

Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Dimasa Pandemi Covid-19 Di SMPN 1 Sungai Pua

Gita Febriani¹, Dodi Pasila Putra², Afrinaldi³, Fadhilla Yusri⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan,
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi

Email: gita91@gmail.com¹, dodippiainbukittinggi@gmail.com², afrinaldi@iainbukittinggi.ac.id³,
fadhilla@konselor.org⁴

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada SMPN 1 Sungai Pua yang menunjukkan bahwasanya didapati siswa mengalami kecemasan saat menghadapi ujian. Siswa merasa tidak tenang dan tidak rileks saat detik-detik akan menghadapi ujian dikarenakan siswa banyak yang tidak belajar di rumah, saat waktu akan dilaksanakannya ujian mereka sibuk membaca catatan dan membahas soal-soal yang di berikan guru sebelumnya. Ketika siswa melakukan ujian di dalam kelas terdapat siswa yang sangat gelisah, cemas, terlihat ragu dalam menjawab soal ujian, tidak berkonsentrasi saat ujian. Untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian semester tersebut guru BK berupaya mengatasinya melalui beberapa jenis teknik konseling salah satunya dengan teknik desensitisasi sistematis. Peneliti mencoba melakukan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester dimasa pandemi covid-19 di SMPN 1 Sungai Pua. Penelitian ini tergolong *pre eksperimen model One Group Pretest Posttest Design*. Populasi adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 98 orang, sedangkan teknik yang dipakai dalam pengambilan sampel adalah teknik *Non Random Sampling* yaitu *Purposif Sampling* dimana pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu, sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 8 orang. Instrument pengumpulan data adalah skala likert. Data tentang kecemasan menghadapi ujian semester dikumpulkan melalui skala, kemudian dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon Rank Test dengan bantuan SPSS 23. Hasil penelitian yang telah diketahui dari hasil nilai uji Z (Wilcoxon) menunjukkan perbedaan antara nilai pretest dan posttest. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon diperoleh nilai Z sebesar -2,524. Berdasarkan ketentuan yang berlaku diketahui hasil uji Wilcoxon sig p-value sebesar $0,012 < \alpha (\alpha = 0,05)$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan kecemasan siswa menghadapi ujian semester dimasa pandemi covid-19 untuk pretest dan posttest melalui teknik desensitisasi sistematis.

Kata Kunci: Teknik Desensitisasi Sistematis, Kecemasan Menghadapi Ujian

Abstract

This research was carried out based on the phenomenon of SMPN 1 Sungai Pua which showed that students were found to experience anxiety when facing exams. Students feel uneasy and do not relax when they are about to face the exam because many students do not study at home, when the time

for the exam will be carried out they are busy reading notes and discussing the questions given by the previous teacher. When students take exams in the classroom, there are students who are very nervous, anxious, look hesitant in answering exam questions, don't concentrate on exams. To reduce the anxiety of students facing the semester exam, the BK teacher tries to overcome it through several types of counseling techniques, one of which is the systematic desensitization technique. The researcher tried to do a systematic desensitization technique in individual counseling services. The aim of this study was to determine whether there was a significant difference before and after the use of systematic desensitization techniques to reduce student anxiety in facing semester exams during the COVID-19 pandemic at SMPN 1 Sungai Pua. This research is classified as a pre-experimental model of One Group Pretest Posttest Design. The population is all students of class VIII totaling 98 people, while the technique used in sampling is a non-random sampling technique, namely purposive sampling where the sampling is based on certain considerations, the sample in this study is 8 people. The data collection instrument is a Likert scale. Data about anxiety facing semester exams were collected through a scale, then analyzed using the Wilcoxon Rank Test with the help of SPSS 23. The results of the research that have been known from the results of the Z test scores (Wilcoxon) showed the difference between the pretest and posttest scores. From the calculation results of the Wilcoxon test, the Z value is -2.524. Based on the applicable provisions, it is known that the Wilcoxon sig p-value test is $0.012 < \alpha (\alpha = 0.05)$ which means H_a is accepted and H_o is rejected. From the results of the Wilcoxon test calculation, it can be concluded that there is a decrease in student anxiety facing semester exams during the covid-19 pandemic for pretest and posttest through systematic desensitization techniques.

Keywords: *Systematic Desensitization Technique, Anxiety Facing Exam*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan peran yang sangat penting bagi perkembangan dan kemampuan peserta didik. Pendidikan adalah pengalaman-pengalaman belajar terprogram dalam bentuk pendidikan formal, non formal, dan informal disekolah dan luar sekolah yang berlangsung seumur hidup, bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan-kemampuan individu (Abdul Kadir dkk, 2012). Pendidikan merupakan sarana untuk menuju kepada pertumbuhan dan perkembangan bangsa, hal ini diangkat dalam undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) yaitu Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Departemen Pendidikan Nasional, 2003).

Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (R. Roy Miftahul Huda, dkk, 2019). Kecemasan tersebut juga menjadi bagian dari adanya gangguan psikologis yang banyak dialami sebahagian manusia dalam bahasa arab dikatakan bila sesuatu cemas maka ia akan bergerak pada tempatnya. Seperti yang Allah gambarkan dalam firmannya:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً. فَادْخُلِي فِي عِبْدِي. وَادْخُلِي جَنَّتِي

“Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhan mu dengan hati yang puas lagi diridai-nya, maka masuklah kedalam jamaah hamba-hamba ku, masuklah ke dalam surgaku” (QS Al-Fajr ayat 27-30)

Dikatakan bahwasanya kecemasan pada dasarnya selalu ada di setiap manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Kecemasan akan datang pada siapapun, kapanpun dan dimanapun. Namun, tingkat kecemasan setiap orang berbeda, meskipun dihadapkan dengan masalah atau kondisi yang sama tetapi akan diinterpretasikan secara berbeda, hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan tersebut.

Kecemasan terhadap ujian timbul pada peserta didik karena mencemaskan hasil yang didapat tidak sesuai dengan standar yang diinginkan, sehingga membuat peserta didik sering merasa tidak siap untuk menghadapi ujian. Kecemasan bukan hanya terjadi kepada siswa yang memiliki kecerdasan rendah tetapi juga bisa kepada siswa yang memiliki kecerdasan tinggi, hal ini disebabkan karena berpikiran bahwa ujian merupakan penentu keberhasilan mereka, maka tidak jarang ketika melaksanakan ujian mereka merasa gugup dan merasa takut apabila mereka tidak bisa menjawab soal yang diberikan. Mengingat kecemasan berdampak negatif dan sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi belajar, kesehatan fisik dan mental siswa, maka hal tersebut dapat menjadi penyebab peserta didik dapat gagal ujian.

Dimasa pandemi covid 19 ini kecemasan siswa menghadapi ujian semakin meningkat karna siswa tidak begitu efektif dalam menerima pelajaran yang di berikan gurunya. Dimana pembelajaran dimasa pandemi dilakukan secara luring akan tetapi tidak seperti biasanya yang biasanya pembelajaran dilakukan sampai jam 2 tapi disaat pandemi pembelajaran hanya dilakukan sampai jam 11. Siswa dibagi untuk kelas 8 dan 9 sekolah hari Senin, Rabu, dan Jumat sedangkan untuk kelas 7 sekolah hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Pandemi covid-19 merupakan musibah yang memilukan seluruh penduduk bumi. Seluruh kehidupan manusia di bumi terganggu, tanpa terkecuali pendidikan. Banyak negara yang memutuskan menutup sekolah, perguruan tinggi maupun universitas, termasuk indonesia (Rizkon Halal Syah Aji, 2020). Covid-19 adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah utamanya terkait dengan kecemasan menghadapi ujian semester 2 pada situasi pandemi COVID-19.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka penting untuk guru BK memberikan layanan bimbingan dan konseling secara tepat pada siswa yang mengalami kecemasan. Untuk mengatasi permasalahan yang dialami siswa, layanan bimbingan dan konseling dapat di jadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa. Dimana bimbingan dan konseling sendiri merupakan pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar dan perencanaan karier, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku (Fenti Hikmawati, 2014). Tujuan dari bimbingan dan konseling sendiri agar nantinya peserta didik dapat mengembangkan seluruh potensinya dan menyelesaikan atau menacr jalan keluar dari masalah dalam bidang pribadi, belajar, sosial, dan karir.

Layanan bimbingan dan konseling yang digunakan yaitu layanan responsif, layanan responsif adalah pemberian bantuan terhadap konseli yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan bantuan dengan segera. Didalam layanan responsif tertapat pula beberapa jenis layanan salah satunya adalah layanan konseling individual(perorangan). Layanan Konseling individual adalah layanan konseling yang diselenggarakan dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien (Prayitno, 2012).

Dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematik yang merupakan teknik perubahan perilaku yang didasari oleh pendekatan konseling behaviorial. Konseling behavioristik berasal dari asumsi bahwa seseorang sering kali mengalami kesulitan karena tingkah laku yang kurang atau berlebihan dari kelaziman. Gladding mengatakan bahwa konseling behavioristik bertujuan untuk menggantikan tingkah laku maladaptif dengan tingkah laku adaptif, dalam hal ini konselor bertindak sebagai spesialis pembelajaran bagi kliennya (Yeni Afrida, 2018).

Teknik desensitisasi sistematik adalah teknik yang dirancang untuk membantu klien mengatasi kecemasan (*anxietas*) dalam situasi-situasi tertentu (Jeanette Murad Lesmana, 2005). Didalam buku konseling psikoterapi menurut Gerald Corey, Desensitisasi Sistematis adalah merupakan teknik yang sangat tepat dan cocok yang digunakan untuk mengatasi masalah fobia. Akan tetapi terdapatnya kekeliruan jika menganggap teknik ini hanya dapat mengatasi masalah ketakutan-ketakutan. Teknik desensitisasi sistematis dapat diterapkan secara efektif dari berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan dalam menghadapi ujian, dan ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi (Corey, Gerald, 2007).

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan dengan guru Mata Pelajaran dan guru BK di SMPN 1 SUNGAI PUA pada tanggal 23 Januari 2021 bahwa memang ada siswa mengalami kecemasan saat menghadapi ujian. Siswa merasa tidak tenang dan rileks saat detik-detik akan menghadapi ujian dikarenakan siswa banyak yang tidak belajar di rumah, saat waktu akan dilaksanakannya ujian mereka sibuk membaca catatan dan membahas soal-soal yang di berikan guru sebelumnya. Ketika siswa melakukan ujian di dalam kelas terdapat siswa yang sangat gelisah, cemas, dan terlihat ragu dalam menjawab soal ujian, tidak berkonsentrasi saat ujian, kesusahan dalam menjawab soal ujian dan sering bertanya kepada teman sebelah dan itu terjadi pada setiap ujian.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 29 Januari dengan beberapa siswa kelas VIII SMPN 1 Sungai Pua penulis terungkap bahwa siswa merasakan kecemasan saat menghadapi ujian semester, apalagi di saat situasi seperti Pandemi Covid-19 ini yang mengharuskan siswa untuk belajar online atau daring di rumah yang memang kurang efektif untuk menerima pelajaran. Kecemasan yang dirasakan siswa tersebut membuatnya merasa gugup, gemetar, sakit perut seperti melilit, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit tidur, keringat dingin, keringat bercucuran, merasa sedikit sesak nafas, sakit kepala, jantung berdebar, badan terasa panas, sulit berkonsentrasi dalam menjawab soal ujian, sulit dalam menjawab soal ujiannya, takut dengan hasil yang di dapatkan nanti tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Siswa mengatakan karena takut dengan hasil yang didapat tidak sesuai dengan apa yang diharapkan nantinya terkadang siswa bertanya kepada temannya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada tanggal 03 Februari 2021 didapati siswa yang merasa cemas saat menghadapi ujian. Siswa menunjukkan gejala kecemasan seperti gejala gelisah saat ujian, tidak konsentrasi saat ujian, kebingungan dalam menjawab soal ujian, menggerak-gerakkan kakinya, memainkan pulpen atau pena, dan meminta jawaban kepada temannya. Kecemasan siswa menghadapi ujian seperti itu sudah masuk ke pada tingkat kecemasan tinggi.

Melihat situasi dan keadaan di atas, membuat penulis tertarik untuk meneliti "Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester dimasa Pandemi Covid-19 di SMPN 1 SUNGAI PUA".

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dimana penelitian yang dirancang sedemikian rupa, sehingga fenomena atau kejadian itu dapat diisolasi dari pengaruh lain dalam artian dapat menunjukkan pengaruh secara langsung satu variabel yang diteliti dan memperlihatkan hubungan sebab akibat dari variabel bebas dan terikat. Jenis penelitiannya sendiri yaitu Pra-eksperimen. Yang menjadi populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Sungai Pua, untuk lebih jelasnya populasi penelitian ini dapat dilihat pada tabel.

Tabel 1 Populasi

No	Kelas	Jumlah
1.	VIII.1	25
2.	VIII.2	24
3.	VIII.3	24
4	VIII. 4	25
Jumlah		98

Teknik yang digunakan dalam Pemilihan sampel ini adalah Teknik Non Random dengan teknik pengambilan *Purposive Sampling*, artinya pengambilan berdasarkan pertimbangan dan tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2013). Sampel yang diambil dalam penelitian ini benar-benar representatif (mewakili) dari sebagian populasi, pengambilan sampel juga dapat dilakukan atas rekomendasi guru pembimbing terkait siswa yang mungkin mengalami kecemasan saat menghadapi ujian.

Tabel 2 Sampel

No	Identitas	Kelas
1.	APA	VIII.1
2.	AH	VIII.1
3.	BR	VIII.1
4.	DD	VIII.1
5.	FS	VIII.1
6.	HNW	VIII.1
7	MH	VIII.1
8	NP	VIII.1
Jumlah		8

Keterangan :

8 orang siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini berdasarkan hasil dari pengambilan angket, observasi yang dilakukan pada saat survey awal dan rekomendasi dari guru BK, karena dinilai memiliki kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian semester, dan susah dalam mengurangi tingkat keemasannya.

Adapun metode yang digunakan adalah skala sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Instrumen penelitian, analisis deskriptif, validitas instrumen, reliabilitas instrumen. Instrumen dalam penelitian yang digunakan penulis yaitu skala. Skala yang digunakanya itu skala likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap suatu penelitian, yang dimaksud dengan ialah: pengaruh atau penolakan, penilaian, suka atau tidak suka,

kepositifan atau kenegatifan terhadap suatu objek. Biasanya sikap dalam skala likert diekspresikan mulai dari yang paling negatif, netral sampai yang paling positif (Jonathan Sarwono, 2006). Adapun tahapan-tahapan dalam penganalisaan data yaitu: coding, editing, tally, mencari rata-rata pre-test dan post-test, prasyarat uji analisis (uji normalitas homogenitas), dan pengujian hipotesis.

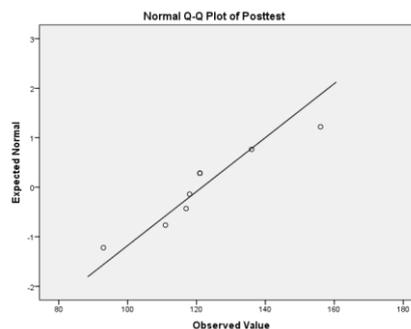
HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas ini diberikan untuk melihat data yang telah didapatkan dan diolah berdistribusi normal atau tidak, caranya melihat diagram yang telah diolah melalui spss.

Tabel Uji Normalitas Pretest
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.153	8	.200*	.944	8	.647
Posttest	.264	8	.108	.934	8	.549



Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa signifiacnce pretest hanya menggunakan ShapiroWilk memiliki nilai (0,549) yang berarti lebih besar dari pada alpha (0,05). Dari normal Q-Q plot of posttest juga terlihat titik-titik menyebar mendekati garis diagonal. Dari tabel dan diagram dapat dikatakan bahwa data dari nilai posttest berdistribusi normal, karena semakin dekat titik-titik tersebut pada garis diagonal maka datanya dikatakan normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian dalam populasi sama atau tidak. Uji ini dilakukan menggunakan perhitungan SPSS 23. Data tersebut homogen apabila nilai sig lebih besar dari taraf nyata $\alpha=0,05$ dan dari hasil perhitungan jika diperoleh nilai sig lebih kecil dari taraf $\alpha=0,05$ maka data tersebut tidak homogen, uji homogenitas dapat menggunakan uji barlett dengan bantuan SPSS.

Tabel homogenitas Test of Homogeneity of Variances

Perbandingan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.646	1	14	.435

Keterangan :

Apabila nilai significance lebih besar dari $\alpha=0,05$, maka data tersebut dapat dikatakan homogen. Namun, jika nilai significance lebih kecil dari $\alpha=0,05$ maka data tersebut tidak homogen.

Nilai significance : 0,499

Jadi, data dapat dikatakan homogen karna nilai significance > dari 0,05

(0,499 > 0,05)

Uji Hipotesis

Data yang terkumpul dianalisa menggunakan uji Wilcoxon. Tujuan uji Wilcoxon adalah untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Untuk melihat data yang digunakan berdistribusi normal, maka metode yang digunakan metode non parametrik. Uji Wilcoxon pada penelitian ini menggunakan bantuan IBM SPSS versi 23. Ketentuan yang berlaku dalam uji Wilcoxon adalah jika $\text{Sig} > \alpha$ (0,05) maka H_a ditolak dan jika $\text{Sig} < \alpha$ (0,05) maka H_a diterima. Secara lengkap uji Wilcoxon dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel Hasil Uji Wilcoxon Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi p-value sebesar 0,012. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji Wilcoxon Sig. p-value $0,042 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) yang artinya H_a diterima.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diatas maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 di tolak dengan hipotesis yang di ajukan:

H_0 ditolak jika nilai probabilitas $< 0,05$ berarti terdapat keefektifan penggunaan teknik desensitisasi sistematik untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester dimasa pandemi covid-19

Ho diterima jika nilai probabilitas $>0,05$ berarti tidak terdapat keefektifan penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester dimasa pandemi covid-19

Maka dapat dikatakan H_a diterima artinya terdapat penurunan kecemasan menghadapi ujian semester dimasa pandemi covid-19 untuk pretest dan posttest, sehingga dapat dikatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis dengan layanan konseling individu efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester dimasa pandemi covid-19 di SMP Negeri 1 Sungai Pua.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian semester dimasa pandemi covid-19 di SMPN 1 Sungai Pua, diperoleh bahwa hasil instrument setelah pemberian teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian semester mengalami penurunan dari pada sebelum pemberian teknik desensitisasi sistematis. Hal ini dilihat dari perbandingan hasil angket sebelum dan sesudah diberikannya teknik desensitisasi sistematis. Berdasarkan pengolahan hasil data pretest kelompok eksperimen dengan jumlah 8 orang, meannya adalah 180,38, variannya adalah 113,125, standar deviasinya adalah 10,636, sedangkan nilai tertingginya adalah 195 dan nilai terrendah 165. Setelah diberikan perlakuan nilai data posttest mengalami penurunan dengan meannya adalah 121,63, variannya 336,554, standar deviasinya adalah 18,345, sedangkan nilai tertingginya 156 dan nilai terrendahnya 95.

Pengujian hipotesis untuk mengetahui pretest dan posttest dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS 23. Sehingga didapatkannya hasilnya rank pada pretest dan posttest yang ditunjukkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa pada pretets dan posttest terdapat negative ranks(rank yang nilainya turun)sebanyak 8 orang dengan mean ranknya atau rata-rata peringkat yaitu 4,50 dan sum of ranks atau jumlah peringkat adalah 36,00. Positive ranks atau rank yang nilainya naik sebanyak 0 orang dengan mean reanknya atau rata-rata peringkat 0,00 dan sum of rank atau jumlah peringkat 0,00. Ties atau rank yang nilainya sama sebanyak 0 orang total pretest dan posttest adalah 8 orang.

Uji hipotesis pretest dan posttest, apabila dikonversikan kenilai Z maka besarnya -2,524. Nilai sig atau p value sebesar $0,012 < 0,05$. Apabila nilai p value $< 0,05$ maka H_a diterima. Artinya ada penurunan kecemasan siswa menghadapi ujian semester dimasa pandemi covid 19.

Strategi atau upaya yang dilakukan dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian semester yaitu dengan salah satunya melaksanakan program bimbingan dan konseling dalam hal ini adalah dengan menggunakan layanan konseling individual. Konseling individual adalah layanan konseling yang diselenggarakan dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. Dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Teknik Desensitisasi Sistematis, adalah salah satu teknik yang paling lazim digunakan untuk menangani kecemasan dan fobia pada seseorang. Teknik ini dikembangkan oleh Joseph Wolpe, desensitisasi sismatik dirancang untuk mengobati konseli yang sangat gelisah atau takut terhadap peristiwa tertentu, orang, benda, atau memiliki ketakutan umum. Pendekatan dasarnya adalah untuk memilki konseli menggantikan perasaan cemas mereka dengan relaksasi. Desensitisasi sistematis dirancang untuk membantu klien mengatasi kecemasan (anxietas) dalam situasi-situasi tertentu. Klien diminta supaya menggambarkan situasi yang menimbulkan kecemasan, sampai yang tidak menimbulkan keprihatinan. Konselor juga mengajarkan klien untuk rileks secara fisik dan mental.

Relaksasi untuk melatih siswa mengasosiasikan keadaan santai atau situasi yang membuat nyaman dan tenang dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan. Pemberian teknik desensitisasi sistematis ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian semester. Sehingga siswa dapat dengan tenang melaksanakan ujian semester disaat pandemi covid-19 ini.

Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan (Anxiety) adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya: kesehatan, karir, kondisi lingkungan serta hal-hal yang menjadi sumber kekhawatiran.

Penyebab terjadi kecemasan dapat timbul dari kondisi kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, kondisi lingkungan dan beban akademis yang dihadapi oleh pelajar dan harapan dari orang tua, misalnya ujian yang dilakukan guna untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar dan apabila hasilnya jelek akan membuat siswa tersebut dimarahi oleh orang tuanya karena tidak sesuai dengan yang diharapkan orang tuanya. Dimana ujian adalah mengukur pengetahuan peserta didik atau dijadikan sebagai alat evaluasi untuk menilai seberapa jauh pengetahuan yang sudah dikuasai dan keterampilan yang sudah di peroleh. Ditambah lagi dimasa pandemi covid 19 ini kecemasan siswa menghadapi ujian semakin meningkat karena siswa tidak begitu efektif dalam menerima pelajaran yang di berikan gurunya. Apa lagi sekolah dilaksanakan secara online atau during.

Kecemasan terhadap ujian timbul pada peserta didik karena mencemaskan hasil yang didapat tidak sesuai dengan standar yang diinginkan, sehingga membuat peserta didik sering merasa tidak siap untuk menghadapi ujian. Kecemasan bukan hanya terjadi kepada siswa yang memiliki kecerdasan rendah tetapi juga bisa kepada siswa yang memiliki kecerdasan tinggi, hal ini disebabkan karena berpikiran bahwa ujian merupakan penentu keberhasilan mereka, maka tidak jarang ketika melaksanakan ujian mereka merasa gugup dan merasa takut apabila mereka tidak bisa menjawab soal yang diberikan. Sehingga dalam penelitian ini tujuan diberikanya teknik desensitisasi sistematis ini agar berkurangnya kecemasan siswa menghadapi ujian semester dimasa pandemi covid-19 ini.

Dengan diberikannya teknik desensitisasi sistematis ini untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian semester, siswa akan dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian semester dan bisa dengan tenang melaksanakan kan menghadapi ujian. Hal ini menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis berpengaruh terhadap mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian semester dimasa pandemi covid-19 ini, namun kecemasan siswa menghadapi ujian ini masih perlu untuk terus dikurangi dan dihilangkan agar siswa bisa dengan tenang, rileks dan percaya diri menghadapi ujian semester.

SIMPULAN

Hasil pretest dengan jumlah sampel 8 orang sebelum diberikan perlakuan dengan teknik desensitisasi sistematis, artinya adalah 180,38 yang mana ini adalah rata-rata kecemasan menghadapi ujian semester sebelum diberikan perlakuan dan rata-rata nilai ini tergolong tinggi. Hasil posttest dengan jumlah sampel 8 orang setelah diberikan perlakuan dengan teknik desensitisasi sistematis, artinya adalah 121,63 yang mana ini adalah rata-rata kecemasan menghadapi ujian semester setelah diberikan perlakuan dan nilai ini tergolong rendah. Perbedaan nilai pretest dan posttest diketahui dari hasil nilai uji Z (Wilcoxon) menunjukkan perbedaan antara nilai pretest dan posttest. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi p-value sebesar $-2,524$.

Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji Wilcoxon Sig p-value sebesar $0,012 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon dapat disimpulkan penggunaan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian semester dimasa pandemi covid-19.

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian semester, maka didapatkan "Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis bisa Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester 2 Dimasa Pandemi Covid-19 di SMPN 1 Sungai Pua".

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir dkk. 2012. Dasar-Dasar Pendidikan. Jakarta: Kencana
- Corey, Gerald. 2007. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003. Jakarta :Sinar Grafika
- Jeanette Murad Lesmana. 2005. Dasar-Dasar Konseling. Jakarta : UI-Press
- Jonathan, Sarwono. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Prayitno. 2012. Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling. Padang : FIP UNP
- Rizkon Halal Syah Aji. 2020. " Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran", Jurnal Sosial & Budaya Syar'i. Vol. 7 No 5
- R. Roy Miftahul Huda, dkk. 2019 Bimbingan dan Konseling Kemampuan Belajar Jakarta: Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Kependidikan KEMENDIKBUT
- Suharsimi, Arikunto. 2013. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta, 2013
- Yeni Afrida. 2018. "Behavior Chart : Sebuah Teknik Modifikasi Tingkah Laku". Jurnal Al-Taujih. Jilid 4.