

PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DALAM BELAJAR SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 SINGARAJA

Oleh

Tia Amanda Putri
Program Studi Bimbingan Konseling
Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia
e-mail : tia.amanda@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan, mengetahui rancang bangun, mengetahui validitas konten dan mengetahui efektivitas panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa SMA. Panduan ini merupakan pedoman bagi guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling di sekolah. Prosedur pengembangan dalam penelitian ini mengikuti model pengembangan 4D yang dikemukakan oleh Thiagarajan, (1974). Penilaian panduan ini dinilai oleh 3 ahli/pakar dalam bidang bimbingan konseling. Instrument penilaian yang digunakan terdiri dari 17 butir pertanyaan yang mengacu pada panduan. Analisis validitas menggunakan formulasi perhitungan *Content Validity Ratio* (CVR) dari Lawshe, (1975). Hasil menunjukkan validitas isi (CVI) sebesar 1 yang berarti sangat baik atau istimewa. Hal ini menunjukkan bahwa panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan. Uji efektivitas melibatkan satu kelas siswa yang berjumlah 36 orang siswa dan dalam penelitian ini menggunakan metode *one group pre-test and post-test design*. Uji efektivitas ini dilakukan menggunakan uji t, hasil dari uji-t diperoleh $t_{hitung} = 18,198$ dan $t_{tabel} = 0,05$ yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. serta diketahui effect size adalah sebesar $2,98 > 0,05$. Hasil ini menyatakan bahwa pengembangan panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam belajar siswa kelas X di SMA Negeri 1 Singaraja.

Kata Kunci : Panduan, Konseling Behavioral, Teknik Desensitisasi Sistematis, 4 D

DEVELOPMENT OF SYSTEMATIC DESENSITIZATION TECHNIQUE FOR BEHAVIORAL COUNSELING GUIDE TO REDUCE ANXIETY IN LEARNING STUDENTS IN CLASS X AT SMA NEGERI 1 SINGARAJA

By

Tia Amanda Putri

Counseling Guidance Study Program, Faculty of Education

Ganesha University of Education, Singaraja, Indonesia

e-mail : tia.amanda@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This development research aims to develop, know the design, know the validity of the content and know the effectiveness of behavioral counseling guidelines systematic desensitization techniques to reduce anxiety in high school students' learning. This guide is a guideline for counseling teachers in implementing guidance and counseling services in schools. The development procedure in this study follows the 4D development model proposed by Thiagarajan, (1974). The evaluation of this guide was assessed by 3 experts/experts in the field of counseling guidance. The assessment instrument used consisted of 17 questions referring to the guidelines. Validity analysis uses the calculation formula Content Validity Ratio (CVR) from Lawshe, (1975). The results show content validity (CVI) of 1 which means very good or special. This shows that the behavioral counseling guidelines for systematic desensitization techniques to reduce anxiety in student learning that have been developed meet the eligibility criteria. The effectiveness test involved one class of students totaling 36 students and in this study used the one group pre-test and post-test design method. This effectiveness test was carried out using the t test, the results of the t-test obtained $t_{count} = 18.198$ and $t_{table} = 0.05$, which means that the value of $t_{count} > t_{table}$. and it is known that the effect size is $2.98 >$ from 0.05. These results state that the development of behavioral counseling guidelines with systematic desensitization techniques is effective for reducing anxiety levels in learning for class X students at SMA Negeri 1 Singaraja.

Keywords: Guidelines, Behavioral Counseling, Systematic Desensitization Techniques, 4 D