

**PENGUNAAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN SISWA PADA SAAT PRESENTASI BAGI
SISWA KELAS X DI SMK NEGERI 1 METRO TAHUN AJARAN 2012/2013**

*SYSTEMATISC DESENSITIZATION TECHNIQUE USE TO REDUCE ANXIETY AT
THE PRESENTATION OF STUDENTS FOR STUDENTS IN CLASS X SMK 1
METRO YEAR 2012/2013*

Ferlysta Ayu Febbyanti (ayuferlysta@yahoo.co.id)

Dibawah bimbingan Giyono dan Diah Utaminingsih

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether students' anxiety during a presentation can be reduced by desensitization techniques systematically for class X students of SMK Negeri 1 Metro in the academic year 2012/2013. The problem in this study is that students who experience anxiety at the time of presentation. The problem in this research is "whether the anxiety of students during a presentation can be reduced by systematic desensitization techniques for class X students of SMK Negeri 1 Metro in the academic year 2012/2013?". The method used in this research is a quasi experimental design with one-group pretest-posttest. Subjects of this study five students of class X who experience anxiety at the time of presentation. Data collection techniques in this study using observation. Based on calculations by the 5% significance test obtained p value = 0.043, $p < 0.05$. So there is a significant difference in students' anxiety during a presentation before and after implementation of systematic desensitization techniques. Thus H_a is accepted, which means anxiety students during a presentation can be reduced by systematic desensitization techniques. The conclusion of this research is the anxiety of students at the time of the presentation can be reduced by systematic desensitization techniques for class X students of SMK Negeri 1 Metro Academic Year 2012/2013. The advice given is (1) students who experience anxiety to consult the teacher guidance and counseling in order to help. (2) Guidance and Counselling teachers should help students who are experiencing anxiety by systematic desensitization techniques. (3) To the researchers should research first before determining the research title.

Keywords: student anxiety, systematic desensitization techniques

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kecemasan siswa pada saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematis bagi siswa kelas X SMK Negeri 1 Metro tahun pelajaran 2012/2013. Masalah dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami kecemasan pada saat presentasi. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “apakah kecemasan siswa pada saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematis bagi siswa kelas X SMK Negeri 1 Metro tahun pelajaran 2012/2013?”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen* dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini sebanyak lima siswa kelas X yang mengalami kecemasan pada saat presentasi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pedoman observasi. Berdasarkan hasil perhitungan dengan uji signifikansi 5 % diperoleh nilai $p = 0,043$; $p < 0,05$. Maka terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan siswa pada saat presentasi sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis. Dengan demikian H_a diterima yang artinya kecemasan siswa pada saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematis.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kecemasan siswa pada saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematis bagi siswa kelas X SMK Negeri 1 Metro Tahun Pelajaran 2012/2013. Saran yang diberikan adalah (1) siswa yang mengalami kecemasan berkonsultasi kepada guru bimbingan dan konseling agar dibantu. (2) guru Bimbingan dan Konseling hendaknya membantu siswa yang mengalami kecemasan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. (3) Kepada para peneliti hendaknya melakukan penelitian pendahuluan dulu sebelum menentukan judul penelitian.

Kata kunci : kecemasan siswa, teknik desensitisasi sistematis

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peran yang sangat strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan upaya mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan umum dan menceerdaskan kehidupan bangsa. Pemerintah merumuskan dalam undang-undang republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menjelaskan bahwa pendidikan itu dilakukan agar mendapat tujuan yang diharapkan bersama yaitu :

“pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka menceerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia

yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (pasal 3 UU RI No 20/2003).

Selain itu pula agar pendidikan memberikan pembelajaran yang menyenangkan untuk peserta didik maka proses belajar-mengajar juga dilakukan dengan model-model pembelajaran yang selalu berbeda dan berinovasi. Hal ini dilakukan guru agar siswa tidak bosan dalam belajar dan memiliki kreatifitas serta rasa persaingan yang sehat antar peserta didik lainnya, salah satu model pembelajaran adalah dengan presentasi di depan kelas. Menurut Roestiyah (2008:75-80) presentasi adalah :“suatu teknik atau cara yang digunakan guru untuk mengajar di depan kelas”. adapun pelaksanaannya sebagai berikut : guru membagi tugas meneliti suatu masalah ke kelas. siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, dan masing-masing kelompok mendapat tugas tertentu yang harus dikerjakan. Kemudian mereka mempelajari, meneliti atau membahas tugasnya di dalam kelompok. Setelah hasil kerja mereka dalam kelompok didiskusikan, kemudian dibuat laporan yang tersusun dengan baik. Kemudian ditampilkan didepan kelas dan terjadilah diskusi secara luas. Dalam kegiatan diskusi tersebut siswa diharuskan tampil di depan kelas untuk mempresentasikan hasil diskusinya kepada guru dan teman-teman sekelasnya hal tersebut menyebabkan kecemasan pada peserta didik .karena peserta didik harus punya rasa percaya diri yang kuat untuk berani tampil di depan kelas untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya. Tidak semua peserta didik mempunyai kecakapan dan rasa percaya diri yang kuat untuk berani tampil. Ada peserta didik yang tidak percaya diri dan merasa takut untuk melakukan presentasi di depan kelas. sehingga mengalami kecemasan setiap akan presentasi.

Kecemasan siswa pada saat presentasi ini tidak boleh diarkan begitu saja, tetapi harus diatasi supaya kecemasannya bisa menurun. Kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut harus dikurangi supaya tidak mempengaruhi kegiatan belajar. Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan tersebut adalah dapat menggunakan konseling dengan menerapkan pendekatan konseling behavior tehnik desensitisasi sistematis.

Brammer & Shostrom (abimanyu & manrihu, 1996:333) menyatakan bahwa: "desensitisasi adalah proses membukakan klien untuk meningkatkan jumlah rangsangan yang bersifat merangsang kecemasan sampai klien menghentikan respon-respon kecemasannya". Disamping itu mereka juga menyatakan bahwa desensitisasi adalah metode untuk mengurangi keresponsifan emosional terhadap rangsangan yang menakutkan atau tidak menyenangkan dengan mengenalkan suatu aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu. misalnya takut berbicara di muka kelas atau presentasi dihubungkan dengan suatu kesenangan yang bertentangan dan perasaan relaks.

Melihat dari manfaat teknik desensitisasi sistematis di atas, diharapkan dapat mengurangi kecemasan siswa pada saat presentasi.

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa mengalami kecemasan pada saat presentasi. maka permasalahannya adalah "apakah kecemasan siswa pada saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematis".

Kecemasan

Segala bentuk perasaan yang mengancam kesejahteraan individu dapat menimbulkan suatu kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan, juga dapat menimbulkan kecemasan. Menurut pendapat Atkinson(1996:214) kecemasan adalah "emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda".

Sedangkan menurut Davidoff (1991:61) kecemasan adalah emosi yang ditandai oleh perasaan akan bahaya yang akan diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan stress yang menghadang dan oleh bangkitnya system saraf simpatetik".

Dari beberapa pendapat diatas maka kecemasan adalah emosi yang muncul akibat keadaan yang tidak menyenangkan yang menimbulkan kekhawatiran, keprihatinan, ketegangan, rasa takut dan timbulnya stress pada diri individu.

Adanya kecemasan yang berlebihan mengakibatkan seseorang untuk dapat mengendalikan melalui penginderaan. Tingkat kecemasan yang kita alami dalam situasi yang menekan terutama tergantung pada sejauh mana kita dapat mengendalikannya.

kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk siswa, karena setiap manusia mengalaminya dan bagaimanapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kecemasan dapat timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus.

berbagai bentuk kecemasan yang dialami siswa seperti: siswa yang cemas ketika mau berpendapat di kelas, cemas saat presentasi, cemas saat mengerjakan soal di papan tulis, cemas saat bertanya di kelas dan lain sebagainya. Siswa yang merasa cemas saat presentasi di kelas cenderung enggan dan menghindari saat kegiatan belajar mengajar di kelas. Citra presentasi di kelas yang menakutkan dan cara pandang yang negatif terhadap guru, maupun teman-teman sekelas sudah melekat kuat di pikiran mereka.

Siswa yang mengalami kecemasan pada saat presentasi di kelas memerlukan penenangan diri dan pemahaman diri bahwa dia mau mengubah kecemasan tersebut menjadi motivasi bagi dirinya untuk maju dan menjadikan prestasi bagi dirinya

Teknik Desensitisasi Sistematis

Munro,dkk (abimanyu & manrihu 1996:333) menyatakan bahwa desensitisasi adalah pendekatan yang dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari pemikiran sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu.

Charles (Dovidoff,1991:65) mengatakan Desensitisasi sistematik seringkali cukup berhasil untuk menurunkan kecemasan. Asumsi digunakannya desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan adalah bahwa kemampuan stimuli, khususnya yang

menimbulkan kecemasan dapat dikurangi dan diperlemah jika terjadi suatu respon yang antagonistik (berlawanan) terhadap kecemasan.

Dari uraian diatas maka peneliti mencoba untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas dengan konseling menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Caranya adalah dengan melakukan observasi terlebih dulu sebelum diberi perlakuan untuk melihat seberapa tinggi kecemasan yang dialami subjek, setelah itu diberikan perlakuan dan setelah diberi perlakuan maka subjek diobservasi lagi kecemasannya apakah mengalami penurunan atau tidak.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Pelaksanaan dengan desain ini dilakukan dengan cara memberikan perlakuan atau *treatment* (X) terhadap suatu kelompok. Sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*, kelompok tersebut diberikan *pretest* (O1) dan kemudian setelah perlakuan atau *treatment* diberikan, kelompok tersebut diberikan *posttest* (O2). Hasil dari kedua test ini kemudian dibandingkan untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh atau perubahan terhadap kelompok tersebut (Sugiyono, 2010).

Subjek Penelitian

subjek dalam penelitian ini adalah lima siswa kelas X di SMK Negeri 1 Metro yang memiliki kecemasan tinggi pada saat presentasi. Untuk mendapatkan subyek penelitian berdasarkan hasil observasi.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi yang dibuat berdasarkan indikator dari teori Atkinson (2002).

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebasnya yaitu teknik desensitisasi sistematis, sedangkan variabel terikat yaitu kecemasan siswa pada saat presentasi.

Definisi Operasional

Kecemasan siswa pada saat presentasi adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan siswa pada saat presentasi ditandai dengan timbulnya indikator berupa gejala fisik seperti: kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, kegelisahan dan sulit berkonsentrasi.

Desensitisasi sistematis adalah teknik untuk mengubah tingkah laku kecemasan siswa pada saat presentasi melalui beberapa tahap yang terdiri dari memikitkan sesuatu, rileks, dan membayangkan sesuatu.

Pengujian Instrumen Penelitian

Validitas Instrumen

Validitas dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Menurut Sugiyono (2010), validitas konstruk adalah validitas yang berkaitan dengan kesanggupan suatu alat ukur dalam mengukur pengertian suatu konsep yang diukurnya. Cara mengukur validitas ini dengan mengkonsultasikan dengan ahli yang dikenal dengan istilah *judgment expert*.

Realibilitas Instrumen

Untuk menguji reliabilitas instrument dan mengetahui tingkat reliabilitas instrument dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus koefisiensi kesepakatan dari dua observer. Hasil analisis reliabilitas yang dilakukan adalah skala yang dibuat memiliki tingkat realibilitas tinggi yakni 0,835

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* menggunakan penghitungan komputerisasi program SPSS.17.0.

HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

Sebelum dilaksanakan teknik desensitisasi sistematis, peneliti menjaring subjek yang memiliki kecemasan pada saat presentasi menggunakan pedoman observasi. Penjaringan subjek ini dilakukan kepada siswa kelas X di SMK Negeri 1 Metro, yang kemudian didapatkan 5 siswa yang memiliki kecemasan tinggi pada saat presentasi. Setelah didapatkan subjek, peneliti melanjutkan dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang memiliki kecemasan tinggi pada saat presentasi tersebut dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Teknik desensitisasi sistematis yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah 7 tahapan untuk mengurangi kecemasan siswa pada saat presentasi, yaitu: (1)Rasional penggunaan treatment desensitisasi sistematis, (2)Identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi, (3)Identifikasi konstruksi hirarki, (4)Pemilihan latihan, (5)Penilaian imajinasi, (6)Penyajian adegan, (7)Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Sebelum dilaksanakannya teknik desensitisasi sistematis peneliti melaksanakan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal subjek sebelum diberikan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis.

Pelaksanaan *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan melakukan observasi kepada seluruh subjek. Terdapat perbedaan skor atau hasil yang diperoleh setelah peneliti melakukan desensitisasi sistematis terhadap hasil *posttest* yang dilakukan. Namun walaupun terlihat perbedaan pada hasil observasi, perbedaan itu terlihat dengan adanya peningkatan skor yang diperoleh saat hasil *posttest*

Tabel 1. hasil observasi sebelum dan sesudah pemberian teknik desensitisasi sistematis

Subyek Penelitian	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain (d) (Pretest-Posttest)
SW	18	5	13
SI	18	4	14
SN	18	7	11
TS	16	10	6
EK	15	3	12
N = 5	$\Sigma X_1 = 85$ $X_1 = \Sigma X_1/N$ $85/5 = 17$	$\Sigma X_2 = 29$ $X_2 = \Sigma X_2/N$ $29/5 = 5,8$	$\Sigma d = 56$ $Md = \Sigma d/N$ $56/5 = 11,2$

Berdasarkan perhitungan pada tabel 1 di atas dapat diketahui perbandingan skor *pretest* 85 dan skor *posttest* 29. Hal ini membuktikan bahwa kecemasan yang dialami siswa pada saat presentasi pada siswa kelas X.P.1 di SMK Negeri 1 Metro berkurang setelah pelaksanaan desensitisasi sistematis.

Dari hasil analisis data dengan uji signifikansi 5 % diperoleh nilai $p = 0,043$; $p < 0,05$. Maka terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan siswa pada saat presentasi sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis. Dengan demikian H_a diterima yang artinya kecemasan siswa pada saat presentasi dapat dikurangi menggunakan teknik desensitisasi sistematis pada siswa SMK Negeri 1 Metro Tahun Pelajaran 2012/2013.

Perbedaan pencapaian skor aspek penurunan kecemasan siswa pada saat presentasi disebabkan karena Setiap individu adalah unik. Artinya setiap individu memiliki perbedaan antara yang satu dengan yang lain. Perbedaan itu meliputi perbedaan fisik, pola pikir dan cara merespon atau mempelajari hal-hal baru.

Kecemasan siswa pada saat presentasi sebelum pemberian teknik desensitisasi sistematis dengan sesudah pemberian teknik desensitisasi sistematis berbeda dan mengalami pengurangan yang signifikan. Hal itu ditunjukkan dengan perilaku siswa yang awalnya masih menunjukkan perilaku kecemasan pada saat presentasi yang tinggi, kemudian setelah dilakukan pemberian teknik desensitisasi sistematis, kecemasan siswa saat presentasi menjadi rendah. Perubahan perilaku ini menunjukkan mereka sudah mengerti perlunya mengurangi perilaku kecemasan pada saat presentasi. Perubahan perilaku tersebut diharapkan dapat selalu diterapkan sampai siswa beranjak dewasa dalam lingkungan yang lebih luas. Brammer & Shostrom (abimanyu & manrihu, 1996:333) menyatakan bahwa :”desensitisasi adalah proses membukakan klien untuk meningkatkan jumlah rangsangan yang bersifat merangsang kecemasan sampai klien menghentikan respon-respon keemasannya”. Disamping itu mereka juga menyatakan bahwa desensitisasi adalah metode untuk mengurangi keresponsifan emosional terhadap rangsangan yang menakutkan atau tidak menyenangkan dengan mengenalkan suatu aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu. misalnya takut berbicara di muka kelas atau presentasi dihubungkan dengan suatu kesenangan yang bertentangan dan perasaan relaks. Dalam hal ini perilaku yang diharapkan adalah berkurangnya kecemasan siswa pada saat presentasi.

Dengan melihat hasil *pretest* dan *posttest* yang terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan siswa pada saat presentasi sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis dengan memberikan pengendalian diri kepada siswa untuk melakukan perilaku yang diinginkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMK Negeri 1 Metro, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian bahwa uji hipotesis menggunakan uji beda *wilcoxon* dengan uji signifikansi 5 % diperoleh nilai $p = 0,043$; $p < 0,05$. Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan siswa pada saat presentasi sebelum dan sesudah diberikan teknik desensitisasi sistematis. Dengan demikian H_a diterima yang artinya adalah kecemasan siswa pada saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematis.

Kesimpulan Penelitian

Kecemasan yang dialami siswa pada saat presentasi dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konseling teknik desensitisasi sistematis. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku siswa pada setiap pertemuan yang sebelum diberikan *treatment* perilaku kecemasannya terbilang tinggi, tetapi setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis terdapat penurunan kecemasan dan terdapat adanya perubahan perilaku menjadi lebih baik.

A. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMK Negeri 1 Metro adalah:

1. Kepada siswa

Bagi siswa yang memiliki kecemasan pada saat presentasi hendaknya berkonsultasi dengan guru BK tersebut sehingga tidak mengalami suatu hambatan dalam menjalankan proses belajar.

2. Kepada guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru BK hendaknya melakukan kegiatan layanan konseling teknik desensitisasi sistematis pada siswa yang lain, sehingga tidak akan ada lagi siswa yang memiliki kecemasan pada saat presentasi.

3. Kepada para peneliti

Kepada para peneliti hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah yang sama tetapi dengan subjek yang usianya berbeda. Serta menyiapkan rencana pelaksanaan penelitian setelah sebelumnya melakukan penelitian pendahuluan terlebih dulu terhadap masalah yang akan diteliti. Agar lebih mudah menjalankan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abimanyu, S dan Manrihu. 1996. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan

Atkinson, R. 1993. *Pengantar Psikologi Edisi ke Delapan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga

Davidoff, L. 1991. *Psikologi Suatu Pengantar Edisi Ke Dua Jilid 2*. Jakarta: Erlangga

N. K, Roestiyah. 2008. *Strategi Belajar-Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

_____ 2008. *Undang-Undang Sisdiknas*. Bandung: Fokus Media