

## PENGARUH TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SUMATIF PADA SISWA SMA VETERAN 1 SUKOHARJO

Awik Hidayati<sup>1\*</sup>, Muhammad Arief Maulana<sup>2</sup>, Billdy Saputro<sup>3</sup>, Akhmad Setyawan<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo, Jl. Letjend Sujono Humardani No.1, Gadingan, Jombor, Kec. Bendosari, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, Sukoharjo and 57521, Indonesia

\* [awik.hidayati30@gmail.com](mailto:awik.hidayati30@gmail.com)

\* Corresponding Author



Received 2021-12-05; accepted 2021-12-08; published 2021-12-30

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan menghadapi tes sumatif pada siswa SMA Negeri 1 Veteran Sukoharjo. Alam Siswa kecemasan dalam menghadapi ujian khususnya dalam hal ini ujian sumatif, perlu mendapatkan bantuan. Alternatif bantuan yang diberikan untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan teknik Desensitisasi Sistematis. Rumus yang diangkat adalah "Apakah Teknik Desensitisasi Sistematis berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi tes sumatif pada siswa SMA 1 Veteran Sukoharjo?" sedangkan hipotesisnya "Ada pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis terhadap kecemasan menghadapi ujian sumatif pada siswa SMA Negeri 1 Veteran Sukoharjo". Instrumen pengumpulan data menggunakan kuisioner yaitu analisis data menggunakan "tes tanda". Hasil analisis diketahui bahwa tabel D menunjukkan  $X=0$  dan  $N=7$  menghasilkan  $p=0,008$ . Harga ini lebih kecil dari  $\alpha=0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dari analisis tersebut dapat dikatakan bahwa hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis terhadap kecemasan menghadapi ujian sumatif pada siswa SMA Negeri 1 Veteran Sukoharjo diterima.

### ABSTRACT

*This research aim to know influence technics of systematic desensitization to anxiety of facing test of sumatif at student of SMA 1 Veteran of Sukoharjo. natural Student [of] anxiety in face of test especially in this case test of sumatif, require to get aid. Alternatively aid given to lessen anxiety by using technique of Desensitization Systematic. Formula the raised is " Do Technique of Desensitization Systematic have an effect on to anxiety face test of sumatif at student of SMA 1 Veteran of Sukoharjo ?" while its hypothesis " There is Technics influence of Systematic Desensitization to anxiety of facing test of sumatif at student of SMA 1 Veteran of Sukoharjo". Instrument data collecting use kuisioner is analysing data use " sign test". Result of analysis, known that tables of D show  $X=0$  and of  $N=7$  yield  $p=0,008$ . This price smaller than  $\alpha=0,05$ . Thereby  $H_0$  refused and  $H_1$  accepted. From the analysis can be said that by hypothesis sounding there is Technics influence of Systematic Desensitization to anxiety of facing test of sumatif at student of SMA 1 Veteran of Sukoharjo accepted.*

### Kata Kunci:

*Teknik Desensitisasi Sistematis, kecemasan, ujian sumatif*

*systematic desensitization technique, anxiety, summative test*

*This is an open-access article under the CC-BY-SA license*



## 1. Pendahuluan

Sekolah adalah salah satu lembaga pendidikan formal yang mempunyai tanggung jawab dalam membantu siswa untuk membentuk pribadi yang bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, terampil, cerdas, berbudi luhur dan bertanggung jawab. Dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional itu tidak mudah. Kenyataan membuktikan masih banyak siswa yang menghadapi masalah yang perlu untuk diselesaikan. Masalah-masalah itu biasanya mengarah pada masalah-masalah yang berkaitan dengan psikologis, misalnya perasaan cemas.

Kecemasan dapat muncul saat kita menghadapi sesuatu yang dianggap penting, memasuki situasi baru dan cemas terhadap tanggapan guru mengenai hasil kerja kita. Salah satu kecemasan yang sering dihadapi siswa adalah pada saat menghadapi ujian sumatif. Menurut Kartini Kartono (1989:120) Cemas merupakan bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas, umpamanya cemas memikirkan hari esok, cemas karena meninggalkan bayi dan anak-anaknya yang masih kecil di rumah (karena sang ibu bekerja), cemas karena berpisah dengan kekasih dan seterusnya. Zakiyah Darajat (1996:27) “mengatakan kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik)”. Selanjutnya Singgih D.Gunarsa (1995:27) mengatakan, “kecemasan atau anxiety adalah rasa khawatir, takut tidak jelas sebabnya”. Rasa cemas yang dialami siswa saat menghadapi tes dapat mempengaruhi tindakan dan proses berpikirnya. Perasaan-perasaan gagal, tidak bisa menjawab soal-soal selalu mengganggu pikiran, akibatnya malah siswa tidak dapat mengerjakan soal tes dengan baik. Padahal tes atau ulangan merupakan alat untuk menilai atau mengukur sejauh mana kemampuan yang dimiliki siswa.

Menurut Nana Sudjana (1990 : 35): Tes atau ujian sebagai alat penilaian adalah pertanyaan-pertanyaan yang diberikan kepada siswa dalam bentuk lisan (tes lisan), dalam bentuk tulisan (tes tulisan) atau dalam bentuk perbuatan (tes tindakan). Tes pada umumnya digunakan untuk menilai dan mengukur hasil belajar siswa, terutama hasil belajar kognitif berkenaan dengan penguasaan bahan pelajaran. Di samping itu tes dapat pula digunakan untuk mengukur atau menilai hasil belajar efektif dan psikomotoris.

Salah satu dari macam-macam tes adalah tes sumatif. Suharsini Arikunto(1991 : 34) mengatakan bahwa, “Tes sumatif diberikan pada satuan pengalaman belajar dianggap telah selesai. Tes sumatif diberikan dengan maksud untuk menetapkan apakah seseorang berhasil mencapai sekumpulan tujuan pengajaran atau tidak”. Tujuan tes sumatif adalah untuk menentukan angka berdasarkan hasil belajar siswa yang selanjutnya dipakai sebagai raport. Tes sumatif merupakan tes yang paling menentukan bagi siswa apakah ia bisa naik kelas atau tidak. Untuk mendapatkan hasil tes yang baik, siswa seharusnya benar-benar siap menghadapinya. Rasa cemas yang dialami siswa saat menghadapi tes dihilangkan. Dengan demikian siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi tes perlu mendapat bantuan agar mereka dapat mengembangkan potensi secara normal.

Teknik Desensitisasi Sistematis merupakan suatu teknik perubahan tingkah laku yang dapat digunakan untuk mengatasi problem-problem yang berhubungan dengan kecemasan, seperti pendapat Wolpe yang dikutip Gerald Corey (1997:212), “Desensitisasi Sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan ia menyertakan kemunculan respon atau tingkah laku yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihapuskan itu”. Sesuai dengan hal itu maka teknik desensitisasi sistematis digunakan untuk menurunkan rasa cemas yang dialami siswa ketika menghadapi ulangan atau tes sumatif. Teknik ini banyak diterapkan pada konseling.

## 2. Metode Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa SMA 1 Veteran Sukoharjo yang terdaftar pada tahun 2004. Melalui penelitian Kuasi Eksperimen dapat diketahui pengaruh dalam sebuah variabel dengan variabel lainnya. Besarnya pengaruh antar variabel dinyatakan dengan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan/terapi. Sedangkan koefisien pengaruh menunjukkan tingkat signifikansi dengan menguji apakah hipotesis yang dikemukakan terbukti atau tidak.

Penelitian ini menempatkan Teknik Desensitisasi Sistematis sebagai variabel independen terhadap variabel kecemasan dalam menghadapi ujian sumatif. Variabel bebas sebagai teknik perlakuan untuk mengatasi kecemasan sedang data variabel kecemasan dijarung dengan menggunakan angket. Berdasarkan jenis permasalahan, penelitian ini termasuk penelitian Kuasi eksperimen. Penelitian ini

menggunakan pendekatan pre-eksperimental design dengan *pre test* and *post test one group design*, dengan satu kelompok subyek. Pertama-tama dilakukan pengukuran (pre test) lalu dilaksanakan perlakuan dalam jangka waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali (post test).

### 3. Hasil dan Pembahasan

Untuk mengetahui diterima tidaknya hipotesis yang diajukan, maka penulis menggunakan rumus uji tanda untuk mengolah data yang telah terkumpul. Seperti pendapat Sidney Siegel (1988:84) yang mengatakan bahwa, “tes tanda dapat diterapkan kalau pembuat eksperimen ingin menetapkan dua kondisi yang berlainan”. Dalam penelitian ini dua kondisi yang berlainan tersebut adalah tingkat kecemasan menghadapi ujian sumatif sebelum dan sesudah mendapat perlakuan teknik desensitisasi sistematis. Berikut analisis perbandingan hasil pre dan post test di table 1.

Table 1. Analisis Perbandingan Pre dan Post Test

Responden	Pre Test (X)	Post Test (Y)	Arah Perbedaan	Tanda
1	21	19	X > Y	+
2	23	16	X > Y	+
3	24	14	X > Y	+
4	22	12	X > Y	+
5	18	10	X > Y	+
6	20	11	X > Y	+
7	19	11	X > Y	+

Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan menghadapi ujian sumatif antara sebelum dan sesudah penerapan teknik desensitisasi sistematis. Jadi hipotesis yang diajukan dalam penelitian berbunyi “Ada pengaruh yang positif teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sumatif” dapat diterima.

Teknik desensitisasi sistematis teruji berpengaruh positif terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sumatif, yang artinya dengan perlakuan teknik SD siswa merasa berkurang beban cemasnya dalam menghadapi ujian sumatif. “Untuk melaksanakan teknik desensitisasi sistematis, konselor memenuhi tiga langkah utama yaitu : (1) Latihan relaksasi (2) menyusun hirarki kecemasan (3) mempertentangkan relaksasi dengan hirarki kecemasan.

Systematic desensitization (SD) yaitu suatu bentuk pengkondisian klasik (*classical conditioning*) dimana situasi-situasi yang membangkitkan kecemasan dipasangkan dengan respon-respon penghambat. Teknik desensitization didasarkan pada prinsip belajar reciprocal inhibition yang dikembangkan oleh Wolpe (1996) . Maksudnya adalah, jika suatu respon rilaks dipasangkan dengan suatu stimulus yang membangkitkan kecemasan, maka akan berkembang suatu pertalian baru antara keduanya sehingga stimulus yang membangkitkan kecemasan tersebut pada akhirnya tidak lagi menyebabkan kecemasan. Idenya adalah bahwa kita tidak akan memiliki dua respons yang bertentangan pada saat yang sama.

Prosedur ini didasarkan pada suatu asumsi bahwa kemampuan stimuli khusus yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi atau diperlemah jika terjadi suatu respon antagonistik (yang berlawanan) terhadap kecemasan (Wolpe dalam Blackham, 1981). Jika seseorang dapat belajar memberi respon asertif atau respon rilaks terhadap stimuli dan situasi yang selalu muncul, kecemasan dapat dihambat atau dikurangi.

Teknik desensitization merupakan bagian dari teknik konseling perilaku untuk menghilangkan respon emosional yang tidak diinginkan terhadap jenis stimulus tertentu dimana situasi-situasi yang membangkitkan emosi yang tidak diinginkan dipasangkan dengan respon yang menghambat (Bruno, 1980). Misalnya, jika stimulus yang membangkitkan kecemasan dipasangkan dengan respon relaks maka akan berkembang suatu pertalian baru antara keduanya sehingga stimulus yang membangkitkan kecemasan tersebut pada akhirnya tidak lagi menyebabkan kecemasan.

Demikian juga teknik desensitisasi sistematis (SD) telah banyak digunakan untuk menangani kecemasan berbicara (Kirse & Henry, 1979;Lent, Russel, & Zamostny, 1981), kasus-kasus phobia ganda anak-anak (Van Hassel, 1979), muntah-muntah yang kronis (Reed, 1980), phobia darah (Elmore dkk. , 1980), takut kegelapan (Schindler, 1980), ketakutan mengemudi (Levine dan Wolpe,

1980), dan ketakutan terhadap air (Ultee, dkk. , 1982). SD juga digunakan secara luas untuk menangani ketakutan-ketakutan umum, termasuk ketakutan akan ketinggian (acrophobia), ketakutan tempat terbuka (agoraphobia), dan ketakutan tempat tertutup (clostrophobia). Disamping itu, SD juga digunakan untuk menangani individu yang takut untuk terbang, takut akan kematian, dan takut terhadap kritik dan penolakan (Cormier dan Cormier, 1985).

Blackham (1984) juga melaporkan berbagai studi yang membuktikan keefektifan prosedur SD untuk menangani beberapa macam kasus dan subyek. Dilaporkan bahwa SD telah terjamin keefektifannya untuk menangani ketakutan dan kecemasan irrasional yang dialami klien dalam situasi ujian, ramai atau banyak orang, terhadap serangga, kecemasan terhadap luka-luka fisik, pergi ke sekolah, terbang, beberapa tipe depresi, impotensi, frigiditas, dan gagap. Ia juga dilaporkan efektif untuk subyek laki-laki dan perempuan dari usia lima hingga lima puluh tahun, dan dengan subyek dari berbagai macam latar belakang budaya dan sosial ekonomi (Rim dan Master, 1984).

Systematic desensitization juga pernah diteliti oleh Wark (dalam Wolpe, 1996) terhadap seorang kliennya yang bernama Juanita, seorang mahasiswa kelas extension yang telah menikah, yang mempunyai masalah, yaitu takut bertanya dan menjawab pada saat perkuliahan. Namun setelah melakukan terapi dengan teknik desensitization, ia tidak takut lagi untuk bertanya atau menjawab di kelas, bahkan ia dapat memberikan komentar dalam perkuliahan.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik non-parametrik dengan teknik "Uji-Tanda" (The Sign Test), dapat diketahui tingkat perbedaan kecemasan menghadapi ujian sumatif sebelum dan sesudah penerapan teknik desensitisasi sistematis. Dengan  $p = 0,008$  nilainya lebih kecil daripada  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima, berarti hipotesis dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh positif dari penggunaan teknik desensitisasi sistematis terhadap pengurangan kecemasan yang dialami siswa SMA 1 Veteran Sukoharjo. Bagi Siswa disarankan untuk berkonsultasi dengan Bapak / Ibu guru BK di sekolah seputar permasalahan-permasalahan yang dihadapi terutama masalah-masalah yang berhubungan dengan kecemasan. Bagi Guru Pembimbing atau Kepala Sekolah untuk memberikan perlakuan teknik desensitisasi sistematis sebagai teknik dalam pengurangan kecemasan menghadapi ujian sumatif bagi siswa yang mengalaminya.

#### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 1991. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bina Aksara
- \_\_\_\_\_. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Blackham, Garth, J. 1991. *Conseling : Theory, Process and Practice*. Inc belmont. California Wods Worth Publishing Company
- Corey, G, 1997, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, California: Brook Cole Publishing Company.
- Cormier, W.H., 1985, *Interviewing Strategies for helpers*, Monterey California: Brooks/Cole Publishing
- Daradjat, Zakiyah. 1996. *Kesehatan Mental*. Jakarta : Toko Gunung Agung
- Gunarsa, D, singgih & Gunarsa, D, singgih. 1995. *Psikologi Perawatan*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia
- Hadi, Sutrisno. 1992. *Metodologi Research Jilid II*. Yogyakarta : Andi Offset
- Hadi, Sutrisno. 1986. *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM
- Kartono, Kartini. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan mental dalam Islam*. Bandung : Mandar Maju

Muis, Tamsil. 1999. *Teknik Desensitisasi*. “Makalah pada seminar pemberdayaan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Peningkatan Kualitas Pelayanan Pemecahan Masalah Kecemasan, tanggal 24 April 1999”. Surabaya

Siegel, Siedney. 1998. *Statistik Non Parametik untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta : PT. Gramedia

Sudjana, Nana. 1990. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya