

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
DESENTISASI SISTEMATIS TERHADAP SISWA DI SMA
NEGERI 2 LAWE BULAN**

***THE INFLUENCE OF SYSTEMATIC DECENTIZATION
TECHNIQUES GROUP GUIDANCE SERVICES ON STUDENTS
AT SMA NEGERI 2 LAWE BULAN***

Selviana¹, Nurasyah²

^{1,2} Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Medan, Indonesia

¹ selviana@umnaw.ac.id, ² nurasyah@umnaw.ac.id

Abstrak

Kecemasan berbicara merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan umum. Kecemasan dapat terjadi karena perasaan tekanan yang dialami seseorang karena kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan perilaku tertentu. Peserta didik yang memiliki kecemasan berbicara bisa dilihat dari ciri-ciri detak jantung yang semakin cepat, suara menjadi gemetar, kaki menjadi gemetar, sulit untuk mengingat materi ketika harus berbicara, dan merasa malu ketika harus berbicara. Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka seorang guru tidak hanya memberikan arahan ataupun ceramah. Tetapi, seorang guru perlu memberikan teladan yang memungkinkan siswa untuk belajar mengenai hal-hal yang tidak bisa dipelajari hanya melalui proses ceramah. Salah satu teladan yang bisa diterapkan dalam permasalahan tersebut yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik untuk membantu peserta didik dalam menurunkan kecemasannya. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif pra-eksperimental. Penelitian ini juga menggunakan desain one group pretest dan posttest. Dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh teknik desensitisasi sistematis layanan bimbingan kelompok teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan berbicara siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan analisis data. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dapat berpengaruh untuk menurunkan kecemasan berbicara siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan.

Kata Kunci: Desensitisasi Sistematis, Kecemasan Berbicara

Abstract

Speaking anxiety is a form of real feeling of fear or anxiety when speaking in public. Anxiety can occur due to feelings of pressure experienced by a person because anxiety is an unpleasant feeling and causes fear, tension and worry which can lead to certain behavior. Students who have anxiety about speaking can be seen from the characteristics of an increasingly rapid heartbeat, a trembling voice, trembling legs, difficulty remembering material when speaking, and feeling embarrassed when speaking. To overcome this problem, a teacher does not only give directions or lectures. However, a teacher needs to set an example that allows students to learn about things that cannot be learned only through the lecture process. One example that can be applied to this problem is by using systematic desensitization techniques. Systematic desensitization is a technique to help students reduce their anxiety. This type of research is quantitative pre-experimental. This research also uses a one group pretest and posttest design. In this research, the focus is on the effect of systematic desensitization techniques, group guidance services, systematic desensitization techniques on students' speaking anxiety at SMA Negeri 2 Lawe Bulan using data collection techniques using questionnaires and data analysis. Thus, it can be stated that group guidance using systematic desensitization techniques can have an effect on reducing students' speaking anxiety at SMA Negeri 2 Lawe Bulan.

Keywords: Systematic Desensitization, Speaking Anxiety..

PENDAHULUAN

Komunikasi atau berbicara yang merupakan hal terpenting dalam kehidupan dan perilaku manusia, menjadi pelajaran tersendiri bagi manusia untuk selalu menciptakan pola komunikasi atau berbicara yang efektif dan dapat di mengerti oleh setiap orang. (Khoirul Muslimin 2019) Komunikasi atau berbicara yang efektif akan mudah diterima dan tidak menimbulkan permasalahan. Tentu saja, komunikasi atau berbicara yang tidak efektif akan berdampak negatif, begitu pula sebaliknya. Dalam hal ini penulis akan menjelaskan definisi komunikasi atau berbicara dari berbagai sumber yang pada kesimpulan akhir bisa menggambarkan apa yang dimaksud dengan komunikasi atau berbicara.

Menurut Everet M, Rogers komunikasi atau berbicara adalah proses dimana suatu ide dialihkan dari sumber kepada suatu penerima atau lebih dengan maksud untuk mengubah tingkat laku mereka. Menurut effendy (2000:25) komunikasi atau berbicara adalah proses dimana seorang individu – individu yang lainnya. Menurut addurachman (2001:30) komunikasi atau berbicara juga dipahami sebagai suatu bentuk interaksi, yaitu komunikasi dengan proses sebab akibat atau aksi-reaksi yang arahnya bergantian. Menurut mulyana (2002: 65).

Atkinson mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang di tandai dengan istilah-istilah kekhawatiran yang kadang-kadang di alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Jadi setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda sesuai dengan keadaan emosi yang mereka miliki. Menurut Nevid, Dkk kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Susanti 2013).

Dalam konteks ini, komunikasi melibatkan komunikator yang menyampaikan pesan, baik verbal maupun non verbal kepada komunikasi secara langsung memberikan respon berupa verbal maupun non verbal secara aktif dinamis dan timbal balik. Proses belajar mengajar mengutamakan interaksi sosial dimana terjadi dialog antara siswa/i dengan guru dan siswa/i dengan siswa/i yang lainnya. Namun dalam pelaksanaannya hanya guru yang aktif menjelaskan dan siswa/i cenderung pasif. Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa/i terhadap materi yang telah disampaikan, maka guru memberikan kesempatan kepada siswa/i untuk bertanya dan mengemukakan pendapat. Pemberian kesempatan kepada siswa/i untuk berbicara di depan kelas untuk menyampaikan pendapat secara lisan sangat besar artinya, dimana siswa/i tidak hanya berinteraksi dengan guru, tetapi juga dituntut untuk berbicara mengemukakan pendapat dan ide-idenya secara lisan di depan banyak orang. Hal ini dapat menjadi latihan untuk siswa/i dalam mengemukakan kritik yang konstruktif dapat juga digunakan untuk meningkatkan kemampuan bahasa lisan. Oleh karena itu siswa/i seharusnya memiliki kemampuan berbicara di depan umum yang baik.

Berbicara di depan kelas sering kali menimbulkan kecemasan bagi sebagian siswa/i karena setiap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang memiliki kecenderungan terjadinya orang yang tak punya kemampuan dan akan diremehkan oleh guru dan teman-temannya, serta malu dipandang ketinggalan dari siswa/i yang lain dalam hal merespon materi yang diberikan oleh guru, takut di kritik oleh teman-teman serta takut membuat kesalahan. Kecemasan biasanya direfleksikan melalui verbalisasi atau kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis. Selain itu ciri lainnya adalah ketakutan untuk mengemukakan pendapat, ide dan gagasannya dalam mempresentasikan hasil diskusi kelompok di depan umum, memberikan sambutan dalam suatu acara di sekolah, berpidato, menjadi MC masih terlihat takut, gugup, gelisah, dan berkeringat dingin. Reaksi tersebut terjadi karena siswa/i beranggapan bahwa pendapatnya akan salah dan akan dimarahi guru.

Munculnya fenomena kecemasan di sekolah, mendorong perlunya dilakukan penelitian tentang bagaimana caranya mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas siswa/i di sekolah. Siswa/i yang mengalami kecemasan memerlukan upaya bantuan layanan bimbingan dan konseling dari konselor yaitu layanan responsif yang bersifat kuratif. Rogers mengemukakan bahwa salah satu hasil konseling ialah pengalaman tidak lagi dirasa menakutkan, kecemasan berkurang, cita-cita lebih harmonis dengan persepsi diri sendiri. Dengan demikian, guru pendamping akademik memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan siswa/i di sekolah. Dalam hal ini, guru bimbingan konseling (BK) telah mengupayakan bantuan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa/i yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas dengan konseling individual.

Dari masalah-masalah tersebut perlu suatu penanganan sebagai upaya untuk mengatasinya. (Namora Lumongga Lubis 2016) Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan dan pendekatan yang digunakan untuk mengentaskan berbagai masalah yang dialami oleh siswa/i. Oleh sebab itu, usaha dalam mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang berasal dari pendekatan konseling behavioral. Menurut pendekatan konseling behavioral, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis (Willis, 2007: 96).

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan dan disertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Desensitisasi sistematis dilakukan dengan menerapkan pengkondisian klasik yaitu dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan, gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus, melibatkan teknik relaksasi. Melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan.

Menurut Penelitian (Sayondari, Antari, and Dantes 2014), dijelaskan bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok. Bimbingan kelompok dapat berarti suatu upaya bimbingan yang dilakukan melalui situasi, proses dan kegiatan kelompok. Sasaran bimbingan kelompok adalah individu-individu dalam suatu kelompok agar individu yang diberikan bimbingan mendapat pemahaman diri, penerimaan diri, penguasaan diri, dan perwujudan diri dalam menuju perkembangan optimal. Beberapa keuntungan pelaksanaan bimbingan kelompok adalah bimbingan kelompok akan mendorong terjadinya pertukaran pengalaman-pengalaman anggota dalam kelompok melalui dinamika yang terjadi, dan bimbingan kelompok dapat lebih bersifat efektif dan efisien.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Menurut (Wekke 2017), Desain Penelitian merupakan langkah utama dalam membagikan arah pada permasalahan Penelitian. Metode penelitian juga merupakan penilaian dalam mempelajari kaidah dan langkah-langkah penelitian. Penelitian ini membahas mengenai penerapan teknik desensitisasi diri dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa. Dalam proses penelitian ada tahap perencanaan hingga pelaksanaan riset.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif pra-eksperimental. Penelitian ini juga menggunakan desain *one group pretest dan posttest*, yaitu dengan diberikannya treatment dan dibandingkan keadaannya dengan sebelum diberikan treatment. *Desain one group pretest-posttest* yaitu dengan cara melakukan satu kali pengukuran diawal (*pretest*) sebelum perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*posttest*). Hasil

kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah treatment yang diberikan dapat mengurangi kecemasan yang di alami oleh siswa.

Desain penelitian yang akan digunakan dijelaskan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3.1

Desain Penelitian One Group *Pretest* dan *Posttest*

Pre-Test	Treatment	Postets
O1	X	O2

Keterangan :

O1 : *pretest* (tes awal) sebelum diberikan perlakuan

X :Treatment tau tindakan penerapan teknik desensitsasi diri untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara siswa ketika presentasi

O2 : *Posttest* (tes akhir) setelah diberikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 2 Lawe Bulan .

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan siswa SMA Negeri 2 Lawe Bulan sebagai sampel sebanyak 10 siswa yang mengalami kecemasan berbicara .

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrument

Menurut (Zulkifli Matondang 2014), instrumen penelitian yang memegang peranan penting dalam suatu penelitian ilmiah, karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama yang menunjukkan apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Sebab keberhasilan penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian yang mencakup kecemasan berbicara peserta didik, sebagai berikut Kecemasan berbicara peserta didik (fatmawati 2015).

Uji Validitas dan Uji Rehabilitas

Uji Validitas

Menurut Sugiharto dan Sitinjak (2006), Uji Validitas merupakan uji yang digunakan untuk mengukur tingkat keefktifan suatu alat ukur atau media ukur untuk memperoleh data. Biasanya digunakan untuk mengukur seberapa efektif suatu kuesioner untuk memperoleh data, lebih tepat untuk pertanyaan-pertanyaan yang diajukan di kuesioner.

Kriteria pengujian validitas akan menjelaskan pengujian validitas yang mengkorelasikan antar masing-masing skor item indikator dengan total skor konstruk. Tingkat signifikansi yang digunakan yaitu 0,05.

1. Kriteria pengujiannya yaitu: H_0 diterima apabila $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$, (alat ukur yang digunakan valid atau sah) H_0 ditolak apabila $r \text{ statistik} \leq r \text{ tabel}$. (alat ukur yang digunakan tidak valid atau sah).
2. Cara menentukan besar nilai R tabel $R \text{ tabel} = df (N-2)$, tingkat signifikansi uji dua arah. Misalnya $R \text{ tabel} = df (13-2, 0,05)$. Untuk mendapatkan nilai R tabel kita harus melihat ditebal.

Uji Reabilitas

Menurut Zulkifli Matondang (2009), reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Sehingga uji reliabilitas dapat digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat ukur tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang.

Untuk menguji realibilitas digunakan rumus alpha sebagai berikut:

Menurut (Arikunto 2013:239). Uji realiabilitas ini ditentukan dengan koefisien *CronbackAlpha*. Pengujian ini menentukan konsistensi jawaban responden atas suatu instrumen penelitian.

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum Si}{St} \right\}$$

Keterangan:

- r_{11} = Nilai reliabilitas
- $\sum Si$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item
- St = Varians total
- k = Jumlah item

Teknik Analisa Data

Teknik Analisis Data merupakan tehnik atau cara untuk mengubah data menjadi informasi sehingga membentuk data yang punya karakter sehingga data yang dihasilkan lebih mudah di pahami dan di olah sehingga bisa digunakan untuk menemukan solusi dari masalah-masalah penelitian.

Uji Linearitas

Menurut Ghozali (2016:159), uji linieritas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Apakah fungsi yang digunakan dalam suatu studi empiris sebaiknya berbentuk linier, kuadrat atau kubik. Dengan uji linieritas akan diperoleh informasi apakah model empiris sebaiknya linier, kuadrat atau kubik. Model dapat dinyatakan mengalami syarat linieritas apabila sig linearity < 0.05 dan nilai deviation from linearity sig > 0.05.

Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2016), uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variabel dependen ataupun keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak normal. Apabila suatu variabel tidak berdistribusi secara normal, maka hasil uji statistik akan mengalami penurunan. Pada uji normalitas data dapat dilakukan dengan menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* yaitu dengan ketentuan apabila nilai signifikansi diatas 5% atau 0,05 maka data memiliki distribusi normal. Sedangkan jika hasil uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* menghasilkan nilai signifikan dibawah 5% atau 0,05 maka data tidak memiliki distribusi normal.

Uji Hipotesis

Menurut Creswell & Creswell (2018): "Hipotesis adalah pernyataan formal menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen"; Abdullah (2015): "Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian". Berdasarkan uraian definisi dari beberapa ahli, bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam hipotesis terdapat beberapa komponen penting yakni dugaan sementara, hubungan antar variabel dan uji kebenaran. Pemahaman atas hipotesis mencakup 3 proses utama, yakni:

1. Mencari media landasan menyusun hipotesis.
2. Menyusun dalil atau teori terkait yang menjadi jembatan antara variabel dependen dan variabel independen, dalam rangka membangun analisis.
3. Memilih statistika yang tepat sebagai alat uji. Sehingga dengan demikian, substansi hipotesis adalah pernyataan sementara berbasis norma-norma terkait pada suatu fenomena atau kasus penelitian dan akan diuji dengan suatu metode atau statistika yang tepat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas merupakan suatu struktur yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu

instrumen. Suatu instrumen yang valid memiliki validitas tinggi dan instrumen yang kurang valid memiliki validitas rendah. Uji validitas angket digunakan untuk menguji apakah sebuah angket itu layak digunakan atau tidak. Suatu instrumen dinyatakan valid ketika instrumen itu dapat mengukur apa yang hendak diukur. Dengan jumlah peserta didik yang digunakan yaitu 10 siswa. Jika, $N=10$ dengan taraf signifikan 2% maka diperoleh $r_{tabel} = 0,361$, sehingga dapat dinyatakan :

Valid : jika $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak valid : jika $r_{hitung} < r_{tabel}$

Tabel 4.1 Uji Validitas Case Processing Summary

	N	%
Case Valid	10	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	10	100.0

Tabel 4.2 Uji Validitas Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Data Kecemasan Berbicara Siswa

Nomor Angket	r_{tabel}	r_{hitung}	Keterangan
1	0,361	0,558	Valid
2	0,361	0,715	Valid
3	0,361	0,679	Valid
4	0,361	0,708	Valid
5	0,361	0,756	Valid
6	0,361	0,662	Valid
7	0,361	0,719	Valid
8	0,361	0,816	Valid
9	0,361	0,722	Valid
10	0,361	0,720	Valid

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ke-10 angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu cukup baik. Uji instrumen setelah instrumen sudah diuji validitas. Reliabilitas merupakan instrumen yang apabila digunakan akan menghasilkan data yang sama.

Tabel 4.3 Uji Reliabilitas Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.759	25

Kesimpulan : output diatas terlihat bahwa pada kolom Cronbach's Alpha = 0,759 > 0,05 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reliabel.

3. Uji Normalitas

Uji kenormalan bertujuan untuk menguji apakah data sampel terdistribusi secara normal atau tidak normal, untuk menguji kenormalan data yang responden pengujianya kurang dari 10 maka digunakan Shapiro Wilk. Dalam hal ini digunakan untuk menentukan apakah distribusi frekuensi pengamatan dari suatu variabel secara signifikan. Dengan demikian, berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro Wilk diperoleh data pada skala kecemasan berbicara, dinyatakan nilai signifikansi adalah $p = 0,116$ dengan menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ ($\alpha = 0,05$). Maka diketahui nilai $0,116 > 0,05$ sehingga data dalam penelitian ini berdistribusi normal, dan dalam uji hipotesanya termasuk dalam statistik parametric

Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Normalitas

	kolmogorof smirnov	shapiro-wilk
--	--------------------	--------------

	Statistic	df	sig.	statistic	df	sig.
<i>self efficacy</i>	104	60	170	977	60	306
kecemasan berbicara	95	60	200	968	60	116

Tingkat Kecemasan Siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan

Kecemasan yang dialami oleh siswa berbeda-beda tingkatannya. Mulai dari yang hanya mengalami kecemasan ringan hingga pada kecemasan berat. Kecemasan berat inilah yang harus segera diatasi agar tidak lagi menjadi momok yang menakutkan sehingga potensi diri siswa dapat lebih berkembang. Kecemasan menunjukkan gejala-gejala yang berbeda pula bagi setiap orang, gejala tersebut meliputi fisiologis yang nampak pada diri siswa serta psikologis yaitu hal-hal yang dirasakan yang menimbulkan kecemasan. Untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa tentu bisa diketahui dengan berbagai cara, misalnya dengan wawancara, melakukan observasi, serta menyebarkan angket berupa alat ukur kecemasan. Seperti halnya yang dialami oleh siswa SMA Negeri 2 Lawe Bulan Medan. Terdapat siswa yang mengalami kecemasan pada tingkat ringan, kecemasan tingkat sedang, bahkan pada tingkat berat. Kecemasan tersebut diketahui setelah sebelumnya diberikan angket yang telah diisi oleh siswa. Terdapat setidaknya kurang lebih 10 siswa yang mengalami kecemasan berat yang diketahui dengan alat bantu ukur yang bernama *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Yang kemudian 10 orang siswa akan diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik desensitisasi diri untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut. 10 siswa terpilih karena pertimbangan selain karena mengalami kecemasan pada tingkat berat, juga yang hanya bersedia menjadi responden selama penelitian.

Data Skor Pretest

Setelah dianalisis dari seluruh siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan yang mengikuti pengisian angket maka didapati skala 10 peserta yang mengalami kecemasan berbicara ketika presentasi. Di bawah ini rekapitulasi skor penilaian kecemasan siswa ketika presentasi sebelum, diberikan teknik desensitisasi diri.

Tabel 4.5
Data Pretest yang Mengalami Tingkat Kecemasan Berat

No.	Nama	Semester	Skor	Tingkat Kecemasan
1	Andika	1	28	Tingkat kecemasan berat
2	Alfarazi	1	26	Tingkat kecemasan berat
3	Bunga Citra Lestari	1	28	Tingkat kecemasan berat
4	Fahmi Irwansyah	1	27	Tingkat kecemasan berat
5	Fiki muhammad Reza	7	28	Tingkat kecemasan berat
6	Jupria	7	25	Tingkat kecemasan berat
7	Nabila Dzil Husna	9	28	Tingkat kecemasan berat
8	Nasrullah	9	29	Tingkat kecemasan berat
9	Nazla Putri	9	30	Tingkat kecemasan berat
10	Putri Karen	9	29	Tingkat kecemasan berat
Total			X= 278	

(Sumber data : Hasil dari Penelitian)

Tabel 4.1 menunjukkan data bahwa terdapat 10 siswa yang mengalami kecemasan berbicara ketika presentasi pada kategori kecemasan tinggi. *Pret-est* dilakukan untuk pengukuran kecemasan siswa sebelum diberikan tindakan teknik desensitisasi diri untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut.

Skor Posttest

Posttest dilakukan setelah diberikan tindakan atau treatment konseling berupa desensitisasi diri dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa. Adapun skor *posttest* tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7
Data Posttest yang Mengalami Tingkat Kecemasan Ringan

No.	Nama	Semester	Skor	Tingkat Kecemasan
1	Andika	1	10	Tingkat kecemasan ringan
2	Alfarazi	1	16	Tingkat kecemasan ringan
3	Bunga Citra Lestari	1	20	Tingkat kecemasan sedang
4	Fahmi Irwansyah	1	15	Tingkat kecemasan ringan
5	Fiki muhammad Reza	7	16	Tingkat kecemasan ringan
6	Jupria	7	19	Tingkat kecemasan sedang
7	Nabila Dzil Husna	9	20	Tingkat kecemasan sedang
8	Nasrullah	9	19	Tingkat kecemasan sedang
9	Nazla Putri	9	18	Tingkat kecemasan sedang
10	Putri Karen	9	17	Tingkat kecemasan ringan
Total			X = 170	

(Sumber Data : Hasil dari Penelitian)

Tabel 4.3 menunjukkan skor yang diperoleh siswa setelah melakukan treatment desensitisasi diri dan mengalami penurunan tingkat kecemasan. *Posttest* diberikan setelah dilakukan tindakan treatment untuk mengukur kembali apakah teknik desensitisasi diri mampu untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa.

Setelah sebelumnya dilakukan pretest untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara ketika presentasi dilanjutkan dengan pemberian treatment dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan tersebut, maka akan dilakukan pengukuran kembali untuk melihat hasilnya. Berikut ini data-data hasil *pretest* dan *posttest* dan perhitungan ujian test untuk mengetahui apakah teknik desensitisasi diri mampu mengurangi tingkat kecemasan, sebagai berikut:

Data Skor (*Pretest* dan *Posttest*) Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Diri

Pretest merupakan pengukuran yang diberikan kepada siswa sebelum diberikan tindakan treatment. *Posttest* diberikan untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan treatment. Membandingkan skor *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada siswa, memungkinkan untuk mengetahui apakah perlakuan treatment desensitisasi diri mampu mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa ketika presentasi. Perbandingan skor antara *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.8
Nilai Perbandingan Skor Pretest dan Posttest

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gian (d) <i>Pretest-Posttest</i>
1	Andika	28	10	18
2	Alfarazi	26	16	10
3	Bunga Citra Lestari	28	20	8
4	Fahmi Irwansyah	27	15	12
5	Fiki muhammad Reza	28	16	12
6	Jupria	25	19	6

7	Nabila Dzil Husna	25	20	5
8	Nasrullah	28	19	9
9	Nazla Putri	28	18	10
10	Putri Karen	29	17	12
Total		272	170	102
		$\sum x_1 = 272$	$\sum x_2 = 170$	
Nilai rata-rata		$\bar{X} = \sum x_1 / N$	$\bar{X} = \sum x_2 / N$	$\bar{X} = \sum x_d / N$
Dengan N = 10		272 : 10	170 : 10	102 : 10
		= 27,2	= 17	= 10,2

(Sumber data: Hasil dari penelitian)

Berdasarkan keterangan pada tabel 4.4 dapat dilihat bahwa hasil *pretest* pada 10 siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) teknik desensitisasi diri dengan nilai rata-rata 27,2. Sedangkan *posttest* setelah diberikan perlakuan (*treatment*) diperoleh rata-rata 17. Hal ini menunjukkan bahwa teknik desensitisasi diri dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicaraketika presentasi siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan.

Ujian T Test

Ujian t atau t test dilakukan untuk menguji data *pretest* dan *posttest*, untuk mengetahui apakah penerapan teknik desensitisasi diri mampu mengurangi tingkat kecemasan berbicaraketika presentasi SMA Negeri 2 Lawe Bulan.

Tabel 4.9 Test

No	Pre est (X ₁)	Posttest (X ₂)	D (X ₂ -X ₁)	D ² (X ₂ -X ₁) ²
1	28	10	18	324
2	26	16	10	100
3	28	20	8	64
4	27	15	12	144
5	28	16	12	144
6	25	19	6	36
7	25	20	5	25
8	28	19	9	81
9	28	18	10	100
10	29	17	12	144
Total	$\sum X_1 = 272$	$\sum X_2 = 170$	$\sum D = 102$	$\sum D^2 = 1162$

(Sumber data: Hasil dari penelitian)

Untuk melihat skor kecemasan siswa, berikut ini adalah uji t test yang diterapkan secara statistik untuk mengetahui D menggunakan rumus sebagai berikut:

$$D = \frac{\sum D}{N} = \frac{102}{10} = 10,2$$

Perhitungan dari test:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{10,2}{\sqrt{\frac{1162 - \frac{102^2}{10}}{10(10-1)}}}$$

$$t = \frac{10,2}{\sqrt{\frac{1162 - \frac{10404}{10}}{10(9)}}}$$

$$t = \frac{10,2}{\sqrt{\frac{1162-1040,4}{90}}}$$

$$t = \frac{10,2}{\sqrt{\frac{121,6}{90}}}$$

$$t = \frac{10,2}{\sqrt{1,35}}$$

$$t = \frac{10,2}{1,16}$$

$$t = 8,79$$

Tabel 4.6 Test Signifikansi

Variabel	T-test	T-table value
Pretest – Posttest	8,79	1,812

(Sumber data: Tes Signifikansi)

Data pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa nilai t-test lebih besar dari t tabel. Hasil uji t test adalah 8,79. Itu menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Hipotesis

Hipotesis adalah prinsip atau proposisi yang diasumsikan demi argumen atau yang diterima begitu saja untuk melanjutkan ke bukti poin yang bersangkutan. Untuk mengetahui penerimaan hipotesis alternatif (H1) dan hipotesis nol (H0), peneliti menggunakan uji t untuk menghitung hasilnya. Hipotesis yang dianjurkan dalam penelitian ini yaitu:

Ha : Penerapan teknik desnsitisasi diri efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan berbicaraketika presentase SMA Negeri 2 Lawe Bulan.

H0 : Penerapan teknik desensitisasi diri tidak efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan berbicaraketika presentase siswa SMA Negeri 2 Lawe Bulan.

Untuk mengetahui apakah teknik desensitisasi diri dapat mengurangi tingkat kecemasan berbicaraketika presentasi yang dialami oleh siswa dan seberapa skor kecemasan siswa sebelum diberikan tindakan dan setelah diberikan tindakan dengan menggunakan rumus analisis data t-test, dengan tingkat kebebasan (df) , yaitu $df = N-1 = 10-1 = 9$ dan tarat signitikan 5% (0,5).

Nilai tabel adalah 1,812, sedangkan nilai uji-t 8,79. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan $df = 10$, maka ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,79 > 1,812$). Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat kecemasan berbicara ketika presentasi yang dialami oleh siswa

menggunakan teknik konseling desensitisaasi diri. Jadi, hipotesis nol (H0) ditolak danhipotesis alternatif (H1) diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa. Melalui pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, dengan demikian kecemasan berbicara ketika presentasi yang dialami oleh siswa-siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan mengalami perubahan setelah diberikan teknik desensitisasi diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi diri dapat berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan. Melalui uji t, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan siswa. Siswa yang pada awalnya memiliki skor tinggi, setelah diberikan perlakuan teknik desensitisasi diri mengalami penurunan skor.

Pembahasan

Tingkat kecemasan Siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan

Fokus pada penelitian ini membahas tentang tingkat kecemasan berbicara ketika presentasi siswa berada pada kecemasan berat, maka peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa kurang lebih terdapat 22 siswa yang mengalami kecemasan berat.

Yang kemudian 10 orang dari jumlah siswa tersebut bersedia menjadi responden yang akan diberikan perlakuan untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya. Perlakuan yang diberikan yaitu penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi diri, teknik desensitisasi diri merupakan metode untuk mengurangi respon emosional yang tidak menyenangkan dengan cara mengenalkan aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan sehingga individu yang mengalami hal yang tidak menyenangkan tersebut dapat menghadapinya tanpa ada perasaantakut dan juga merasa lebih baik dan lebih relaks.

Penerapan Teknik desensitisasi diri dan data perhitungan test

Pelaksanaan teknik desensitisasi diri diberikan kepada 10 siswa yang mengalami kecemasan berat dan bersedia untuk melakukan pelatihan dan kelas konseling. Konseling tersebut yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi diri. Umumnya pelaksanaan teknik desensitisasi diri diberikan setelah sebelumnya dilakukan *pre-test* untuk pengukuran awal tingkat kecemasan siswa.

Adapun langkah-langkah dan prosedur pelaksanaan teknik desensitisasi diri terbagi menjadi 3 bagian, yaitu:

1. Menyusun hierarki kecemasan. Siswa diminta untuk menuliskan situasi yang dapat menimbulkan kecemasan komunikasi ketika presentasi. Kemudian situasi tersebut akan diurutkan dari yang paling sedikit menimbulkan kecemasan hingga yang paling berat menimbulkan kecemasan.
2. Relaksasi. Siswa diajarkan untuk melakukan latihan relaksasi yang dipelopori oleh Jacobson. Relaksasi tersebut meliputi relaksasi pernapasan dan reaksi otot. Selama proses relaksasi berlangsung, boleh dibantu dengan pengalihan musik instrumental agar mencapai tingkat ketenangan yang maksimal.
3. Proses desensitisasi. Proses desensitisasi melibatkan keadaan dimana individu sepenuhnya santai dengan keadaan mata tertutup. Peneliti menceritakan serangkaian situasi dan meminta konseli (siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi) untuk membayangkan dirinya berada dalam setiap situasi yang diceritakan oleh fasilitator. Bagian ini, peneliti akan menyajikan pembahasan tentang analisis data dari penelitian yang telah dibahas pada bagian sebelumnya. Dalam hal ini peneliti akan membahas analisis data untuk mengetahui penggunaan teknik desensitisasi diri untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa. Hal ini dapat diidentifikasi melalui hasil pretest dan posttest.

Melihat hasil test pada pretest menunjukkan bahwa terdapat 10 siswa SMA Negeri 2 Lawe Bulan yang mengalami kecemasan berat ketika presentasi, yaitu dengan nilai rata-rata 27,2. Kemudian nilai posttest diberikan pada 10 siswa tersebut dengan rata-rata 17. untuk mengetahui ada penurunan tingkat kecemasan berbicara ketika presentasi melalui teknik desensitisasi diri, maka dilakukan uji t. Nilai tabel adalah 1,812, sedangkan nilai uji-t 8,79. Kemudian thitung dibandingkan dengan ttabel dengan $df = 10$, maka ketentuan $thitung > ttabel$ ($8,79 > 1,812$). Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat kecemasan berbicara ketika presentasi yang dialami oleh siswa menggunakan teknik konseling desensitisasi diri. Jadi, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa. Melalui pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, dengan demikian kecemasan berbicara ketika presentasi yang dialami oleh Siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan mengalami perubahan setelah diberikan teknik desensitisasi diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi diri dapat berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi Siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan. Melalui uji t, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan siswa. Siswa yang pada awalnya memiliki skor tinggi, setelah diberikan perlakuan teknik desensitisasi diri mengalami penurunan skor. Penerapan teknik desensitisasi diri merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan

berbicara ketika presentasi yang diajukan kepada Siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan yang mengalami kecemasan. Pada awal pertemuan masih terjadi kebingungan, namun secara keseluruhan, pada pertemuan pertama dapat berjalan dengan baik karena terdapat kerja sama yang baik antara peserta dan fasilitator selama proses konseling. Secara keseluruhan dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir menunjukkan bahwa peserta mengalami perubahan selama pertemuan dilihat dari kesiapan maju di depan untuk melakukan presentasi.

KESIMPULAN

Fokus pada penelitian ini membahas tentang tingkat kecemasan berbicara ketika presentasi siswa berada pada kecemasan berat, maka peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa kurang Yang kemudian 10 orang dari jumlah siswa tersebut bersedia menjadi responden yang akan diberikan perlakuan untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya. Perlakuan yang diberikan yaitu penerapan konseling behaviorial dengan teknik desensitisasi diri, teknik desensitisasi diri merupakan metode untuk mengurangi respon emosional yang tidak menyenangkan dengan cara mengenalkan aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan sehingga individu yang mengalami hal yang tidak menyenangkan tersebut dapat menghadapinya tanpa ada perasaan takut dan juga merasa lebih baik dan lebih relaks. Bagian ini, peneliti akan menyajikan pembahasan tentang analisis data dari penelitian yang telah dibahas pada bagian sebelumnya. Dalam hal ini peneliti akan membahas analisis data untuk mengetahui penggunaan teknik desensitisasi diri untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa. Hal ini dapat diidentifikasi melalui hasil pretest dan posttest. Melihat hasil test pada pretest menunjukkan bahwa terdapat 10 siswa SMA Negeri 2 Lawe Bulan yang mengalami kecemasan berat ketika presentasi, yaitu dengan nilai rata-rata 27,2. Kemudian nilai posttest diberikan pada 10 siswa tersebut dengan rata-rata 17. untuk mengetahui ada penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi melalui teknik desensitisasi diri, maka dilakukan uji t. Nilai tabel adalah 1,812, sedangkan nilai uji-t 9,67. Kemudian thitung dibandingkan dengan ttabel dengan $df = 10$, maka ketentuan $thitung > ttabel$ ($9,67 > 1,812$). Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dialami oleh siswa menggunakan teknik konseling desensitisasi diri. Jadi, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa. Melalui pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, dengan demikian kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dialami oleh siswa SMA Negeri 2 Lawe Bulan mengalami perubahan setelah diberikan teknik desensitisasi diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi diri dapat berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi siswa SMA Negeri 2 Lawe Bulan. Melalui uji t, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan siswa. Siswa yang pada awalnya memiliki skor tinggi, setelah diberikan perlakuan teknik desensitisasi diri mengalami penurunan skor

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, Didit. 2018. "Variabel Semangat Kerja Dan Indikator Pengukurannya." *Jurnal Kewirausahaan* 2(1): 43-49-49.
- Dewa Ketut Sukardi 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Surabaya: Usaha Nasional
- E. Fitriani and N. Nurasyah, "Mengontrol Emosi Siswa Dengan Bantuan Layanan Bimbingan Kelompok," *Amaliah J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 75–78, 2018, doi: 10.32696/ajpkm.v1i2.194.
- Iman, Integrasi, and D A N Pembelajaran. 2022. "Kerangka Berpikir Alkitabiah Bagi Pendidik." 6(1): 29–39.
- Khoirul Muslimin, Maswan. 2019. *Kecemasan Komunikasi*. Ed. Khoirul Muslimin. Yogyakarta.
- Lestari, Yuni. 2014. "Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis." 1: 1–12.
- Luh, Ni, Putu Santi, Ni Ketut Suarni, And Dewi Arum. 2014. "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Kelas Viii 10 Di Smp Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014." (1).
- Muhammad. R.F (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif
- Namora Lumongga Lubis, M.Sc. 2016. *Konseling Kelompok*. ed. M.Sc .Namora Lumongga Lubis.
- Ridha, Andi Ahmad. 2019. "Application Of Peer Counselors In Optimizing The Functions Of Guidance Counseling Services In Schools." : 25–34.
- Rofiani, Aisyah. 2014. Terapi Behavioral dengan Teknik Disensitisasi Sistematis dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Berbicara di Depan Kelas di Sekolah Menengah Pertama Wijaya Surabaya. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Sari, Erlina Permata. 2013. "Jurnal Bimbingan Konseling." 2(2).
- Sayondari, Putu Nopi, Ni Nengah Madri Antari, And Nyoman Dantes. 2014. "Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Ras Percaya Diri Siswa Kelas Viii E Smp Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 2(1): 1–11.
- Susanti, Reni. 2013. "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Di Muka Umum Pada Mahasiswa."
- Wekke, Ismail Suardi. 2017. "Desain Penelitian Kualitatif Ismail." 87(1,2): 149–200.
- W.S. Winkel dan M.M. Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Zulkifli Matondang. 2014. "Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian." *Applied Mechanics and Materials* 496–500(1): 1510–15.
- D. H. H. Muhammad Iqbal Mulia, "Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies," *Cybern. J. Educ. Res. Sos. Stud.*, vol. 2, no. April, pp. 1–10, 2021.
- R. H. Khadapi M Al Hamiki, Widya Utami Lubis, "Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies," *Cybern. J. Educ. Res. Sos. Stud.*, vol. 2, no. April, pp. 1–10, 2021.
- I. S. D. Raudhatul Mazni Hasibuan, "EduGlobal: Jurnal Penelitian Pendidikan Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar Melalui Teknik Homeroom," vol. 01, pp. 33–44, 2022.