siswa mengerjakan ujian tidak akan

mengganggu siswa tetapi justru menjadi sumber motivasi bagi siswa untuk melakukan yang terbaik selamamengerjakan ujian.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan keefektifan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitilasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas VIII di SMP N 3 Ungaran.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa sebelum diberikan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis?
2. Seberapa tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa sesudah diberikan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis?
3. Apakah konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas VIII di SMP N 3 Ungaran?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah sebelumnya maka penulis menetapkan tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui dan menganalisis tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas VIII di SMP N 3 Ungaran sebelum diberikan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis.

2. Mengetahui dan menganalisis tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas VIII di SMP N 3 Ungaran sesudah diberikan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis.
3. Menguji dan membuktikan keefektifan penggunaan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas VIII di SMP N 3 Ungaran.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan memiliki manfaat yang berupa:

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Mengetahui konstruk umum tentang kecemasan menghadapi ujian dan keefektifan layanan bimbingan konseling terutama layanan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis sebagai upaya mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis yang diharapkan dari hasil penelitian ini diantaranya:

1. Dapat digunakan guru BK sebagai upaya dalam memahami kondisi psikologis siswa terkait dengan kecemasan menghadapi ujian yang terjadi pada siswa dan sebagai rekomendasi teknik konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian yang dimiliki siswa di sekolah.
2. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat menambah referensi bagi penelitian selanjutnya dengan tema yang sama yakni tentang kecemasan



menghadapi ujian pada siswa dan pelaksanaan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis..

## 1.5 Sistematika Penulisan Skripsi

Pedoman penulisan skripsi ini mengacu pada pedoman penulisan skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (Sunawan, Andromeda, Muslikah, Sumanto, R.P.A., & Trimurti, 2018). Secara garis besar Skripsi ini dibagi menjadi tiga bagian yang meliputi:

1. Bagian awal terdiri dari halaman judul, pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, halaman motto dan persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.
2. Bagian isi terdiri dari lima bab, yaitu:
  - a. BAB I : Pendahuluan, yang meliputi: latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
  - b. BAB II : Landasan teori, yaitu bab yang menguraikan tentang kajian pustaka terkait dengan variabel penelitian baik dari jurnal penelitian, buku-buku ilmiah, maupun sumber-sumber lain yang mendukung penelitian ini. Variabel penelitian yang dibahas meliputi kecemasan menghadapi ujian dan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis.
  - c. BAB III : Metodologi penelitian, meliputi: jenis penelitian, variabel penelitian, subjek penelitian, instrumen penelitian (skala kecemasan menghadapi ujian), metode dan teknik pengumpulan data, pedoman perlakuan, dan teknik analisis data yang digunakan.

- d. BAB IV : Hasil penelitian dan pembahasan, yaitu bab yang menguraikan tentang hasil penelitian dan pembahasan dari data yang telah diperoleh.
  - e. BAB V : Simpulan hasil penelitian dan saran.
3. Bagian akhir yang terdiri dari daftar pustaka dan lampiran.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

Teori yang ada dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menjadi dasar bagi penelitian ini. Teori dalam penelitian ini digunakan sebagai dasar untuk menjelaskan dan meramalkan permasalahan dan hubungan antara variabel yang akan diteliti dalam penelitian. Teori yang digunakan dalam penelitian adalah teori mengenai kecemasan menghadapi ujian dan teori mengenai konseling *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis. Oleh karena itu pada bab 2 penulis akan menyajikan teori mengenai kecemasan menghadapi ujian dan teori konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis, hubungan antara kedua variabel penelitian (kerangka berpikir), serta hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Penelitian tentang kecemasan menghadapi ujian pada siswa perlu diteliti karena kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi akan menimbulkan gejala negatif baik kognitif, fisik, maupun psikologis yang mengganggu siswa ketika mengerjakan ujian. Senay, Cetinkaya & Usak (2012:428) menjelaskan bahwa munculnya gejala-gejala kecemasan selama ujian akan berpengaruh pada performa siswa saat mengerjakan ujian. Performa siswa yang turun selama mengerjakan ujian mengakibatkan turunnya motivasi siswa sehingga hasil ujian yang diperoleh siswa tidak maksimal. Oleh karena itu diperlukan suatu intervensi konseling dengan teknik desensitisasi sistematis.

Penggunaan teknik desensitasi sistematis dapat menghapuskan rasa cemas dan tingkah laku menghindar secara bertahap (Komalasari, Wahyuni & Karsih, 2011). Sebelum melakukan penelitian mengenai keefektifan teknik desensitasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa terlebih dahulu akan dipaparkan beberapa penelitian terdahulu dengan variabel penelitian yang sama dengan penelitian ini.

Tresna (2011) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa kecemasan menghadapi ujian muncul dikarenakan adanya aspek afektif yang berupa rasa takut, khawatir, dan gelisah yang berlebihan saat pelaksanaan ujian. Konseling dengan teknik desensitasi sistematis direkomendasikan sebagai pertimbangan upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling (BK) untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian yang dimiliki siswa. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitiannya yang menjelaskan bahwa teknik desensitasi sistematis terbukti efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Leksono (2013) menjelaskan bahwa kecemasan berlebihan yang dimiliki siswa selama ujian perlu diatasi. Kecemasan yang tidak diatasi dapat mengakibatkan munculnya rasa pesimis, harga diri kurang, putus asa, frustrasi pada siswa. Kecemasan ini juga menyebabkan siswa tidak dapat bertindak efektif dan menghambat siswa dalam mencapai prestasi yang maksimal. Oleh karena itu perlu adanya strategi intervensi konseling dengan teknik desensitasi sistematis. Hasil dari penelitian yang dilakukan Leksono (2013) menjelaskan bahwa strategi intervensi konseling dengan teknik desensitasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian baik pada siswa SMP maupun SMA hal ini

ditunjukkan dari adanya perbedaan nilai rata-rata uji 2 (73.18) lebih besar daripada nilai rata-rata uji 1 (71.17).

Lestari, Latief dan Widiyasuti (2013) menyebutkan bahwa kecemasan menghadapi ujian pada siswa dapat direduksi dengan konseling teknik desensitisasi sistematis. Hal ini didasarkan pada hasil perhitungan signifikansi 5% dan hasil *post-test* yang menunjukkan adanya pengurangan skor sebelum dan sesudah diberi konseling teknik desensitisasi sistematis. Siswa yang sebelumnya memiliki kecemasan menghadapi ujian kategori tinggi (129.5) turun menjadi kategori rendah (91). Keberhasilan konseling teknik desensitisasi sistematis sangat dipengaruhi oleh perbedaan karakter setiap individu, gejala kecemasan yang dialami, tingkat sugestifitas siswa, lingkungan keluarga, jenis kelamin, latihan rileksasi, dan tingkat imajinasi yang dimiliki oleh siswa.

Rajiah dan Saravanan (2014) menunjukkan bahwa pemberian strategi intervensi psikoedukasi dan desensitisasi sistematis dapat digunakan sebagai upaya mereduksi kekhawatiran dan tekanan yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa, tekanan psikologi, dan kurangnya motivasi. Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan yang dimiliki siswa. Dari 20 siswa di kelas eksperimen, ada 19 siswa yang mengalami penurunan kecemasan (90.9%) dan 1 siswa yang tetap mengalami kecemasan (9.1%).

Penelitian yang dilakukan oleh Rajiah dan Saravanan juga menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi ujian akan berpengaruh pada munculnya kecemasan terhadap tugas sehingga performa yang dimiliki siswa menurun. Kecemasan

menghadapi ujian dapat direduksi selama siswa memiliki motivasi instrinsik dan ekstrinsik. Keberhasilan siswa dalam mengerjakan ujian dipengaruhi oleh performa diri. Performa diri yang dimiliki siswa sangat bergantung pada manajemen waktu yang dimiliki, kognitif, motivasi (instrinsik dan ekstrinsik), strategi belajar yang digunakan, dan kecemasan menghadapi ujian. Oleh karena itu, dalam penelitian ini Rajiah dan Saravanan (2014) mengajarkan bagaimana manajemen kecemasan dengan intervensi psikologi yakni psikoedukasi dan desensitisasi sistematis.

Mustika dkk. (2014) menjelaskan bahwa kecemasan yang rendah sampai dengan sedang akan membantu siswa dalam mengerjakan ujian sehingga seseorang dengan kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi akan mengganggu siswa selama ujian. Oleh karena itu perlu adanya penanganan untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian melalui konseling. Kecemasan menghadapi ujian pada siswa dapat direduksi melalui konseling dengan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini terbukti dari hasil uji-t dan adanya penurunan skor kecemasan saat *pre-test* dan *post-test*. Hal ini berarti penggunaan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Depiani, Suarni, & Arum (2014) membuktikan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Adanya penurunan rata-rata skor kecemasan menghadapi ujian pada siswa yakni sebesar 30.6 dari yang semula pada *pre-test* 123.5 menjadi 92.9 pada *post-test*. Penelitian ini juga menyatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis lebih efektif untuk mereduksi kecemasan daripada teknik *modeling*. Hasil akhir dari penelitian ini

adalah kelompok desensitisasi sistematis memiliki skor kecemasan lebih rendah daripada kelompok *modelling* (t-test 0.925;  $p < 0.05$ ).

Abood, Abu, & Abdel (2015) menunjukkan bahwa penggunaan teknik desensitisasi sistematis sangat efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa daripada menggunakan program remedial (kelompok kontrol). Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ( $\alpha = 0.05$ ). Desensitisasi sistematis dalam penelitian digunakan untuk mereduksi kecemasan yang disebabkan oleh pengalaman (pengetahuan) dan pola pikir siswa. Abood, dkk. (2015) menjelaskan bahwa kecemasan berasal dari informasi yang siswa dapatkan, adanya pikiran-pikiran yang mengganggu, perasaan negatif, serta pikiran yang tidak rasional pada diri siswa. Kecemasan menghadapi ujian pada siswa berhasil direduksi dengan konseling desensitisasi sistematis. Selain itu keberhasilan dalam pelaksanaan konseling juga karena adanya persetujuan, kerja sama, penerimaan, kedisiplinan, dan motivasi yang berasal dari siswa.

Risyadi (2016) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi ujian dalam kategori rendah sampai dengan sedang memiliki pengaruh positif terhadap penampilan belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Sedangkan siswa dengan kecemasan menghadapi ujian kategori tinggi akan merasa terganggu selama ujian berlangsung. Perasaan terganggu pada siswa ini muncul karena adanya gejala-gejala kecemasan yang muncul selama ujian. Munculnya gejala kecemasan ini akan berpengaruh pada performa siswa. Performa siswa yang tidak maksimal selama mengerjakan ujian mengakibatkan hasil ujian siswa tidak memuaskan. Oleh karena

itu siswa dengan kecemasan menghadapi ujian kategori tinggi perlu dibantu untuk mereduksi kecemasannya.

Kecemasan menghadapi ujian dapat diturunkan dengan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini terbukti dengan perolehan skor kecemasan rata-rata pada kategori tinggi (130.2) sebelum konseling dan turun menjadi kecemasan dalam kategori rendah (94.6) sesudah pemberian konseling dengan teknik desensitisasi sistematis. Keberhasilan teknik desensitisasi sistematis dalam upaya mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa juga memberikan manfaat yakni siswa akan berhenti membayangkan hal buruk tentang ujian, berhenti menganggap dirinya bodoh, berhenti berpikir bahwa apa yang dilakukannya akan sia-sia, dan siswa akan memiliki target belajar yang lebih realistis.

Herlina (2017) menyebutkan bahwa 10 siswa yang menjadi subjek penelitiannya memiliki kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi dan sesudah mendapatkan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis kecemasannya turun menjadi kategori kecemasan rendah. Gejala kecemasan yang muncul pada siswa (subjek penelitian) ketika mengalami kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi adalah nafas tidak teratur, gemetar, tegang, pusing, gangguan tidur, gelisah, lelah, takut, kurang percaya diri, bingung, panik, khawatir, gangguan *mood*, dan sulit untuk berkonsentrasi saat mengerjakan soal ujian. Selain untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa penggunaan teknik desensitisasi sistematis juga digunakan untuk menambah kepercayaan diri siswa dalam menghadapi berbagai situasi terutama situasi yang menyebabkan kecemasan.



Gitayati (2017) mencoba membandingkan penggunaan strategi intervensi teknik rekonstruksi kognitif dan teknik desensitisasi sistematis dalam upaya mereduksi kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua strategi intervensi konseling tersebut sangat efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Kecemasan menghadapi ujian yang dirasakan siswa disebabkan adanya rasa khawatir dan ketakutan yang sebenarnya adalah bayangan mereka sendiri mengenai suatu situasi yang mengancam bagi mereka. Oleh karena itu digunakan strategi intervensi konseling untuk mengalihkan perhatian siswa terhadap stimulus kecemasannya dan membongkar rangsangan penyebab kecemasan melalui visualisasi (teknik desensitisasi sistematis berbasis *imaginary*) sehingga kecemasan menghadapi ujian pada siswa dapat direduksi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior* untuk melihat penyebab kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Siswa dapat mengetahui dan menyadari bahwa kecemasan menghadapi ujian yang mereka miliki ini berasal dari keyakinan irasional siswa sendiri (faktor internal) bukan berasal dari situasi selama ujian berlangsung seperti yang sebelumnya mereka pikirkan (faktor eksternal). Oleh karena itu dalam penelitian ini keyakinan irasional penyebab kecemasan menghadapi ujian pada siswa akan diubah menjadi keyakinan yang lebih rasional (*dispute*) dengan teknik desensitisasi sistematis. Selain untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa teknik desensitisasi sistematis juga mengajarkan keterampilan rileksasi yang dapat diterapkan ketika siswa mengalami kecemasan secara mandiri.

## **2.2 Kecemasan Menghadapi Ujian**

### **2.2.1 Kecemasan**

Kecemasan merupakan tanda datangnya bahaya atau pengantar yang berhubungan dengan proses somatik karena adanya situasi yang membahayakan. Kecemasan pada hakikatnya relatif menetap. Perbedaan-perbedaan kecemasan pada setiap individu membuktikan bahwa kecemasan akan dimanifestasikan dalam tingkah laku sesuai dengan pengalaman individu sendiri (Spielberger, 2005).

Kecemasan menurut Prasetyono (2007: 11); Priest (dalam Safaria & Saputra, 2009: 49); Suhendri, Sugiharto, & Sujarwo (2012: 122) adalah penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan, ketegangan atau stress seperti perasaan frustrasi dan pertentangan batin atau konflik batin yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Kecemasan ditandai dengan perasaan tegang secara subjektif, keprihatinan, dan kekhawatiran. Sependapat dengan Priest & Suhendri, dkk., Riswandi (2014:66) juga menjelaskan kecemasan sebagai salah satu bentuk emosi individu berupa rasa takut dan khawatir terhadap situasi yang mengancam karena adanya ketidakpastian di masa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan merupakan suatu reaksi diri untuk menyadari adanya suatu ancaman yang tidak menentu. Ancaman itu menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketegangan yang diiringi perasaan takut, khawatir, dan gelisah, sehingga individu tidak mampu merespon bahaya tersebut

secara wajar (Pranoto, 2017: 92). Untuk lebih jelasnya lagi Lewis (dalam Pronoto, 2017: 92) menggambarkan kecemasan sebagai:

1. Suatu keadaan emosi dengan kualitas ketakutan yang dialami secara subjektif.
2. Suatu pengalaman emosi yang tidak menyenangkan mengenai suatu hukuman atau bahaya.
3. Suatu bahaya yang akan muncul pada waktu mendatang, termasuk perasaan bahwa akan ada ancaman dalam berbagai bentuk.
4. Suatu ancaman yang tidak dapat dikenali atau sesuatu yang menurut standar akal sehat tidak proporsional tetapi cukup mengganggu emosi.
5. Suatu keadaan yang menimbulkan ketidaknyamanan jasmani dan nampak adanya gangguan somatik.
6. Keadaan yang tidak menyenangkan itu menjadikan individu merasa gelisah, khawatir, bingung, putus asa, lemas, merasa tidak berharga, merasa tidak berdaya, sehingga tidak dapat merespon situasi secara wajar. Tingkah lakunya maladaptif, disfungsional, tidak efektif dan tidak produktif.

Dari beberapa pendapat ahli sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah emosi tidak menyenangkan berupa rasa takut dan khawatir terhadap situasi yang mengandung bahaya karena adanya ketidakpastian di masa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi baik secara objektif maupun subjektif.

### **2.2.2 Kecemasan Menghadapi Ujian**

Spielberger (2005) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi ujian merupakan hal yang wajar dialami oleh seseorang pada saat mengerjakan ujian.

Kecemasan akan timbul dalam intensitas tinggi pada waktu-waktu tertentu misal pada siswa yang merasa tidak percaya diri saat mengerjakan ujian. Soal ujian yang dikerjakan dengan rasa pesimis dan perasaan tidak nyaman seringkali menimbulkan kecemasan dan mengganggu kelancaran siswa selama pelaksanaannya.

Stewart (dalam Walasary, Dundu, & Kaunang, 2015:511) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan faktor penghambat siswa dalam belajar. Kecemasan yang muncul selama ujian akan mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seperti berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah. Turunnya kinerja kognitif pada siswa menjadikan siswa kurang maksimal saat mengerjakan ujian. Selain itu, kecemasan yang tinggi pada remaja dan anak sekolah saat pelaksanaan ujian secara signifikan dapat mengganggu kegiatan harian dan tugas-tugas perkembangan sehingga akan berpengaruh pada perolehan nilai akademik dan fungsi sosial (Widyartini & Diniarti, 2016:2).

Kecemasan menghadapi ujian merupakan reaksi emosional yang dialami beberapa siswa ketika ujian. Rasa takut ini sebenarnya wajar, hanya saja ketakutan yang berlebihan justru akan mengganggu kemampuan siswa dalam mengerjakan ujian. Banyak peneliti menjelaskan bahwa pada dasarnya kecemasan dalam kategori rendah baik untuk siswa karena akan membuat siswa lebih fokus pada ujian, namun disisi lain rasa khawatir yang berlebihan justru akan sangat mengganggu dan melemahkan performa siswa mengerjakan ujian (Hashmat dkk., 2008:169; Bodas & Ollendick, Hembree dalam Senay dkk., 2012:417).

Trifoni & Miranda (2011:94) menjelaskan kecemasan menghadapi ujian sebagai masalah umum dalam pendidikan yang menunjukkan situasi dimana siswa

tidak percaya diri akan kemampuan yang mereka miliki. Perasaan semacam ini akan berpengaruh pada performa dan hasil ujian. Menurut Nicaise & Suinn (dalam Bagana, dkk., 2011:1332) kecemasan menghadapi ujian dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan psikologi, kognitif, dan behavioral yang beraksi karena adanya stimulus yang berasal dari perasaan negatif tentang ujian atau sebagai ketidakmampuan untuk berpikir dan mengingat, perasaan tegang, dan kesulitan membaca serta memahami kalimat singkat atau petunjuk yang ada dalam ujian.

Lebih jelas lagi Sparfeld, Rost, Baumestier, & Christ (dalam Kaya, 2015:38) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi ujian meliputi dua komponen yakni perasaan khawatir (*worry*) dan emosi (*emotionality*). Perasaan khawatir merupakan komponen kognitif dari kecemasan dan menyebabkan seseorang berpikir negatif tentang dirinya sedangkan emosi adalah komponen psikologis dari kecemasan. Kecemasan menghadapi ujian merupakan bentuk dari kekhawatiran seperti pikiran bahwa saya akan gagal dalam ujian atau distorsi kognitif yang berhubungan dengan sumber kegagalan seperti saya tidak pintar atau tidak ada seorang pun yang suka jika saya gagal. Pemikiran-pemikiran itulah yang menyebabkan munculnya kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Spielberger (2005); Hsieh, Sullivan, Sass, & Guerra (dalam Genc, 2017:51-52) mengartikan kecemasan menghadapi ujian sebagai sekumpulan reaksi psikologi dan behavioral yang muncul akibat adanya kekhawatiran yang berlebihan, pikiran-pikiran yang mengganggu, yang ditandai munculnya gejala secara fisik dan psikis sebagai akibat dari adanya kecemasan yang dimiliki sehingga akan berpotensi negatif menyebabkan stress selama ujian.

Berdasarkan pendapat sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian adalah keadaan psikologi berupa komponen kognitif (*worry*), komponen fisik dan psikologis (*emotionality*) siswa yang muncul karena adanya stimulus yang berasal dari pikiran negatif tentang pelaksanaan ujian yang berpotensi menurunkan performa dan motivasi siswa selama mengerjakan ujian.

### **2.2.3 Proses Terjadinya Kecemasan Menghadapi Ujian**

Kecemasan terjadi karena adanya rangsangan yang mengenai siswa dan siswa tersebut menganggap bahwa rangsangan tersebut membahayakan atau mengancam dirinya. Rangsangan tersebut bisa berasal dari luar maupun dari dalam diri siswa sendiri. Penilaian siswa terhadap rangsang sejenis menggunakan mekanisme pertahanan diri dan perasaan subjektif sehingga akan berbeda antara satu siswa dengan siswa lainnya. Hal ini bergantung pada keyakinan (*belief*) yang dimiliki pada masing-masing siswa.

Suatu *stressor* yang tidak mendapat makna subjektif dari siswa sebagai hal yang membahayakan maka tidak akan menimbulkan kecemasan. Sedangkan *stressor* yang mendapat makna subjektif sebagai sesuatu yang membahayakan akan meningkatkan kecemasan pada siswa baik dalam kategori rendah maupun dalam kategori tinggi. Spielberger (2005:98) membagi kecemasan menjadi beberapa komponen dalam prosesnya, yakni:

#### **2.2.3.1 Penilaian terhadap Situasi yang Mengancam (*Threat Situation*)**

Situasi yang mengancam ini bisa berupa situasi yang benar-benar berbahaya atau hanya situasi yang dianggap sebagai suatu rangsang yang berbahaya (*stressor*) sehingga menyebabkan kecemasan. Dalam hal ini adalah situasi evaluasi (ujian).

### **2.2.3.2 Penilaian terhadap Situasi (*Immediate Feeling State*)**

Situasi yang mengancam tersebut diberi penilaian oleh siswa. Penilaian ini dipengaruhi oleh sikap atau keyakinan yang dimiliki siswa baik itu keyakinan rasional atau keyakinan irasional, kemampuan, dan pengalaman di masa lalu. Proses ini akan bergantung pada situasi yang dievaluasi dan hal yang dipelajari oleh siswa di masa lalu (pengalaman). Situasi yang pernah dialami dinilai sebagai hal yang membahayakan jika situasi itu mengingatkannya pada kegagalan atau penderitaan akibat hilangnya kepercayaan diri.

### **2.2.3.3 Reaksi terhadap Kecemasan (*Anxiety Reaction*)**

Terjadi apabila siswa menganggap situasi ujian sebagai keadaan yang membahayakan misal, keadaan yang dirasa akan menyulitkan, memerlukan pertolongan, dan kekhawatiran akan kegagalan dalam melakukan sesuatu yang nantinya akan menimbulkan rasa malu.

### **2.2.3.4 Upaya Mengurangi Kecemasan (*Coping Behavior*)**

Siswa menilai kembali situasi yang mengancam tersebut dan biasanya akan menggugah usaha untuk mengatasinya, mengurangi atau menghilangkan perasaan terancam tersebut. Siswa dapat menggunakan pertahanan diri (*defence mechanism*) atau meningkatkan aktivitas kognisi dan motoriknya sehingga siswa dapat menemukan cara untuk menyelesaikan masalah kecemasan menghadapi ujian yang dimilikinya secara efektif yakni dengan menolak perasaan cemas.

## **2.2.4 Bentuk-Bentuk Kecemasan Menghadapi Ujian**

Kecemasan adalah kondisi emosi yang tidak nyaman yang ditandai dengan gejala baik gejala psikis maupun gejala fisik. Kecemasan merupakan hal yang

sangat wajar dialami oleh setiap orang namun rasa cemas yang berlebihan dapat mengganggu seseorang saat mengerjakan aktivitas mereka. Kecemasan menghadapi ujian yang dimiliki oleh setiap siswa sangat bervariasi mulai dari bentuk dan tingkatannya pun berbeda-beda. Untuk menjembatani beberapa teori kecemasan yang ada, Spielberger (2005) dan Lazarus (dalam Pranoto, 2017:93) membagi kecemasan menjadi dua bentuk, yaitu:

#### ***2.2.4.1 Kecemasan Dasar (Trait Anxiety)***

Kecemasan dasar pada hakikatnya relatif menetap. Perbedaan siswa dalam kecemasan membuktikan bahwa manifestasi kecemasan dalam tingkah laku ini disesuaikan dengan pengalaman siswa. Kecemasan merupakan kecenderungan pada diri siswa untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya sehingga siswa kesulitan dalam menyesuaikan diri. Kecemasan dasar ini lebih disebabkan karena kepribadian siswa tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan siswa lain.

#### ***2.2.4.2 Kecemasan Sesaat (State Anxiety)***

Kecemasan sesaat merupakan kondisi emosional yang tidak kekal atau kecemasan siswa dengan intensitas yang beragam dan berfluktuasi setiap waktu. Kecemasan ini merupakan peningkatan kondisi kecemasan siswa terhadap keadaan yang mengancam baik secara objektif menyebabkan bahaya atau tidak. Keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri siswa ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar dan bersifat subjektif. Selain itu meningginya aktivitas sistem syaraf otonom sebagai suatu keadaan yang



berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus serta gejalanya akan selalu tampak saat situasi tersebut ada.

Kecemasan menghadapi ujian termasuk jenis kecemasan sesaat sebab kecemasan ini akan muncul ketika siswa memiliki keyakinan irasional tentang pelaksanaan ujian. Kedua bentuk kecemasan ini akan saling berinteraksi untuk menentukan reaksi-reaksi yang muncul pada diri siswa ketika siswa dihadapkan pada situasi yang menimbulkan kecemasan.

### **2.2.5 Tingkatan Kecemasan Menghadapi Ujian**

Spielberger (2005) menjelaskan bahwa penghayatan siswa terhadap suatu ancaman yang ada akan menentukan tingginya intensitas reaksi kecemasan yang ditimbulkan. Sedangkan lamanya reaksi yang disebabkan oleh kecemasan sangat bergantung pada perasaan siswa terhadap situasi yang menyebabkan ancaman. Apabila siswa menganggap keadaan tersebut membahayakan maka reaksi kecemasan akan dimunculkan.

Tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa berbeda-beda. Tingkat kecemasan ini sangat bergantung pada situasi, beratnya impuls yang datang, dan kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi persoalan. Mantri (dalam Riswandi, 2014:67) membagi kecemasan menjadi empat tingkat mulai dari kecemasan yang ringan, sedang, tinggi, hingga panik. Penjelasan mengenai tingkatan kecemasan adalah sebagai berikut:

#### **2.2.5.1 Kecemasan Ringan**

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan siswa menjadi waspada dan meningkatkan

persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar untuk mempersiapkan diri sebaik mungkin sebelum ujian dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, lahan persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat, dan tingkah laku sesuai situasi.

#### ***2.2.5.2 Kecemasan Sedang***

Kecemasan ini memungkinkan siswa untuk memusatkan pikiran pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga siswa memiliki perhatian yang selektif, dan dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan dan pernafasan meningkat, kecepatan denyut jantung, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang menyenangkan, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis.

#### ***2.2.5.3 Kecemasan Tinggi***

Siswa dengan kecemasan tinggi cenderung memusatkan pikiran pada sesuatu yang terperinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Kecemasan yang dialami mengganggu fungsi efektif sehingga siswa tidak nyaman atau terus memikirkan bahaya yang akan terjadi di masa depan. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh, pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur (insomnia), sering buang air kecil, diare, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri, dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan, perasaan tidak berdaya, bingung, dan disorientasi.

#### **2.2.5.4 Panik**

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror karena kehilangan kendali. Siswa yang sedang panik tidak mampu memusatkan perhatian, mengontrol perilaku, mendistorsi situasi dan tidak memiliki persepsi realistis dari apa yang terjadi. Tanda dan gejala yang muncul adalah susah bernafas, dilatasi pupil, pucat, pembicaraan inkoheren, tidak dapat merespon perintah sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi, dan delusi.

Kecemasan menghadapi ujian dalam kategori rendah memiliki pengaruh positif yakni memberikan semangat dan motivasi bagi siswa dalam belajar untuk mempersiapkan diri sebelum ujian sehingga nilai ujian yang didapatkan akan memuaskan. Namun lain halnya dengan kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi yang justru akan menjadi faktor penghambat siswa mencapai prestasi yang diharapkan. Hal ini disebabkan kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi akan menurunkan kinerja otak, turunnya daya ingat dan daya konsentrasi serta turunnya kreativitas (Riswandi, 2014:66).

#### **2.2.6 Gejala dan Komponen Kecemasan Menghadapi Ujian**

Spielberger (2005) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan keadaan perasaan yang sangat mendalam dalam kurun waktu tertentu yang disertai perubahan fisiologis dalam diri siswa. Kecemasan merupakan emosi esensial yang muncul akibat adanya suatu kondisi yang mengancam. Reaksi yang timbul dari kecemasan sangat dipengaruhi oleh bentuk kecemasan itu sendiri yakni kecemasan dasar dan kecemasan sesaat. Kedua bentuk kecemasan ini akan menentukan reaksi-reaksi kecemasan menghadapi ujian yang muncul pada siswa .

Blackburn & Davidson (dalam Safaria & Saputra, 2009:56) menjelaskan lebih lanjut tentang reaksi kecemasan. Reaksi-reaksi yang ditimbulkan akibat kecemasan menghadapi ujian dapat dilihat dalam analisis gangguan fungsional yang dibuat oleh Blackburn dan Davidson sebagai berikut:

Tabel 2.1  
Gejala kecemasan

<b>Simptom-Simptom Psikologis</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Suasana hati</b>	Kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
<b>Pikiran</b>	Khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif.
<b>Motivasi</b>	Menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri.
<b>Perilaku Gerakan biologis</b>	Gelisah, gugup, waspada berlebihan. Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

Sedangkan Spielberger (2005) menyebutkan bahwa komponen kecemasan menghadapi ujian meliputi:

#### **2.2.6.1 Komponen Kognitif (Worry)**

Kecemasan menghadapi ujian yang terjadi pada siswa dapat mengganggu komponen kognitif. Adanya kekhawatiran dan ketakutan terhadap bayangan malapetaka, bahaya, ancaman yang akan menimpa diri siswa berasal dari kognitif siswa itu sendiri. Tresna (2011) menjelaskan bahwa indikator kognitif dari kecemasan meliputi kesulitan dalam berkonsentrasi, bingung, dan *mental blocking*.

Sulit berkonsentrasi adalah suatu aktivitas berpikir yang tidak dapat fokus terhadap masalah yang dihadapinya dalam hal ini adalah ketika siswa mengerjakan ujian. Sulit berkonsentrasi ditandai dengan kesulitan saat membaca dan memahami

pertanyaan ujian, kesulitan berpikir secara sistematis, kesulitan mengingat kata kunci dan konsep saat menjawab soal ujian.

Sedangkan indikator kognitif lainnya adalah bingung dan *mental blocking*. Bingung merupakan perasaan yang timbul saat hendak mengambil keputusan yang sulit dalam menjawab soal ujian. *Mental blocking* adalah hambatan secara psikologis yang menyelubungi pikiran sehingga tidak dapat berpikir dengan tenang. Manifestasi dari *mental blocking* seperti tiba-tiba pikiran seperti kosong (*blank*) dan kemungkinan tidak mengerti alur jawaban yang benar saat ujian.

#### **2.2.6.2 Komponen Fisik dan Psikologis (*Emotionality*)**

Kecemasan adalah suatu bentuk emosi yang melibatkan proses fisik dan psikologi. Spielberger (2005) menjelaskan bahwa emosi kaitannya dengan kecemasan ini melibatkan komponen fisik dan psikologis. Selanjutnya, Semium (dalam Riswandi, 2014) menjelaskan komponen fisik dan psikologis yang meliputi:

##### **2.2.6.2.1 Motorik**

Perilaku motorik yang muncul saat siswa merasa cemas adalah gerakan yang tidak terkontrol seperti gemetar, menggigit-gigit bibir, nyeri otot, kening berkerut, gelisah, mudah kaget.

##### **2.2.6.2.2 Somatik**

Ditandai dengan gejala mulut kering, nafas tersenggal-senggal, jantung berdebar cepat, ketegangan otot, tangan dan kaki terasa dingin, berkeringat.

##### **2.2.6.2.3 Afektif**

Aspek afektif kecemasan menghadapi ujian ini ditunjukkan dengan adanya reaksi fisiologis dan emosional yang timbul ketika siswa menghadapi ujian seperti

perasaan tidak nyaman, khawatir, murung, dan sebagainya. Rasa khawatir yang muncul seperti tidak dapat menjawab benar, pesimis dengan berpikir berulang-ulang, mengoreksi jawaban berkali-kali sehingga waktu ujian dirasa sangat terbatas. Selain itu kewaspadaan yang berlebihan menyebabkan siswa suka mengamati lingkungan secara berlebihan, perhatian siswa teralih, sulit berkonsentrasi, sukar tidur, merasa ngeri, mudah tersinggung dan tidak sadar.

Lebih lanjut Chaplin (dalam Pangastuti, 2014:34) dan Erozkhan, Piji Kucuk, Totan & Yavus, Yondem, Yurdabakan (dalam Kaya, 2015:38) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang berefek pada kondisi psikologis seperti adanya perasaan takut, tegang, khawatir, gelisah, dan keadaan yang tidak menyenangkan, serta menyebabkan munculnya somatisasi seperti sakit kepala, pusing, gangguan saluran pencernaan, kulit lembab dan dingin, tangan berkeringat, jantung berdetak cepat, dan berkeringat dingin.

### **2.2.7 Penyebab Kecemasan Menghadapi Ujian**

Menurut Blackburn dan Davidson (dalam Safaria & Saputra, 2009:51) penyebab kecemasan adalah pengetahuan yang dimiliki siswa tentang situasi yang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam atau tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi situasi tersebut. Adapun penyebab kecemasan menghadapi ujian meliputi:

#### **2.2.7.1 Faktor Individu**

Kecemasan muncul disebabkan adanya pola pikir yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi selama ujian. Komponen kognitif (*worry*) mengarah pada pikiran yang

membarengi kecemasan seperti ketakutan terhadap bayangan malapetaka, bahaya dan ancaman. Siswa merasa tertekan karena pikiran-pikiran negatif yang dimilikinya sehingga semua yang terjadi seburuk yang dibayangkan. Pikiran negatif yang muncul seperti merasa kurang persiapan sebelum menghadapi ujian, merasa tidak mampu mengerjakan ujian, dan tidak mampu mengontrol respon fisik selama pelaksanaan ujian (Revilla, 2009; Pangastuti, 2014; Pranoto, 2017).

Lebih lanjut Riswandi (2014: 71); Dewantoro, dkk. (2016:2) menjelaskan penyebab kecemasan menghadapi ujian pada siswa disebabkan adanya persepsi negatif dalam diri siswa. Persepsi negatif yang muncul seperti soal ujian sulit, ujian adalah situasi yang mengancam, perasaan kurang yakin bisa menjawab soal ujian, fokus pada bayangan-bayangan konsuekumsi buruk yang tidak diinginkan, rasa takut jika jawaban salah, dan takut dimarahi orang tua jika nilai ujian yang diperolehnya buruk. Kecemasan menghadapi ujian ini muncul ketika siswa berpikir bahwa hal yang negatif akan terjadi pada dirinya. Faktor yang paling dominan menyebabkan kecemasan pada siswa adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negatif yang menganggap bahwa ujian itu sebuah ancaman.

#### ***2.2.7.2 Faktor Lingkungan***

Faktor lingkungan yang menyebabkan kecemasan menghadapi ujian pada siswa berkaitan dengan perasaan terancam oleh orang atau peristiwa. Diana (dalam Revilla, 2009:10) menyebutkan bahwa adanya keterbatasan waktu, tingkat kesulitan materi yang diujikan, instruksi ujian, bentuk pertanyaan dan jawaban dan hal-hal mengenai mekanisme dalam pelaksanaan ujian dapat menimbulkan kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Sedangkan Tresna (2011) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak terkendali. Adanya komponen kognitif dan afektif yang termanifestasi secara tidak terkendali menyebabkan kondisi tegang, perasaan takut akan terjadi hal yang buruk, dan perilaku motorik yang tidak terkendali juga dapat menyebabkan siswa menjadi gugup dan gemetar saat ujian.

### **2.3 Konseling Pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan Teknik Desensitisasi Sistematis**

Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK atau konselor di sekolah untuk membantu siswa dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian adalah dengan melakukan konseling individual. Konseling individual bertujuan membantu siswa mengatasi permasalahan yang dihadapinya dan ketika kejadian atau permasalahan yang sama terulang kembali siswa sudah mampu mengetahui apa yang harus dia lakukan supaya masalah yang mereka alami terselesaikan (Prastiti, Sugiyo & Saraswati, 2013: 44). Penelitian ini menggunakan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis sebagai upaya dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Menurut Suhendri dkk. (2012: 123) *Rational Emotive Behavior* merupakan corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan perilaku (*acting*).

#### **2.3.1 Konsep Dasar Konseling Pendekatan *Rational Emotive Behavior***

Siswa pada dasarnya seperti individu lain yang memiliki tujuan fundamental (*Goals*) yang meliputi keinginan untuk tetap hidup dan dicintai, keinginan untuk

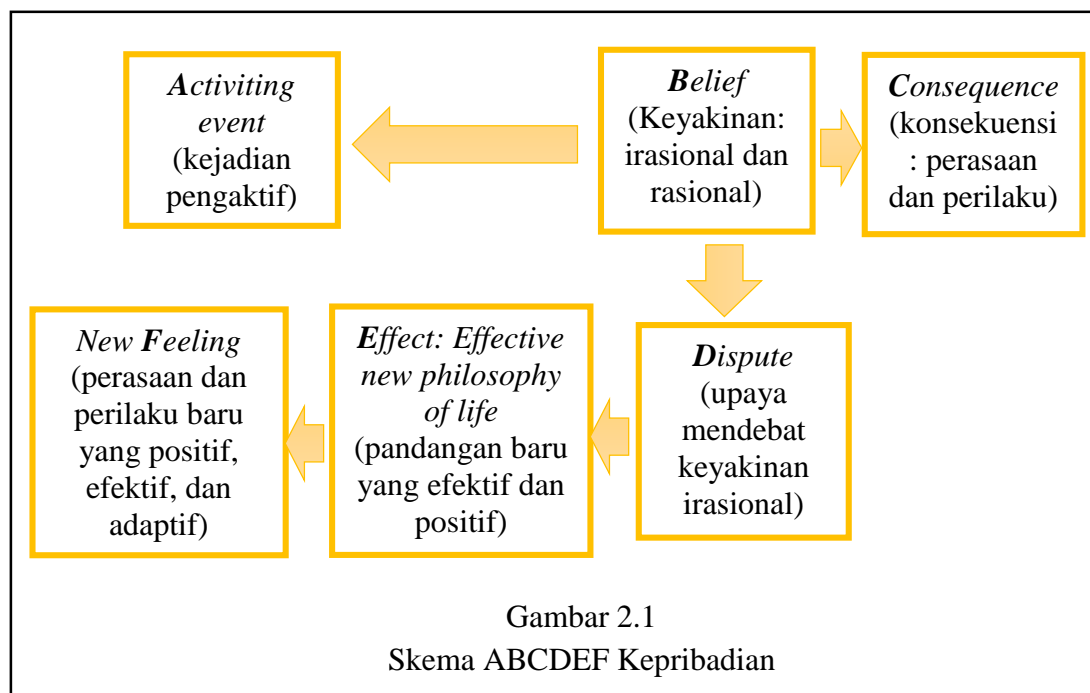


relatif terbebas dari rasa sakit dan hukuman, serta keinginan untuk cukup merasa puas dengan berprestasi. Dalam upaya mencapai tujuannya, siswa akan melibatkan proses berpikir dan emosi. Ellis (dalam Nelson & Jones, 2011: 499) menjelaskan bahwa berpikir dan emosi saling berkaitan erat sebagai hubungan sebab akibat yang biasanya berbentuk *self-talk* (berbicara pada diri sendiri). Melalui proses berpikir dan emosi inilah akan terbentuk suatu keyakinan pada diri siswa (*belief*).

Melalui proses berpikir siswa akan menciptakan suatu penilaian dalam diri yang disebut sebagai keyakinan. Keyakinan dibedakan menjadi keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Ellis (dalam Nelson & Jones, 2011:502) menyebutkan bahwa keyakinan rasional memiliki karakteristik seperti sehat, produktif, adaptif, konsisten dengan realita sosial, adanya preferensi (alternatif pilihan). Sedangkan keyakinan irasional memiliki karakteristik seperti kaku, dogmatis, maladaptif, serta menuntut (harus dan semestinya). Keyakinan irasional inilah yang memunculkan masalah-masalah dalam kehidupan siswa. Ellis (dalam Nelson & Jones. 2011) menjelaskan bahwa masalah-masalah yang muncul dalam kehidupan siswa bersumber dari keyakinan yang dimiliki bukan pada peristiwanya.

Keyakinan yang dimiliki memandu siswa dalam memandang realita yang ada. Adanya peristiwa (*activating event*) akan menghasilkan penilaian atau *appraisal*. Penilaian inilah yang akan menyebabkan konsekuensi yang kita rasakan. Apabila keyakinan yang dimiliki adalah keyakinan rasional maka emosi dan perilaku positif yang akan muncul namun jika keyakinan yang dimiliki adalah keyakinan irasional maka emosi dan perilaku negatiflah yang akan muncul (*consequence*). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya mengubah keyakinan

irasional agar menjadi keyakinan rasional (*dispute*). Upaya *dispute* yang berhasil akan menghasilkan pandangan, perasaan, dan perilaku baru yang lebih efektif, positif, dan adaptif (*effective new philosophy of life* dan *new feeling*). Berikut teori ABCDEF kepribadian menurut Ellis (dalam Nelson & Jones, 2011):



Masalah-masalah emosional pada siswa muncul akibat adanya keyakinan irasional yang berasal dari penilaian terhadap situasi melalui proses berpikir. Menurut Sugiharto (dalam Suhendri dkk., 2012: 123) penyebab siswa berpikir irasional adalah siswa tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang; antara kenyataan dan imajinasi; siswa bergantung pada perencanaan dan pemilihan orang lain, orang tua, atau masyarakat. Sedangkan Ellis (dalam Nelson & Jones, 2011:505) mengategorikan penyebab keyakinan irasional menjadi empat yaitu:

1. Tuntutan (*demands*) adalah keyakinan-keyakinan yang melibatkan tuntutan yang tidak realistis dan absolut terhadap suatu situasi. Pikiran dan kata-kata (*self-talk*) yang muncul seperti harus, sebaiknya, lebih baik.

2. Melebih-lebihkan konsekuensi negatif dari suatu situasi sampai pada level yang ekstrim sehingga suatu kegagalan dinilai sebagai suatu yang menyakitkan (*awfulising*).
3. Perasaan frustrasi yang muncul akibat individu berpikir bahwa dirinya begitu istimewa sehingga kondisinya harus nyaman dan memuaskan (*low frustration tolerance*).
4. Menilai keberhargaan diri dan orang lain (*global evaluation of human worth*).

Keyakinan irasional memiliki beberapa predisposisi menurut Ellis (dalam Erford, 2016:271) diantaranya:

1. Setiap orang dicintai & didukung oleh orang lain (*significant others*).
2. Setiap orang yang bersalah harus dipersalahkan dan dihukum.
3. Merupakan suatu bencana jika sesuatu yang terjadi tidak seperti yang seharusnya atau yang diinginkan.
4. Kondisi tidak menyenangkan tidak boleh terjadi karena itu sumber masalah.
5. Jika sesuatu yang berbahaya terjadi maka orang harus cemas karenanya.
6. Lebih mudah untuk menghindari kesulitan dan masalah daripada menghadapinya.
7. Setiap orang memerlukan orang lain yang lebih kuat, lebih hebat untuk menjadi tempat bersandar dan menjadi pelindung.
8. Setiap orang harus kuat, kompeten, ahli, pintar, berprestasi untuk mendapatkan penghargaan dari orang lain.
9. Peristiwa masa lalu pasti mempengaruhi seseorang dimasa depan dan pengaruhnya tidak dapat diubah.

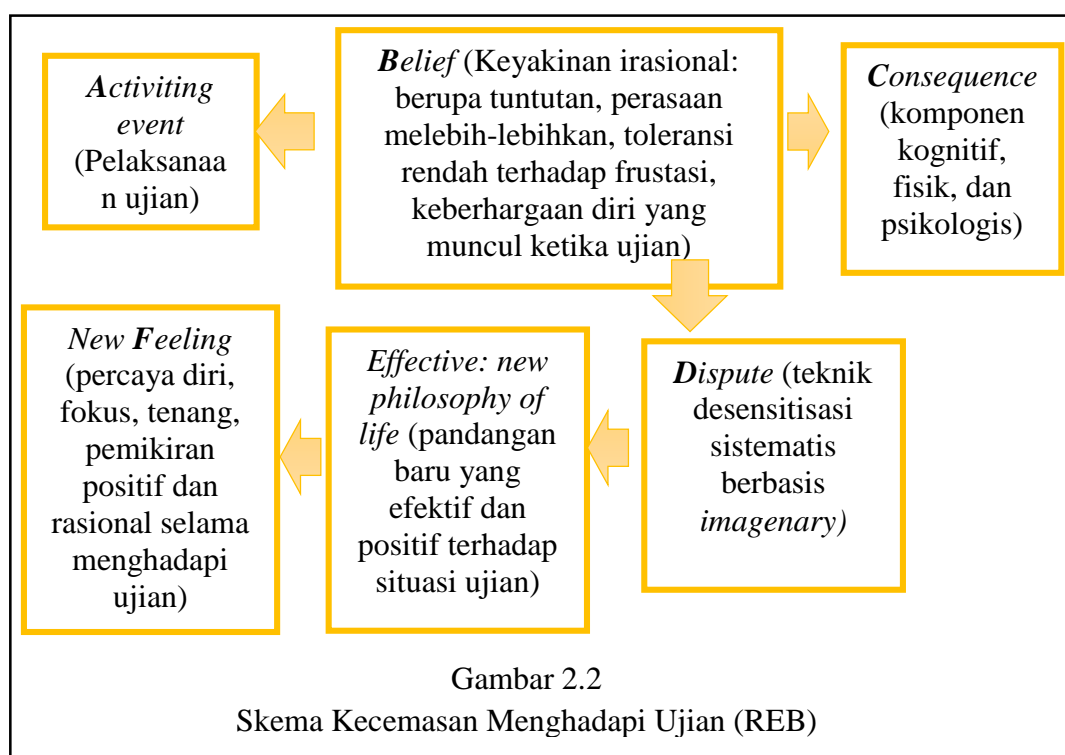
10. Seseorang harus mengubah orang lain supaya bertindak seperti yang dia inginkan.
11. Seseorang tidak dapat mengontrol dan mengubah perasaannya.
12. Kebahagiaan dapat diraih seseorang tanpa usaha dan bersumber dari luar diri seseorang.

### **2.3.2 Kecemasan Menghadapi Ujian Menurut Pendekatan *Rational Emotive Behavior***

Proses berpikir dan emosi pada siswa akan memunculkan keyakinan pada siswa baik keyakinan rasional maupun keyakinan irasional. Ellis & MacLaren (dalam Nelson & Jones, 2011:499) menjelaskan bahwa keyakinan irasional berkaitan erat dengan masalah emosional pada siswa termasuk masalah kecemasan. Kecemasan menghadapi ujian terjadi karena adanya keyakinan irasional yang membentuk *self-talk* pada diri siswa seperti semestinya, lebih baik yang sifatnya kaku dan maladaptif. Keyakinan irasional dan *self-talk* inilah yang mempengaruhi siswa melihat situasi ujian sebagai situasi yang mengancam dan membahayakan secara subjektif.

Ketika siswa mengalami kecemasan menghadapi ujian maka akan muncul gejala-gejala kecemasan. Gejala kecemasan yang muncul meliputi komponen kognitif seperti lupa (*blank*), bingung; komponen fisik, dan psikologis seperti berkeringat dingin, jantung berdetak lebih cepat, sakit perut, gemetar, khawatir, takut, gelisah dan sebagainya. Gejala kecemasan yang muncul selama ujian akan mempengaruhi performa dan motivasi siswa selama ujian sehingga hasil ujian yang diperoleh siswa kurang tidak maksimal (Spielberger, 2005; Semium dalam

Riswandi, 2014). Oleh karena itu perlu dilakukan upaya mengubah keyakinan irasional penyebab kecemasan menghadapi ujian pada siswa menjadi keyakinan rasional sehingga siswa dengan kecemasan menghadapi ujian dalam kategori tinggi dapat memiliki pandangan, perasaan, dan perilaku baru yang lebih efektif, positif, dan adaptif selama pelaksanaan ujian. Upaya *dispute* ini dilakukan dengan teknik desensitisasi sistematis berbasis *imaginery*.



### 2.3.3 Tujuan Konseling *Rational Emotive Behavior*

Keyakinan irasional akan menyebabkan munculnya konsekuensi yang negatif maka diperlukan upaya untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional (*dispute*). Upaya *dispute* yang berhasil akan menghasilkan pandangan serta perasaan baru yang lebih efektif dan positif (*effective philosophy*

*of life* dan *new feeling*) bagi siswa. Adapun tujuan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* menurut Ellis (dalam Nelson & Jones, 2011: 515) adalah:

#### **2.3.3.1 Menerima Diri Sendiri Tanpa Syarat (*Unconditional Self Acceptance*)**

Siswa dapat memilih untuk menerima dirinya tanpa syarat tanpa mempedulikan bagaimana performa yang mereka miliki atau persetujuan dari orang lain.

#### **2.3.3.2 Menerima Orang Lain Tanpa Syarat (*Unconditional Other Acceptance*)**

Siswa menerima orang lain tanpa syarat tanpa melihat apakah orang tersebut baik atau buruk, bagaimana perilakunya dan mencoba membantu mereka untuk berperilaku lebih baik.

#### **2.3.3.3 Menerima Hidup Tanpa Syarat (*Unconditional Life Acceptance*)**

Siswa mampu membedakan antara apa yang diinginkan dan apa yang mereka butuhkan. Selain itu siswa juga dapat memandang suatu kegagalan dan kesulitan bukan sebagai suatu hal yang buruk sebab mereka mampu untuk menoleransinya.

Tujuan konseling *Rational Emotive Behavior* yang lain juga dikemukakan oleh Suhendri dkk. (2012: 123) yakni memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan irasional dan tidak logis pada siswa menjadi pandangan rasional dan logis sehingga siswa dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi diri siswa seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif, serta menghilangkan gangguan emosi yang merusak diri seperti kecemasan menghadapi ujian, rasa bersalah dan berdosa, dan rasa marah berlebihan.

### 2.3.4 Proses Terapi *Rational Emotive Behavior*

Dryden (dalam Erford, 2016:273) menjelaskan langkah-langkah untuk mengimplementasikan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior*, yakni:

1. Menjalinkan hubungan baik dengan konseli (*rapport*), rasionalisasi dan menentukan tujuan konseling.
2. Identifikasi masalah dengan menganalisis kejadian pengaktifnya (A), konsekuensi yang muncul (C), dan keyakinan (B) yang dimiliki konseli serta mengajarkan kepada konseli tentang keyakinan (B) dan hubungan langsung suatu kejadian (A), dengan konsekuensi yang muncul (C).

Kejadian pengaktif (A) dapat diketahui dengan menentukan tindakan atau situasi yang menyebabkan munculnya keyakinan irasional. Sedangkan konsekuensinya dapat diketahui dengan melihat perilaku, emosional, atau kognitif konseli saat mengalami kecemasan.

3. Membantu konseli untuk melakukan upaya *dispute* (D) terhadap keyakinan irasionalnya dan memberikan fasilitas pemahaman yang lebih mendalam tentang keyakinan irasional. Upaya *dispute* ini digunakan teknik desensitisasi sistematis.
4. Membantu konseli memperdalam keyakinan rasional pada dirinya.
5. Memberikan tugas rumah (*homework*) yang memungkinkan konseli untuk mempraktikkan apa yang telah dipelajari dengan mandiri.
6. Memeriksa kemajuan konseli pada tugas rumahnya selama sesi yang akan datang.
7. Membantu konseli untuk mengatasi kesulitan yang muncul terkait masalah atau tugas rumahnya.

### 2.3.5 Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis adalah suatu upaya mengurangi respon negatif akibat adanya stimulus negatif yang berasal dari dalam diri atau lingkungan dengan cara bertahap dengan melibatkan proses relaksasi (Erford, 2016:302). Selain itu menurut Armasari (dalam Madoni, Wibowo, & Japar, 2018:32). mengatakan bahwa pada dasarnya desensitisasi sistematis digunakan untuk menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif yang meliputi penampilan perilaku dan tanggapan yang bertentangan dengan perilaku untuk dihapus.

Seligman & Reichenberg (dalam Erford, 2016:302) menjelaskan bahwa salah satu dasar untuk desensitisasi sistematis berasal dari *reciprocal inhibition*. *Reciprocal inhibition* adalah suatu kondisi dimana respon rileks dipasangkan dengan suatu stimulus yang dapat menimbulkan kecemasan, maka akan muncul pertalian (hubungan) diantara keduanya sehingga stimulus yang menimbulkan kecemasan tersebut sudah tidak lagi menimbulkan kecemasan pada seseorang. Wolpe (dalam Abood, dkk., 2015:60) juga menjelaskan bahwa seseorang tidak mungkin merasakan santai dan cemas dalam waktu yang bersamaan.

Desensitisasi sistematis bertujuan untuk menghilangkan atau menghapus suatu perilaku yang negatif ataupun perilaku yang diperkuat secara negatif dan mengubahnya menjadi perilaku yang positif. Selain untuk mengatasi phobia-phobia, teknik ini juga bisa diterapkan secara efektif untuk mengatasi kecemasan yang mencakup situasi interpersonal, ketakutan menghadapi ujian pada siswa, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan figiditas seksual (Correy, 2013:210).



M.E Young (dalam Erford, 2016:307) mengatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis ini difokuskan pada upaya mereduksi kecemasan bukan menghilangkan kecemasan. Dalam teknik desensitisasi sistematis juga melibatkan teknik-teknik relaksasi. Teknik relaksasi digunakan untuk mengurangi kemungkinan munculnya rasa cemas yang dimiliki siswa terhadap suatu kejadian. Dalam prosesnya siswa dilatih untuk rileks dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman yang dapat menimbulkan kecemasan melalui bayangan atau visualisasi (desensitisasi sistematis berbasis-*imagenergy*). Stimulus yang menimbulkan kecemasan diberikan secara bertahap dan dipasangkan dengan respon rileks. Hal ini dilakukan secara berulang-ulang hingga stimulus yang menimbulkan kecemasan perlahan-lahan hilang/terhapus.

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai desensitisasi sistematis maka dapat disimpulkan bahwa desensitisasi sistematis merupakan teknik perubahan terhadap respon negatif yang dilakukan secara berkelanjutan (sistematis) untuk menghilangkan atau menghapus suatu perilaku yang negatif ataupun perilaku yang diperkuat secara negatif dan mengubahnya menjadi perilaku yang positif dan lebih adaptif melalui penyajian stimulus secara terus menerus dan bertahap melalui situasi nyata (*in vivo*) atau berbasis *imagenergy* (visualisasi) Dalam penelitian ini penyajian stimulus disajikan melalui desensitisasi berbasis *imagenergy* (visualisasi).

### **2.3.6 Tujuan Desensitisasi Sistematis**

Tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan konseling perlu ditentukan sebelum konseling berlangsung. Sebelum menetapkan tujuan konseling perlu dilakukan assesmen terlebih dahulu terhadap masalah yang dialami oleh siswa.

Untuk kemudian peneliti dan konseli bersama-sama menetapkan atau merumuskan tujuan yang hendak dicapai dalam pelaksanaan konseling. Adapun tujuan dari teknik Desensitisasi sistematis menurut Corey (2013:199) dan Nelson & Jones (2011:452), adalah:

1. Membantu konseli dalam menghapus ketakutan yang tidak realistis (*phobia*) yang menghambat dirinya dari keterlibatan dalam peristiwa-peristiwa sosial.
2. Mengurangi situasi-situasi penuh stress seperti kecemasan menghadapi ujian pada siswa.
3. Menciptakan kondisi-kondisi baru dari proses belajar. Dasar alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku dapat dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku yang maladaptif. Jika tingkah laku neurotik *learned*, maka bisa dihapus dari ingatan (*unlearned*), dan tingkah laku yang lebih efektif bisa diperoleh.
4. Mempertahankan tingkah laku yang diinginkan (tingkah laku positif/adaptif).

Pada awalnya peneliti hanya menceritakan sesuatu yang netral. Kemudian peneliti menceritakan situasi yang menimbulkan kecemasan menghadapi ujian pada diri konseli. Jika konseli berhasil maka dilanjutkan ke penyajian stimulus penyebab kecemasan yang lebih tinggi. Kegiatan ini selesai sampai semua stimulus penyebab kecemasan yang ada pada hirarki kecemasan selesai disajikan. Namun jika selama kegiatan ini konseli gagal menyelesaikan mekanisme penanganan karena rasa cemas yang berlebihan, maka latihan dihentikan. Begitu konseli tenang kembali, stimulus terakhir yang disajikan dipresentasikan kembali dan kegiatan dilanjutkan.

## 2.4 Kerangka Berpikir

Ujian (tes akademik) merupakan alat evaluasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa dan mengetahui keberhasilan dalam proses pembelajaran. Situasi ujian ini cenderung menyebabkan munculnya kecemasan. Kecemasan menghadapi ujian pada siswa dapat disebabkan karena adanya keyakinan irasional yang berasal proses berpikir dan emosi siswa (sudut pandang REB).

Hal ini diperjelas oleh Beck (dalam Pangastuti, 2014:33) yang menyatakan bahwa seluruh suasana hati siswa dibentuk oleh pikiran atau kognisi. Siswa merasakan apa yang dikerjakan saat ini disebabkan oleh pikiran yang dimilikinya. Rasa tertekan yang dirasakan oleh siswa disebabkan adanya pikiran-pikirannya yang didominasi oleh suatu negativitas yang menyebabkan semuanya seburuk yang dibayangkan. Peran proses berpikir ternyata berpengaruh besar terhadap perasaan siswa, apa yang menjadi tuntutan lingkungan maupun siswa terhadap dirinya menuntun pengambilan keputusan terhadap suatu peristiwa yang dihadapinya.

Situasi selama ujian sering kali membuat siswa merasa tertekan (*activating event*). Adanya ekspektasi yang tinggi dari orang lain dan keinginan untuk sukses menjadikan mereka berpikir bahwa berprestasi adalah suatu keharusan (keyakinan irasional). Hal ini tentu saja akan menjadi beban tersendiri bagi siswa ketika mereka gagal dalam ujian. Siswa cenderung akan menganggap bahwa kegagalan yang mereka alami adalah hal yang sangat menyakitkan. Pikiran dan emosi inilah yang menyebabkan munculnya kecemasan menghadapi ujian pada siswa (konsekuensi).

Kecemasan merupakan suatu reaksi kognisi dan emosional yang disebabkan adanya situasi yang mengancam (Spielberger, 2005). Selain itu menurut

Freud & Atkinson (dalam Mustika, dkk., 2014:3) kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan dimana siswa merasa ketakutan, khawatir, tegang, gelisah, prihatin, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan kepercayaan diri. Kecemasan ini dialami dalam tingkat yang berbeda-beda dan tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan dibedakan menjadi kecemasan dasar dan kecemasan sesaat. Kecemasan sesaat yang sering dialami siswa adalah kecemasan menghadapi ujian.

Kecemasan menghadapi ujian menurut Sparfeld, Rost, Baumeister & Christ (dalam Kaya, 2015) merupakan suatu bentuk kekhawatiran atau distorsi kognitif yang berhubungan dengan sumber kegagalan. Selain itu Hsieh, Sullivan, Sass, Guerra, & Spielberger (dalam Genc, 2017:51-52) juga menjelaskan kecemasan menghadapi ujian sebagai sekumpulan reaksi psikologi dan behavioral yang muncul akibat adanya kekhawatiran yang berlebihan, pikiran-pikiran yang mengganggu, disorganisasi mental yang akan berpotensi negatif sebagai akibat dari situasi yang menyebabkan stress dalam hal ini adalah situasi selama ujian

Spielberger (2005) dan Semium (dalam Riswandi, 2014) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi ujian yang berlebihan akan mengganggu performa siswa selama mengerjakan ujian. Hal ini disebabkan karena adanya penurunan fungsi kognitif (*worry*) dan munculnya reaksi fisik dan psikologis (*emotionality*). Penurunan fungsi kognitif ini meliputi kesulitan berkonsentrasi, bingung, dan *mental blocking*. Sedangkan reaksi otonom yang muncul saat ujian berlangsung bisa berupa gemetar, berkeringat, gelisah, jantung berdebar cepat, perasaan takut, tidak tenang, kewaspadaan yang berlebihan selama ujian). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk mereduksi kecemasan. Salah satu upaya yang dapat

dilakukan adalah dengan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis.

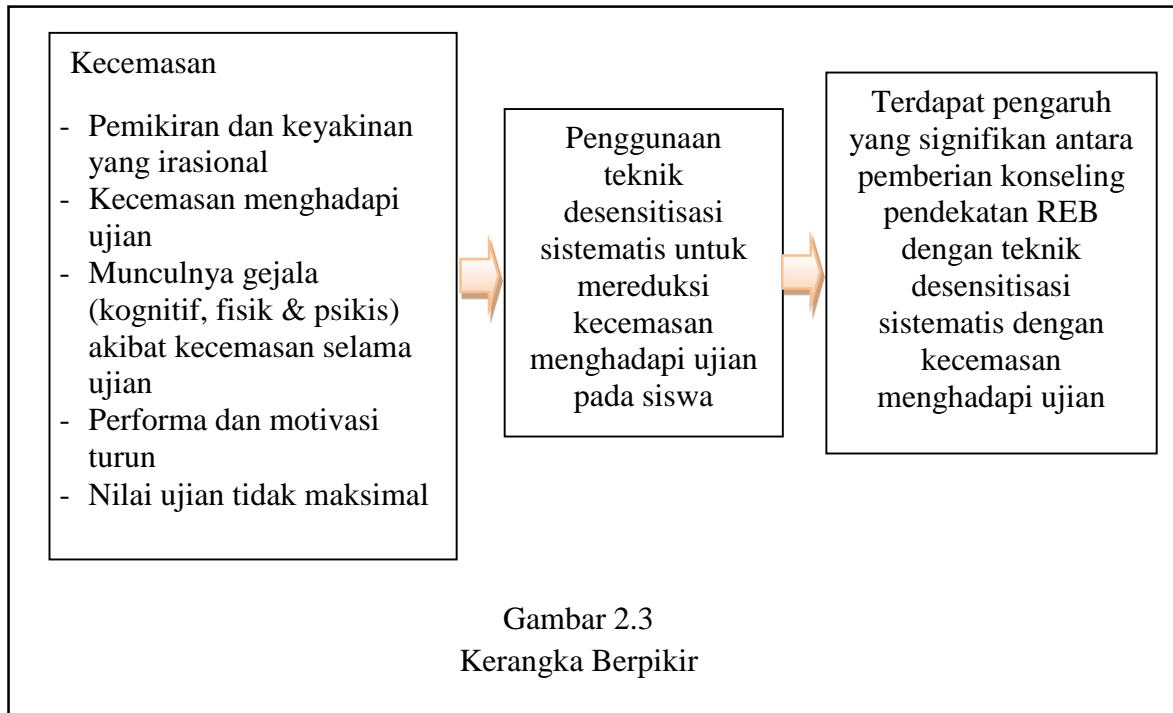
Tujuan penggunaan pendekatan *Rational Emotive Behavior* dalam upaya mereduksi kecemasan adalah siswa mampu menerima dirinya tanpa syarat dan lebih percaya diri tanpa meragukan performa yang mereka miliki atau persetujuan dari orang lain selama ujian dan mampu menerima orang lain tanpa melihat perilakunya. Selain itu, tujuan lain dari konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* adalah siswa mampu membedakan apa yang mereka inginkan dan apa yang mereka butuhkan, sehingga siswa akan memandang suatu kegagalan atau kesulitan bukan sebagai sesuatu yang buruk sebab mereka dapat menoleransinya. Tujuan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* ini dikemukakan oleh Ellis (dalam Nelson & Jones, 2011).

Pendekatan *Rational Emotive Behavior* memandang bahwa masalah emosional (kecemasan menghadapi ujian) pada siswa berasal dari adanya keyakinan irasional. Ketidakmampuan siswa menerima diri, orang lain, dan hidup tanpa syarat menjadi penyebab mereka terhambat dalam upaya pencapaian tujuan. Untuk itu, siswa perlu melakukan upaya untuk mendebat (*dispute*) terhadap keyakinan irasional penyebab kecemasan ini. Upaya untuk mendebat keyakinan irasional penyebab kecemasan menghadapi ujian pada siswa dilakukan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Egbochukuand, Obodo, Austin & Partidge (dalam Efford, 2016); Deffenbacher, Hazaleus, Austin & Parridge (dalam Abood, dkk, 2015:61) menyebutkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat diterapkan pada siswa

dalam upaya mereduksi situasi-situasi penuh stress seperti kecemasan menghadapi ujian. Pemberian teknik desensitisasi sistematis dapat membantu siswa untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian, mengendalikan kecemasan yang dimiliki siswa kepada stimulus kecemasan melalui proses pembiasaan kehadiran stimulus secara bertahap dan terus-menerus, serta membekali siswa dengan upaya mengurangi kecemasan (*coping response*) baru yang adaptif ketika siswa berhadapan dengan stimulus yang menimbulkan kecemasan.

Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian (Risyadi, 2016:80) Selain itu Glading (dalam Sutisna & Tadjri, 2016:75) menjelaskan bahwa teknik desensitisasi sistematis berguna dalam menangani kecemasan, kegelisahan, stress, kepercayaan diri, hubungan dengan orang tua, dan interaksi sosial dengan tujuan mengubah atau menghapuskan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang sehat dan konstruktif dalam hal ini adalah mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sehingga siswa mampu menghadirkan respon yang lebih adaptif terhadap stimulus penyebab kecemasan.



## 2.5 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

“Konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa”

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Menyimpulkan hasil penelitian dan pembahasan bertujuan untuk menggambarkan secara umum jawaban dari masing-masing rumusan masalah penelitian serta memudahkan dalam memahami hasil dari penelitian secara singkat. Bab V ini berisi simpulan dan saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan keterbatasan peneliti selama melakukan penelitian.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang keefektifan konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada subjek penelitian yakni siswa kelas VIII di SMP N 3 Ungaran, maka dapat disimpulkan:

1. Kecemasan menghadapi ujian yang dimiliki subjek penelitian sebelum mendapatkan perlakuan berupa konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) dengan teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori kecemasan tinggi. Jika dilihat dari komponen kecemasan yakni komponen kognitif (*worry*) serta komponen fisik dan psikologis (*emotionality*) menunjukkan rata-rata skor kecemasan kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa siswa memiliki ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan akibat adanya keyakinan irasional yang akan menimbulkan gejala secara kognitif, motorik, afektif, maupun somatik.



2. Kecemasan menghadapi ujian yang dimiliki subjek penelitian setelah mendapatkan perlakuan berupa konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) dengan teknik desensitisasi sistematis selama 8 sesi berada pada kategori kecemasan menghadapi ujian rendah. Hal ini menunjukkan adanya penurunan terhadap skor rata-rata kecemasan menghadapi ujian sebelum dan sesudah pemberian konseling. Selain itu jika dilihat dari komponen kecemasannya yakni komponen kognitif (*worry*) serta komponen fisik dan psikologis (*emotionality*) menunjukkan adanya penurunan total hasil rata-rata pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki keyakinan yang lebih rasional dan mampu mengendalikan rasa cemas sehingga gejala kecemasan menghadapi ujian yang muncul dapat direduksi dengan baik.
3. Konseling pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada subjek penelitian yang ditandai oleh adanya penurunan skor rata-rata sebelum dan sesudah konseling.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, simpulan sebelumnya dan keterbatasan peneliti maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

### **5.2.1 Bagi Konselor atau Guru BK**

Konselor atau guru BK di sekolah untuk mengembangkan kompetensi profesionalnya. Guru BK mengikuti seminar atau pelatihan *soft-skill* tentang keterampilan dan teknik yang digunakan dalam konseling individual. Guru BK mampu menguasai keterampilan dan teknik konseling serta dapat

mengaplikasikannya pada permasalahan siswa dalam bidang akademik baik untuk layanan responsif yang telah terprogram maupun secara situasional yakni menerapkan keterampilan dan teknik konseling ini sebagai *follow up* terhadap masalah akademik yang dimiliki oleh siswa.

### **5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel penelitian sejenis dengan berbagai perbaikan. Perbaikan yang dapat dilakukan adalah menggunakan desain penelitian yang melibatkan kelas kontrol dan kelas eksperimen sehingga dapat dilihat perubahan kecemasan menghadapi ujian antara konseli yang diberikan konseling dengan konseli yang tidak diberikan konseling sehingga dapat juga diketahui bahwa proses konseling inilah yang menjadi satu-satunya variabel yang berpengaruh pada penurunan kecemasan menghadapi ujian.

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan beberapa kali latihan dan simulasi dalam melakukan konseling *Rational Emotive Behavior* (REB) dengan teknik desensitisasi sistematis serta menguasai tahapan dari *guide imagery* untuk membuat konseli lebih rileks dalam melakukan visualisasi yang dilakukan selama konseling dalam rangka mereduksi kecemasan menghadapi ujian sehingga proses konseling dapat berjalan dengan lancar dan tujuan dari penelitian dapat tercapai. Selain itu untuk mendukung data hasil *post-test* peneliti juga dapat melihat keadaan subjek penelitian sebelum (*pre-test*) dan sesudah konseling (*post-test*) melalui observasi sehingga dapat diketahui juga perubahan perilaku yang terjadi selama ujian berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abood, M. H., & Abu-Melhim, A-R H. (2015). Proceedings: Investigating the Effectiveness of Systematic Desensitization in Reducing Anxiety among Jordanian EFL Learner. *Arab World English Journal*. Diunduh tanggal 2 Februari 2018 dari [https://www.researchgate.net/publication/309160653\\_Investigating\\_the\\_Effectiveness\\_of\\_Systematic\\_Desensitization\\_in\\_Reducing\\_Anxiety\\_among\\_Jordanian\\_EFL\\_Learners](https://www.researchgate.net/publication/309160653_Investigating_the_Effectiveness_of_Systematic_Desensitization_in_Reducing_Anxiety_among_Jordanian_EFL_Learners).
- Ali, M., & Asrori, M. (2014). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- American Test Anxieties Association diakses tanggal 1 Februari 2018 dari <https://amtaa.org>.
- Astuti, R.P., & Purwanto, E. (2014). Perbedaan Self Efficacy Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional di SMP Negeri 1 Boyolali Ditinjau dari Keikutsertaan Bimbingan Belajar. *Educational Psychology Journal*. 3 (1). Diunduh pada 21 April 2018 dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj/article/view/4439>.
- Azwar, S. (2015). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bagana, E., Raci, A., & Lupu, L. (2011). Self Esteem, Optimism and Exam's Anxiety Among High School Student. *Procedia-Sosial And Behavioral Sciences*. 30, 1331-1338. Diunduh pada 23 Februari 2018 dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811020830>.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B., 2000. Guidelines for the process of cross-culture adaptation of self-report measure. *SPINE*. 25 (24). Diunduh pada 22 Maret 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11124735>.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Depiani, K. M., Suarni, N. K., & Arum, D. (2014). Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dan Modeling untuk Meminimalisasi Kecemasan dalam Menghadapi Prakerin Kelas XI Tata Boga di SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan dan Konseling*. 2 (1). Diunduh pada 10 April 2018 dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=304212&val=1344&title=EFEKTIVITAS%20KONSELING%20BEHAVIORAL%20DENGAN%20TEKNIK%20DESENSITISASI%20SISTEMATIS%20DAN%20MODELING%20UNTUK%20MEMINIMALISASI%20KECEMASAN%20DALAM%20MENGHADAPI%20PRAKERIN%20SISWA%20KELAS%20XI%20TATA%20BOGA%20DI%20SMK%20NEGERI%20SINGARAJA%20TAHUN%20PELAJARAN%202013/2014>.

- Dewantoro, A., Legowo, E., & Chadidjah. (2016). Keefektifan *Teknik Self Instruction* untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Peserta Didik SMA. *CONSILIUM: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*. 4 (1). Diunduh pada 11 April 2018 dari <http://www.jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/counselium/article/view/11052>.
- Dyaningpratiwi, N. B., Wibowo, M. E., & Nusantoro, E. (2014). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Motivasi Mengikuti Layanan Konseling Individual. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 3(3). Diunduh pada 5 Mei 2018 dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/3786>.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Genc, A. (2017). Coping Strategies as Mediators in the Relationship Between Test Anxiety and Academic Achievement. *Phiologija by the Serbian Psycholocal Association*. 50 (1), 51-66. Diunduh pada 18 Mei 2018 dari [https://www.researchgate.net/publication/311551633\\_Coping\\_strategies\\_as\\_mediators\\_in\\_the\\_relationship\\_between\\_test\\_anxiety\\_and\\_academic\\_achievement](https://www.researchgate.net/publication/311551633_Coping_strategies_as_mediators_in_the_relationship_between_test_anxiety_and_academic_achievement).
- Gitayati, Rr Prih. (2017). Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Melalui Strategi Intervensi Konseling. *Pawiyatan*. 24(2), 1-10. Diunduh pada 2 Maret 2018 dari <http://e-journal.ikip-veteran.ac.id/index.php/pawiyatan/article/view/558>.
- Hambleton, R. K., & Patsula, Liane. (1999). Increasing The Validity of Adapted Test: Myth To Be Avoided And Guidelines For Improving Test Adaptation Practices. *Journal of Applied Testing Psychology*. Aassociation of Test Publishers (ATP). Diunduh pada 29 April 2018 dari <http://www.jattjournal.com/index.php/atp/article/view/48345>.
- Hashmat, S., Hashmat, M., Amanulla, F., & Aziz, S. (2008). Factor Causing Exam Anxiety In Medical Students. 58 (4). Diunduh pada 10 Mei 2018 dari [http://www.jpma.org.pk/full\\_article\\_text.php?article\\_id=1364](http://www.jpma.org.pk/full_article_text.php?article_id=1364).
- Kaya, M. (2015). Psycho Education Program for Prevention of Test Anxiety on 8th Grade Students to Reduce Anxiety and Indecisiveness. *European Journal Interdisciplinary Studies*. 1 (1). Diunduh pada 10 September 2018 dari [http://journals.euser.org/files/articles/ejis\\_jan\\_apr\\_15/mehmet\\_kaya.pdf](http://journals.euser.org/files/articles/ejis_jan_apr_15/mehmet_kaya.pdf).
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Leksono, T. (2013). Strategi Intervensi Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 1 (1). Diunduh pada 1 Agustus 2018 dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=66313&val=4796>.
- Lestari, Y., Latief, S., & Widiastuti, R. (2013). Mengurangi Kecemasan Siswa di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistemik. *ALIBKIN*

- (*Jurnal Bimbingan dan Konseling*). 2 (3). Diunduh pada 1 Agustus 2018 dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/2084>.
- Madoni, E. R., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2018). Group Counselling with Systematic Desensitization and Emotional Freedom Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 7 (1). Diunduh pada 1 Agustus 2018 dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/22679>.
- Mustika, D. D., Yusmansyah., & Rahmayanthi, R. (2014). Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa dalam Menghadapi SBMPTN. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*. 3 (3). Diunduh pada 1 Agustus 2018 dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/7512>.
- Nelson, R., & Jones. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi (Edisi Keempat)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan)*. Jakarta: Salemba Medika. Diakses pada 16 Mei 2018 melalui <https://books.google.co.id/books?id=62jmbdySq2cC&pg=PA111&dq=metode+penelitian+kuantitatif&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjD-9bJg4jbAhULHpQKHZMsBKw4HhDoAQhRMAY#v=snippet&q=inklusi&f=false>.
- Olivia, Femi. (2011). *Tools for Study Skill*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. Diakses pada 10 April 2018 melalui [https://books.google.co.id/books?id=5-Q8DwAAQBAJ&pg=PR4&lpg=PR4&dq=Olivia,+Femi.+\(2011\).+Tools+for+Study+Skill&source=bl&ots=E2M99NYttV&sig=I42Z-FBUpJQndqz07oKd7V-c1IU&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiyqZ7Z3NrdAhUFNI8KHYZJDecQ6AEwCXoECAyQAQ#v=snippet&q=persiapan&f=false](https://books.google.co.id/books?id=5-Q8DwAAQBAJ&pg=PR4&lpg=PR4&dq=Olivia,+Femi.+(2011).+Tools+for+Study+Skill&source=bl&ots=E2M99NYttV&sig=I42Z-FBUpJQndqz07oKd7V-c1IU&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiyqZ7Z3NrdAhUFNI8KHYZJDecQ6AEwCXoECAyQAQ#v=snippet&q=persiapan&f=false).
- Pangastuti, Maya. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. 3 (1), 32-41. Diunduh pada 1 Agustus 2018 dari <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/367>.
- Pranoto, Hadi. (2017). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan (Membangun Generasi Berpendidikan dan Religius Menuju Indonesia Berkemajuan) Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Tes Atau Tes*. Diunduh pada 1 Agustus 2018 dari <http://repository.ummetro.ac.id/files/semnasdik/e4f45b282f84a5830233a9ddf821cac.pdf>.
- Prasetyono, D. S. (2007). *Metode Mengatasi Cemas & Depresi*. Yogyakarta: Oryza.
- Prastiti, T., Sugiyo., & Saraswati, S. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Minat Siswa Memanfaatkan Layanan Konseling Perorangan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 2

- (4). Diunduh pada 19 September 2018 dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/3198>.
- Putwain, D.W. (2009). Situated And Contextual Features of Test Anxiety In UK Adolescent Students. *School Psychology International*. 30 (1), 56-74. Diunduh pada 19 September 2018 dari <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0143034308101850>.
- Rajiah, K. M., & Saravanan, C. (2014). The Effectiveness of Psychoeducation and Systematic Desensitization to Reduce Test Anxiety Among First-year Pharmacy Student. *American Journal of Pharmaceutical Education*. 78 (9). Diunduh pada 13 Juni 2018 dari [https://www.researchgate.net/publication/269767701\\_The\\_Effectiveness\\_of\\_Psychoeducation\\_and\\_Systematic\\_Desensitization\\_to\\_Reduce\\_Test\\_Anxiety\\_Among\\_First-year\\_Pharmacy\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/269767701_The_Effectiveness_of_Psychoeducation_and_Systematic_Desensitization_to_Reduce_Test_Anxiety_Among_First-year_Pharmacy_Students).
- Revilla, L. (2009). Kecemasan Menghadapi Tes (*Test Anxiety*) dan Dampaknya terhadap Aktivitas Belajar. *Dinamika Ilmu*. 9 (2). Diunduh pada 13 Juni 2018 dari [https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/dinamika\\_ilmu/article/view/287](https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/dinamika_ilmu/article/view/287).
- Riswandi, A. (2014). Peran Guru Bimbingan Konseling untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Nasional (UN). *Pedagogik Jurnal Pendidikan*. 9 (2). Diunduh pada 13 Juni 2018 dari [http://jurnal.umpalangkaraya.ac.id/libs/download.php?file=FKIP\\_Vol9\\_No2\\_part116\\_8%20ANDI%20BP.pdf](http://jurnal.umpalangkaraya.ac.id/libs/download.php?file=FKIP_Vol9_No2_part116_8%20ANDI%20BP.pdf).
- Risyadi, H. (2016). Penurunan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa Kelas X di SMA N 1 Pleret. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. 2 (5). Diunduh pada 13 Juni 2018 dari [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as\\_sdt=0%2C5&q=Penurunan+Tingkat+Kecemasan+dalam+Menghadapi+Ujian+Semester+Melalui+Teknik+Desensitisasi+Sistematis+pada+Siswa+Kelas+X+di+SMA+N+1+Pleret&btnG=](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Penurunan+Tingkat+Kecemasan+dalam+Menghadapi+Ujian+Semester+Melalui+Teknik+Desensitisasi+Sistematis+pada+Siswa+Kelas+X+di+SMA+N+1+Pleret&btnG=).
- Rizki, U. Y. (2013). Hubungan Kesiapan Belajar dengan Optimisme Mengerjakan Ujian. *Educational Psychology Journal*. 2 (1). Diunduh pada 19 September 2018 dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj/article/view/2586>.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (2014). *A Topical Approach to Life-Span Development (Seventh Edition)*. U.S: McGraw-Hill Education.
- Senay, I., Cetinkaya, M., & Usak, M. (2012). Accepting Test Anxiety Related thoughts Increases Academic Performance Among Undergraduate Students. *Phihiologija by the Serbian Psychological Association*. 45 (4), 417-432. Diunduh pada 13 Juni 2018 dari <http://www.doiserbia.nb.rs/ft.aspx?id=0048-57051204417S>.

- Spielberger, C. D. (2005). *Stress and Emotion (Anxiety, Anger, and Coriosity) Edisi 17*. New York: Routtedge & Francis Group.
- Suhendri, Sugiarto, DYP., & Sujarwo. (2012). Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotif untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 1 (2). Diunduh pada 19 September 2018 dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/691>.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- (2015). *Metode Panelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sunawan, Muslikah, Andromeda, Sumanto, R.P.A., Trimurtini. (2018). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Sutisna, Y., & Tadjri, I. (2016). Keefektifan Konseling Kelompok Behavioral Teknik *Systematic Desensitization* Berbantuan Musik Klasik Jawa Untuk Mereduksi *Communication Apprehension*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 5 (1). Diunduh pada 19 September 2018 dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/18531>.
- Taylor, J., & Deane, F. (2002). Development of a Short Form of the Test Anxiety Inventory. *The Journal of General Psychology; Philadelphia*. 129 (2). Diunduh pada 13 Juni 2018 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12153130>.
- Tresna, I.G. (2011). Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *E-Jurnal Pendidikan*. Edisi Khusus 1. Diunduh pada 19 September 2018 dari [http://jurnal.upi.edu/file/9-I\\_Gede\\_Tresna.pdf](http://jurnal.upi.edu/file/9-I_Gede_Tresna.pdf).
- Trifoni, A., & Miranda S. (2011). How Does Exam Anxiety Affect the Performance of University Students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 2 (2). Diunduh pada 13 Juni 2018 dari [https://www.researchgate.net/profile/Matteo\\_Gulino/publication/235626082\\_The\\_Old\\_Roots\\_of\\_the\\_Italian\\_Health\\_Legislation/links/00b495363ccad56398000000/The-Old-Roots-of-the-Italian-Health-Legislation.pdf#page=94](https://www.researchgate.net/profile/Matteo_Gulino/publication/235626082_The_Old_Roots_of_the_Italian_Health_Legislation/links/00b495363ccad56398000000/The-Old-Roots-of-the-Italian-Health-Legislation.pdf#page=94).
- Walasary, S. A., E. Dundu, A., & Kaunang, T. (2015). Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII SMA Negeri Ambon dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal e-Clinic*. 3 (1). Diunduh pada 13 Juni 2018 dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/7822>.
- Widyartini, W. E., & Diniarti, N. K. S. (2016). Tingkat Ansietas Siswa yang akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*. 5 (6). Diunduh pada 13 Juni 2018 dari <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=457808>.
- Winfield, Alison. (2015). *Counseling: How many sessions?*. Diakses pada 11 Januari 2019 dari <http://corkpsychotherapyandtraumacentre.ie/blog/short-or-long-term-counselling/>