

## EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 8 PONTIANAK

Florensia Vera N, Luhur Wicaksono, Halida

Universitas Tanjungpura Pontianak

Email : [florensiavera@gmail.com](mailto:florensiavera@gmail.com)

**Abstract:** This study aims to test the effectiveness of the Systematic Desensitization Technique on Anxiety Facing End-of-Semester Assessment in Grade VIII Students of SMP Negeri 8 Pontianak. The research method used is quantitative in the form of Pre-Experimental Design research with a Pre-test – Post-test Two Group Design research design. The total population is 16 students. Sampling was done by selecting students whose pre-test results were more than 43.2 so that finally a sample of 12 students with medium and high levels of severity was obtained. Based on the average pre-test results of the experimental group of 87.67 before being given treatment and the average post-test result of 43.5 after being given treatment. Furthermore, T was calculated using the Paired Sample T-test, which is 5 with a value of Sig. (2 tailed)  $0.00 < 0.05$  which means that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected, thus there is a significant difference between the student's dissatisfaction before and after being given treatment with systematic desensitization techniques. So it can be concluded that systematic desensitization techniques are effective in reducing the urgency of facing the final semester assessment of grade VIII students of SMP Negeri 8 Pontianak.

**Keywords:** Systematic Desensitization Technique, Anxiety, Final Semester Assessment

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Menghadapi Penilaian Akhir Semester Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak. Metode Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan bentuk penelitian *Pre-Eksperimental Design* dengan rancangan penelitian *Pre-test – Post-test Two Group Design*. Jumlah populasi 16 siswa. Pengambilan sampel dengan memilih siswa yang hasil *pre-test* nya lebih dari 43,2 sehingga akhirnya di dapatkan jumlah sampel 12 orang siswa dengan tingkat kecemasan yang sedang dan tinggi. Berdasarkan hasil rata-rata *pre-test* kelompok eksperimen sebesar 87,67 sebelum diberikan perlakuan dan hasil rata-rata *post-test* sebesar 43,5 setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya diperoleh T hitung menggunakan *Paired Sample T-test* yaitu 5 dengan nilai Sig. (2 tailed)  $0.00 < 0.05$  yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, dengan demikian ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan teknik desensitisasi sistematis. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi penilaian akhir semester siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak.

**Kata Kunci:** Teknik Desensitisasi Sistematis, Kecemasan, Penilaian Akhir Semester

### Article History

Received: Agustus 2024

Reviewed: Agustus 2024

Published: Agustus 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## PENDAHULUAN

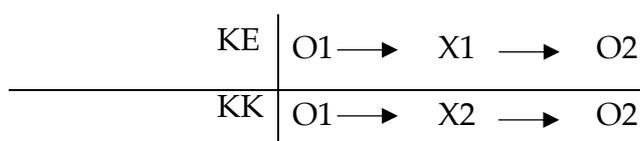
Kecemasan bagi siswa merupakan gangguan emosi yang dapat menghambat proses belajar di sekolah. Sumber kecemasan yang paling menonjol selain hubungan dengan guru, yang paling

banyak dialami siswa di sekolah adalah kekhawatiran akan mengalami kegagalan dalam ujian atau evaluasi pembelajaran. Kecemasan yang dialami siswa dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajarnya. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil penelitian kecemasan menghadapi ujian semester yang dilakukan oleh Tresna (2011, h. 103) yang menemukan bahwa kecemasan menghadapi ujian semester dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan, dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Pada umumnya, kecemasan menghadapi ujian terjadi karena siswa merasa takut tidak bisa menjawab soal dengan sempurna, takut yang dipelajarinya tidak keluar dalam ujian, takut dikalahkan siswa lain dan takut tidak lulus dalam ujian. Pada dasarnya apa yang dialami siswa tersebut merupakan perasaan belaka, sehingga apa yang telah dipelajari sebelumnya menjadi terlupakan saat ujian. Pendapat tentang pengaruh kecemasan ujian selaras dengan hasil penelitian Nawangsari (2010) yang menjelaskan bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Pada kenyatannya banyak siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian. Hal ini didapatkan peneliti disalah satu sekolah di Pontianak yaitu SMP Negeri 8 pada siswa kelas VIII dengan mengamati secara langsung memahami gejala-gejala yang timbul dan perilaku-perilaku dari peserta didik yang mengalami gejala-gejala seseorang sedang mengalami kecemasan. Beberapa siswa yang mengalami kecemasan yaitu tidak percaya diri, keringat dingin dan selalu khawatir. Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh siswa maka model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis di prediksi mampu meminimalisir tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, hal ini menambah keyakinan peneliti bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat digunakan untuk menghadapi kecemasan ujian. Dengan cara memberikan relaksasi kesiswa sebelum menghadapi ujian akhir semester. Penelitian ini di dukung oleh peneliti terlebih dahulu yang dilakukan oleh Giri (2020) yang berjudul "Mereduksi Kecemasan dengan Teknik Desensitisasi Sistematis", mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan model penelitian eksperimental (*Quasi Eksperimen*) dengan bentuk *Pre-test Post-test Control Two Group Design*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan teknik desensitisasi sistematis, sedangkan kelompok kontrol dapat perlakuan konvensional yang diberlakukan disekolah. Adapun rancangan penelitian yaitu :

**Gambar 1 Desain Quasi Eksperimen**



Keterangan :

- KE : Kelompok Eksperimen
- KK : Kelompok Kontrol
- X1 : Teknik Desensitisasi Sistematis
- X2 : Tidak Diberikan Perlakuan
- O1 : *Pre-test*
- O2 : *Post-test*

Digunakan teknik analisis presentase dengan rumus analisis data sudjono untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dan digunakan analisis t-test for paired sample untuk mengetahui signifikansi perubahan pada tingkah laku siswa.

Pengujian dilakukan dengan menggunakan signifikansi 0.05 ( $\alpha = 5\%$ ) antar variabel independen dengan variabel dependen.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1 Skor Pre-Test Kelompok Eksperimen Sebelum Diberikan Treatment.**

No.	Responden	Skor Pre-Test	Tingkat Kecemasan Menghadapi PAS	Ket
1.	EGS	110	Sedang	Eks
2.	FHR	112	Sedang	Eks
3.	VGS	113	Sedang	Eks
4	ABS	118	Tinggi	Kont
5	JT	120	Tinggi	Kont
6	AFY	115	Tinggi	Kont
7	DA	115	Tinggi	Eks
8	AWF	114	Sedang	Eks
9	QLF	114	Sedang	Eks
10	FM	59	Sedang	Kont
11	RF	59	Sedang	Kont
12	AY	55	Sedang	Kont

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa kedua kelompok memiliki skor *pre-test* dengan rata-rata 43,2-118,3 yang artinya kedua kelompok tersebut memiliki tingkat kecemasan menghadapi penilaian akhir semester kategori sedang hingga tinggi sebelum diberikannya *treatment*.

**Tabel 2 Skor *Post-Test* Kelompok Eksperimen Setelah Diberikannya *Treatment*.**

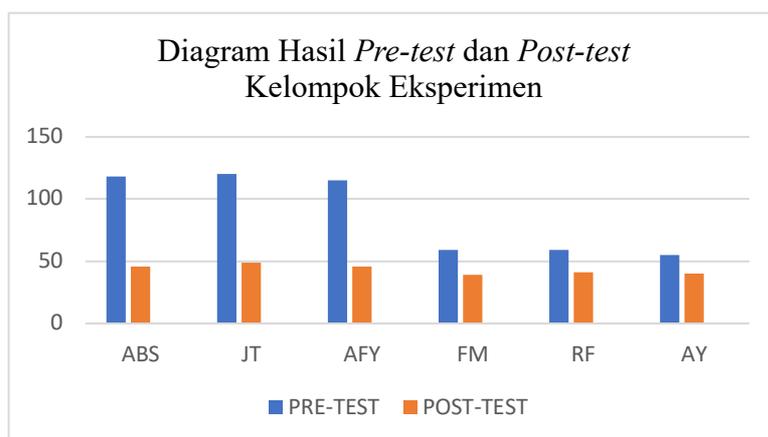
No.	Responden	Skor <i>Post-Test</i>	Tingkat Kecemasan Menghadapi PAS
1.	ABS	46	Rendah
2.	JT	49	Rendah
3.	AFY	46	Rendah
4	FM	39	Rendah
5	RF	41	Rendah
6	AY	40	Rendah

**Tabel 3 Hasil Skor *Post-Test* Kelompok Eksperimen**

Kelompok Eksperimen	<i>Post-Test</i>
Nilai Maksimum	49
Nilai Minimum	39
Mean	43.50
Median	43.50
Modus	46
Standar Deviasi	4.037

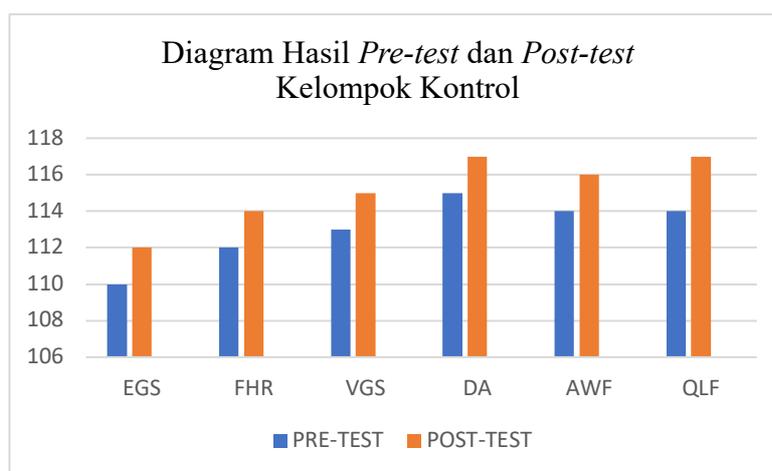
Berdasarkan tabel 2 dan 3 didapatkan hasil *post-test* kelompok eksperimen dengan nilai rata-ratanya 43,50, median 43,50, modus 46 dan standar deviasi 4,037.

Gambar 2 diagram skor hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen.



Berdasarkan gambar 2 dapat diketahui bahwa terjadi perubahan perilaku pada kelompok eksperimen yaitu 6 orang siswa yang diberikan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis. Hal ini dapat dilihat dari skor hasil *pre-test* tingkat kecemasan kategori sedang hingga tinggi menjadi skor hasil *post-test* tingkat kecemasan rendah.

Gambar 3 diagram skor hasil pre-test dan post-test kelompok kontrol



Berdasarkan gambar 3 dapat diketahui bahwa tidak terjadi penurunan tingkat kecemasan pada 6 orang siswa kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis. Hal tersebut dapat dilihat dari tidak adanya penurunan skor hasil *post-test* dari kategori tingkat kecemasan sedang hingga tinggi menjadi kategori tingkat kecemasan rendah.

**Tabel 4** hasil statistik *t-test for paired sample*

		Paired Sample T-Test							
		Paired Differences		Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation		Lower	Upper			
Pair 1	PREEKS - POSTEKS	-2.167	.408	.167	-2.595	-1.738	-13.000	5	.000
Pair 2	PREKON - POSTKON	-75.833	1.722	.703	74.026	77.641	107.845	5	.000

Berdasarkan tabel 4 dapat dipahami bahwa hasil nilai t sebesar 5 dan signifikansi (*2-tailed*) 0.000 yang artinya nilai tersebut  $<0.05$  yang berarti  $H_0$  yang berbunyi "Teknik Desensitisasi Sistematis tidak efektif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi PAS ditolak" dan  $H_a$  yang berbunyi "Teknik Desensitisasi Sistematis efektif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi PAS diterima."

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test dari data skor pengerjaan *pre-test* dan *post-test* yang dilaksanakan oleh kelompok eksperimen (yang diberikan perlakuan) dan kelompok kontrol (yang tidak diberikan perlakuan) maka didapatkan hasil nilai t sebesar 5 dan signifikansi (*2-tailed*) 0.000 yang artinya nilai tersebut  $<0.05$  yang berarti  $H_0$  yang berbunyi "Teknik Desensitisasi Sistematis tidak efektif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi PAS ditolak" dan  $H_a$  yang berbunyi "Teknik Desensitisasi Sistematis efektif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi PAS diterima."

## KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat dikatakan efektif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian penilaian akhir semester pada kelas VIII SMP N 8 Pontianak. Dimana siswa mampu mengkondisikan diri saat mengalami kecemasan dikelas. Kesimpulan secara rinci dalam penelitian ini dapat diuraikan yaitu tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti penilaian akhir semester sebelum diberikan perlakuan teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 117 dan kategori sedang dengan rata-rata 122,6, kecemasan siswa dalam mengikuti penilaian akhir semester setelah diberikan perlakuan teknik desensitisasi sistematis berada pada kategori rendah dengan rata-rata 43,50 dan terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan siswa dalam menghadapi penilaian akhir semester antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Giri, Putu Agus Semara Putra. (2020). Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. *Jurnal Wiyadari*. 21(1): 379-393.
- Nawangarsari. (2010). Pengaruh Kecemasan Ujian terhadap Prestasi Akademik Siswa. Skripsi (*online*). Tersedia dalam: <http://www.kecemasanujian/akademik.edu>. Post.(1978). Definisi Kecemasan. (*online*). Tersedia dalam: [http//www.definisi](http://www.definisi)
- Tresna, I.G. (2011). Efektivitas Konseling Behavior dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. *Jurnal Edisi Khusus* 1 Agustus 2011. 90 ISSN 1412-565X