




LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN</p> <p>Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Telepon (0362) 31372 Laman www.fip.undiksha.ac.id</p>	
<hr/>		
Nomor	: 952/UN48.10.1/LT/2023	Singaraja, 8 Mei 2023
Hal	: Ijin Penelitian	
<p>Yth. Kepala SMA Negeri 1 Singaraja di tempat</p> <p>Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut :</p> <p>Nama : Tia Amanda Putri NIM : 1911011030 Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan Program Studi : Bimbingan Konseling</p> <p>Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>		
		<p>An. Dekan Wakil Dekan I,</p>  <p>Dr. I Made Teguh, S.Pd., M.Pd. NIP. 197108152001121001</p>
Arsip.	Akademik FIP Arsip	

Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Penelitian


FEMERINTAH PROVINSI BALI
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLARHAGA
SMA NEGERI 1 SINGARAJA
Alamat: Jalan Pramuka No. 4 Singaraja, Telp. (0362) 22144, Fax (0362) 22193
Email: info@maniasingaraja.sch.id

SURAT KETERANGAN
Nomor B 31 420/2060/SMAN 1 SGR/DISDIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : Made Sri Astiti, S.Pd., M.Pd.
NIP : 196808241997022003
Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Singaraja


Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa berikut :

Nama : Tia Amanda Putri
NIM : 1911011030
Prodi : Bimbingan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pendidikan Ganesha
Judul Penelitian : Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa SMA Negeri 1 Singaraja

Memang benar telah melakukan pengumpulan data penelitian untuk skripsi di SMAN 1 Singaraja

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Singaraja, 30 Mei 2023
Kepala Sekolah,

Made Sri Astiti, S.Pd., M.Pd.
Pembina Tk I/IVb
NIP. 19680824 199702 2 003



Lampiran 3. Hasil Uji Validasi/ Pakar Panduan

No	Pertanyaan/ Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
<i>Kegunaan (Utility)</i>					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa				X
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/ konseli untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat kecemasan yang tinggi				X
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis di sekolah untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa			X	
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.				X
<i>ketepatan (accuracy)</i>					
5	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis yang dipilih dalam menurunkan kecemasan siswa				X
6	Ketepatan Bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa				X
7	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan				X
8	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan menurunkan kecemasan dalam belajar siswa			X	
9	Ketepatan teknik-teknik konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis yang digunakan terhadap karakteristik siswa				X
10	Kesesuaian alokasi waktu tiap pelaksanaan pemberian layanan			X	
11	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pemberian layanan				X
12	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan layanan				X
<i>Kelayakan (fesibility)</i>					
13	Prosedur konseling sesuai dengan subjek sasaran yang ditentukan				X
14	Prosedur, teknik, dan metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)				X
15	Prosedur, teknik, dan metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				X

16	Prosedur, teknik, dan metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan tingkah laku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)				X
17	Secara keseluruhan panduan bermanfaat untuk membantu subjek sasaran dalam mengatasi permasalahan psikologis tertentu.			X	

Identitas Pakar Penilai I :

Nama lengkap dan gelar : Prof. Dr Ni Ketut Suarni.,M.S.,Kons

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : BK FIP Undiksha

Tanda Tangan :



No	Pertanyaan/ Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa			X	
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/ konseli untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat kecemasan yang tinggi				X
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis di sekolah untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa				X
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.				X
ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis yang dipilih dalam menurunkan kecemasan siswa			X	
6	Ketepatan Bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa				X
7	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan				X
8	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan menurunkan kecemasan dalam belajar siswa				X
9	Ketepatan teknik-teknik konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis yang digunakan terhadap karakteristik siswa				X
10	Kesesuaian alokasi waktu tiap pelaksanaan pemberian layanan				X
11	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pemberian layanan				X
12	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan layanan				X
Kelayakan (<i>fesibility</i>)					
13	Prosedur konseling sesuai dengan subjek sasaran yang ditentukan			X	
14	Prosedur, teknik, dan metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)				X
15	Prosedur, teknik, dan metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				X
16	Prosedur, teknik, dan metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan tingkah laku baru yang lebih			X	

	produktif bagi subjek (konseli)				
17	Secara keseluruhan panduan bermanfaat untuk membantu subjek sasaran dalam mengatasi permasalahan psikologis tertentu.			X	

Identitas Pakar Penilai II :

Nama lengkap dan gelar : Kadek Ari Dwiawati, S.Pd.,M.Pd

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : BK FIP Undiksha

Tanda Tangan :




No	Pertanyaan/ Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa				X
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/ konseli untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat kecemasan yang tinggi				X
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis di sekolah untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa				X
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.				X
ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis yang dipilih dalam menurunkan kecemasan siswa				X
6	Ketepatan Bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa				X
7	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan				X
8	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan menurunkan kecemasan dalam belajar siswa				X
9	Ketepatan teknik-teknik konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis yang digunakan terhadap karakteristik siswa				X
10	Kesesuaian alokasi waktu tiap pelaksanaan pemberian layanan				X
11	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pemberian layanan				X
12	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan layanan				X
Kelayakan (<i>fesibility</i>)					
13	Prosedur konseling sesuai dengan subjek sasaran yang ditentukan				X
14	Prosedur, teknik, dan metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)				X
15	Prosedur, teknik, dan metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				X
16	Prosedur, teknik, dan metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan tingkah laku baru yang lebih				X

	produktif bagi subjek (konseli)				
17	Secara keseluruhan panduan bermanfaat untuk membantu subjek sasaran dalam mengatasi permasalahan psikologis tertentu.				X

Identitas Pakar Penilai III :

Nama lengkap dan gelar : Dr. Putu Ari Dharmayanti S.Pd., M.Pd.

Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Undiksha

Tanda Tangan :



Lampiran 4. Rekap Hasil Validasi Pakar

Item	Skor		
	Pakar 1	Pakar 2	Pakar 3
1	4	3	4
2	4	4	4
3	3	4	4
4	4	4	4
5	4	3	4
6	4	4	4
7	4	4	4
8	3	4	4
9	4	4	4
10	3	4	4
11	4	4	4
12	4	4	4
13	4	3	4
14	4	4	4
15	4	4	4
16	4	3	4
17	3	3	4

Item	Ne	CVR	CVI
1	3	1.00	0.07
2	3	1.00	0.07
3	3	1.00	0.07
4	3	1.00	0.07
5	3	1.00	0.07
6	3	1.00	0.07
7	3	1.00	0.07
8	3	1.00	0.07
9	3	1.00	0.07
10	3	1.00	0.07
11	3	1.00	0.07
12	3	1.00	0.07
13	3	1.00	0.07
14	3	1.00	0.07
15	3	1.00	0.07

16	3	1.00	0.07
17	3	1.00	0.07
Jumlah			1

CVR semua item = 1

CVI = 1



Lampiran 5. Kuesioner Tingkat Kecemasan Dalam Belajar

1. Identitas responden :

Nama :

Kelas :

Sekolah :

2. Petunjuk

Dalam instrument ini terdapat 40 butir pertanyaan yang semuanya merupakan gambaran keadaan diri masing-masing siswa. Sebelum memulai menjawab dan menentukan pilihan pada masing-masing pertanyaan tersebut, anda perlu mengetahui beberapa hal berikut ini :

1. Bayangkan situasi di bawah ini seolah-olah sedang dan pernah anda hadapi dan anda kerjakan.
2. Yakinkanlah pilihan anda terhadap pernyataan tersebut, dan berikan tanda centang di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang dapat anda sampaikan adalah yakni sebagai berikut.

SL : Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

S : Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan

K : Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan sesuai pernyataan

J : Jarang, apabila jarang melakukan sesuai pernyataan

TP : Tidak Pernah, apabila tidak pernah melakukan sesuai pernyataan

3. Instrument ini tidak memiliki hubungan sama sekali dengan kegiatan akademik anda, sehingga apapun jawaban yang akan anda berikan tidak akan mempengaruhi prestasi belajar anda. Oleh karena itu jawablah sesuai dengan kata hati anda sendiri.
4. Jangan sampai ada pernyataan yang terlewat dan silahkan untuk mengisi formulir.

Butir Pernyataan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		TP	J	KK	S	SL
1	Saya tidak takut ketika guru menunjuk saya menyampaikan pendapat di depan kelas.					
2	Saya merasa berkeringat dingin ketika maju di depan kelas.					
3	Saya merasa sangat berkonsentrasi ketika menyelesaikan soal-soal ulangan yang diberikan.					
4	Saya merasa takut ketika belajar di kelas.					
5	Saya mampu memahami pelajaran dengan baik ketika belajar di kelas.					
6	Saya merasa khawatir karena belum mengerjakan tugas yang diberikan.					
7	Saya tidak bisa berkonsentrasi saat mengerjakan ulangan yang sulit.					
8	Saya merasa tenang ketika guru menjelaskan materi pelajaran di kelas.					
9	Saya merasa tidak tenang ketika saya presentasi di depan kelas dilihat oleh teman-teman.					
10	Saya tidak pernah menyontek kepada teman ketika ulangan.					
11	Saya merasa khawatir ketika mendapatkan nilai ulangan lebih rendah dari teman-teman saya.					
12	Saya merasa berpikir dengan tenang ketika ulangan akan di mulai.					
13	Saya merasa tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki dalam belajar.					
14	Saya merasa tidak rileks ketika sedang belajar di kelas.					

15	Saya merasa sangat tenang ketika dipanggil ke depan kelas untuk mengerjakan soal latihan.					
16	Saya merasa konsentrasi menjadi terganggu saat tugas yang saya buat salah.					
17	Saya tidak mampu mengatasi rasa takut saya Ketika diberikan pertanyaan oleh guru.					
18	Saya memahami tugas yang diberikan oleh guru.					
19	Saya tidak dapat berpikir dengan tenang ketika pembelajaran sedang berlangsung.					
20	Saya merasa gelisah ketika teman-teman membahas tentang hasil nilai ulangan.					
21	Saya merasa kurang percaya diri ketika menjawab soal latihan yang diberikan oleh guru.					
22	Saya merasa tidak tenang ketika pembelajaran berlangsung.					
23	Saya merasa senang ketika ditunjuk guru untuk menjawab pertanyaan yang diberikan.					
24	Saya merasa yakin dengan jawaban ulangan yang saya kerjakan sendiri.					
25	Saya mengalami hambatan dalam berpikir, ketika belajar di kelas.					
26	Saya merasa sangat senang mengikuti semua mata pelajaran yang diberikan oleh guru.					
27	Saya merasa takut ketika diberikan tugas oleh guru.					
28	Saya merasa tegang ketika di suruh guru, untuk menjawab pertanyaan yang diberikan.					
29	Saya merasa kurang mampu memahami pelajaran yang diberikan secara langsung oleh guru.					
30	Saya merasa tegang ketika guru mengumumkan hasil raport saya.					

31	Saya merasa tidak percaya diri dengan jawaban soal latihan yang saya buat.					
32	Saya merasa sangat kesulitan ketika mengerjakan soal ulangan yang diberikan.					
33	Saya merasa mampu mengatasi rasa gugup ketika mengerjakan soal yang diberikan di depan kelas.					
34	Saya merasa gugup ketika guru memberitahukan bahwa akan ada ulangan.					
35	Saya merasa kurang nyaman belajar dengan mata pelajaran yang saya tidak suka.					
36	Saya mampu mengerjakan tugas sekolah dengan sendiri tanpa menyontek kepada teman.					
37	Saya mampu berkonsentrasi ketika mengerjakan ulangan.					
38	Saya merasa sangat bersemangat ketika belajar di kelas.					
39	Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas sendiri.					
40	Saya merasa gelisah ketika belum mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.					

Lampiran 6. Hasil Rekapitulasi Data *Pre-test* dan *Post-test*

No	Inisial Nama	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>
1	KDP	151	130
2	AAP	163	135
3	FAA	156	145
4	BCM	154	147
5	MNS	150	138
6	PDA	154	145
7	PAM	155	140
8	NNR	164	150
9	DIR	168	155
10	NPN	159	145
11	PAD	165	150
12	UAM	163	154
13	DMI	165	150
14	PAS	166	150
15	NPA	157	150
16	KSW	158	145
17	LIR	166	147
18	DMA	167	150
19	SDA	157	145
20	MDK	172	156
21	MSA	162	156
22	WSP	166	159
23	DAS	165	150
24	MAA	166	156
25	SGP	164	145
26	GAW	171	155
27	MFD	174	160
28	ANP	168	152
29	PAP	169	152
30	HAS	170	156
31	FYE	175	154
32	RAF	175	161
33	HGS	167	155
34	FRP	167	154
35	SML	172	162
36	ESA	154	145

Lampiran 7. Hasil Uji Efektivitas Dengan Program SPSS

2.4.1 Uji Normalitas Data

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretes	36	100.0%	0	0.0%	36	100.0%
Posttes	36	100.0%	0	0.0%	36	100.0%

Descriptives				
		Statistic	Std. Error	
Pretest	Mean	163.75	1.138	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	161.44	
		Upper Bound	166.06	
	5% Trimmed Mean	163.86		
	Median	165.00		
	Variance	46.593		
	Std. Deviation	6.826		
	Minimum	150		
	Maximum	175		
	Range	25		
	Interquartile Range	11		
	Skewness	-.322	.393	
	Kurtosis	-.729	.768	
Posttes	Mean	149.97	1.190	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	147.56	
		Upper Bound	152.39	
	5% Trimmed Mean	150.31		
	Median	150.00		
	Variance	50.942		
	Std. Deviation	7.137		
	Minimum	130		
	Maximum	162		
	Range	32		
	Interquartile Range	10		
	Skewness	-.720	.393	
	Kurtosis	.707	.768	

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.128	36	.143	.956	36	.159
Posttes	.140	36	.070	.951	36	.114

a. Lilliefors Significance Correction

2.4.2 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pretest	Based on Mean	.011	1	70	.918
	Based on Median	.003	1	70	.958
	Based on Median and with adjusted df	.003	1	69.797	.958
	Based on trimmed mean	.003	1	70	.960

ANOVA					
Hasil Pretest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3416.889	1	3416.889	70.065	.000
Within Groups	3413.722	70	48.767		
Total	6830.611	71			

2.4.3 Uji t

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum diberikan	164.03	36	6.618	1.103
	sesudah diberikan	110.64	36	8.329	1.388

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelum diberikan & sesudah diberikan	36	.109	.529

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	sebelum diberikan - sesudah diberikan	53.389	10.061	1.677	49.985	56.793	31.840	35	.000



Lampiran 8. RPL

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1. Identitas

- a. Satuan Pendidikan :
- b. Tahun Ajaran : 2023/Ganjil
- c. Sasaran Layanan :
- d. Pelaksanaan : Konselor

2. Waktu dan Tempat

- a. Tanggal/Pertemuan : /Pertemuan I
- b. Waktu : 45 menit
- c. Tempat : Ruang Kelas

3. Topik Layanan

- a. Tema : Kontrak kegiatan dan pemantauan diri
- b. Sub Tema : 1) tujuan dari prosedur dalam kegiatan konseling Behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar
2) norma- norma dan kontrak kegiatan konseling *cognitive behavior*
3) teknik pemantauan diri melalui catatan buku harian

4. Tujuan Layanan

- a. Siswa memahami tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.
- b. Siswa berjanji untuk mengikuti kegiatan konseling dengan sungguh-sungguh serta menaati norma-norma dalam kegiatan konseling.
- c. Siswa mampu menuliskan pengalaman yang terkait dengan aspek-aspek kecemasan pada buku catatannya.

5. Metode dan Teknik

- a. Metode : ceramah, diskusi, simulasi, dan relaksasi
- b. Teknik layanan : pemantauan diri (*self monitoring*)

6. Media dan Sarana

- a. Media : Papan Tulis, LCD, dan Power Point

Akhir	10). Konselor menyampaikan kesimpulan dari kegiatan. 11). Konselor mengitruksikan siswa menuliskan refleksi dari hasil kegiatan pertemuan pada formulir yang disediakan. 12). Konselor memberitahukan kepada siswa tentang pertemuan selanjutnya tentang berlatih teknik desensitisasi sistematis.	5 menit
-------	--	---------

9. Penilaian

a. Penilaian proses :

No.	Aspek	Siswa/ Skor			
		1	2	3	4
1	Keaktifan siswa dalam mengikuti layanan bimbingan klasikal.				
2	Antusias siswa dalam mengikuti layanan bimbingan klasikal.				
3	Partisipasi siswa dalam mengikuti layanan bimbingan klasikal.				
4	Perhatian siswa saat Guru BK memberikan layanan bimbingan klasikal.				
5	Keberanian siswa menyampaikan pendapat mengenai permasalahan yang dihadapi.				
Jumlah					

Keterangan:

Skor 4 : Sangat Baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup

Skor 1 : Kurang Baik

Penjelasan:

Skor Minimal yang dicapai dan skor $1 \times 4 = 4$ dan skor tertinggi $4 \times 5 = 20$

Kategori hasil:

- a. Sangat Baik : 16-20
- b. Baik : 11-15
- c. Cukup : 6-10
- d. Kurang : 1-5

Singaraja.....2022

Mahasiswa BK



b. Penilaian hasil :

Petunjuk:

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) atau tanda silang (X) pada kolom sesuai dengan pendapat Anda!

Keterangan Skor:

- a. Skor 4 berarti Saudara merasa proses pelaksanaan layanan tersebut **sangat sesuai**.
- b. Skor 3 berarti Saudara merasa proses pelaksanaan layanan tersebut **sesuai**
- c. Skor 2 berarti Saudara merasa proses pelaksanaan layanan tersebut **kurang sesuai**
- d. Skor 1 berarti Saudara merasa proses pelaksanaan layanan tersebut **tidak sesuai**

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan dari materi layanan klasikal yang diberikan oleh guru BK				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi tentang bagaimana cara menurunkan kecemasan yang saya alami				
3	Saya menyadari pentingnya mengatasi kecemasan yang saya alami sesuai dengan materi layanan yang diberikan oleh guru BK				
4	Saya meyakini diri bahwa saya mampu mengatasi kecemasan yang saya alami sesuai dengan materi layanan yang diberikan oleh guru BK				
5	Saya dapat menurunkan kecemasan yang saya alami setelah mendapatkan materi layanan yang diberikan oleh guru BK				
6	Saya telah mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan yang saya alami				
7	Saya dapat menerapkan materi layanan klasikal yang diberikan dalam mengatasi kecemasan yang saya alami				

Singaraja, Juni 2023
Siswa

.....

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi tujuan dan prosedur konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.
2. Norma kegiatan dan kontrak kegiatan.
3. Petunjuk pengisian buku harian.
4. Form refleksi pemahaman dan komitmen peserta didik tentang kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.

Lampiran 1. Uraian materi tujuan dan prosedur konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa :


1. Kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis bertujuan untuk membantu peserta didik menurunkan kecemasan dalam belajar siswa dengan memperbaiki perubahan atau modifikasi perilaku konseli.
2. Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu dan kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari pertahanan terhadap kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh siswa akan banyak menimbulkan permasalahan pada siswa tersebut dan akan berdampak tidak baik pada siswa itu sendiri.
3. Kegiatan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan siswa ini dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan. Frekuensi pertemuan diharapkan dapat dilakukan selama 2 kali pertemuan dalam satu minggu dengan perkiraan waktu masing-masing pertemuan adalah 30-45menit, sehingga diharapkan kegiatan ini dapat terlaksana dalam satu bulan.
4. Selama kegiatan konseling, peserta didik dibantu untuk menguasai teknik desensitisasi sistematis serta teknik relaksasi untuk membantu siswa menurunkan kecemasannya.

Lampiran 2. Norma Kegiatan dan Kontak Kegiatan

Norma atau aturan yang perlu ditaati oleh seluruh peserta kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa meliputi :

1. Siswa menjaga tata tertib dan etika komunikasi saat kegiatan layanan berlangsung antara lain :
 - a. Mendengarkan konselor memberikan layanan dengan penuh perhatian.
 - b. Tidak berbicara berebutan atau memotong pembicaraan sebelum diberikan kesempatan.
 - c. Mengajukan pendapat dengan tutur bahasa yang santun atau berusaha tidak menyinggung perasaan orang lain.
 - d. Tidak memberikan penilaian negatif kepada siswa lain.
 - e. Menunjukkan keseriusan dan tanggung jawab dengan berpartisipasi dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diinstruksikan.
2. Bersedia menyampaikan secara terbuka pengalaman baik berupa pemikiran, perasaan serta tindakan sesuai yang diinstruksikan dihadapan kelas dan/atau menuliskan pada buku harian siswa.
3. Mengikuti kegiatan dengan mendapatkan dan memberikan perasaan yang nyaman, merasakan hubungan yang hangat dengan konselor dan juga dengan siswa lainnya. Jika siswa merasakan sesuatu hal yang membuat tidak nyaman, bersedia menyampaikannya kepada konselor yang memandu kegiatan ini.
4. Para siswa peserta kegiatan wajib mempertimbangkan ide-ide atau masukan dari orang lain baik siswa lainnya dan konselor.
5. Para siswa peserta kegiatan selalu membawa peralatan yang dibutuhkan dalam kegiatan sesuai yang diinstruksikan.
6. Bersedia menjaga kerahasiaan semua data, keterangan, informasi yang disampaikan oleh konselor dan siswa peserta lainnya dalam kegiatan dari pihak lain atau siswa lain di luar peserta kegiatan.

Lampiran 9. Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa

<p style="text-align: center;">PANDUAN</p> <p style="text-align: center;">KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DALAM BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 1 SINGARAJA</p>  <p style="text-align: center;">Oleh : Tia Amanda Putri Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha</p> <p style="text-align: right;">2023</p>	<p style="text-align: center;">PRA KATA</p> <p>Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena atas rahmatnya, Buku "Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa" dapat terselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Buku panduan ini dirancang dan disusun untuk membantu guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam menurunkan kecemasan dalam belajar siswa serta penerapan teknik desensitisasi sistematis.</p> <p>Buku panduan ini telah mendapatkan penilaian serta masukan dari ahli bimbingan dan konseling. Dalam penulisan buku ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan dan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu demi kesempurnaan buku ini, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap buku panduan ini dapat bermanfaat dan berguna bagi dunia pendidikan.</p> <p style="text-align: right;">Tia Amanda Putri</p> <p style="text-align: center;">ii</p>
<p style="text-align: center;">DAFTAR ISI</p> <p>HALAMAN SAMBUNG..... i</p> <p>KATA PENGANTAR..... ii</p> <p>DAFTAR ISI..... iii</p> <p>DAFTAR TABEL..... v</p> <p>DAFTAR GAMBAR..... vi</p> <p>BAGIAN 1 PENDAHULUAN..... 1</p> <p> A. Latar Belakang..... 1</p> <p> B. Tujuan dan Manfaat..... 3</p> <p>BAGIAN 2 PETUNJUK UMUM..... 5</p> <p> A. Pengantar..... 5</p> <p> B. Pengguna..... 5</p> <p> C. Waktu Pelaksanaan..... 6</p> <p> D. Teknik Desensitisasi Sistematis..... 7</p> <p>BAGIAN 3 PROSEDUR PELAKSANAAN..... 10</p> <p> A. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan..... 10</p> <p> B. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan..... 10</p> <p style="text-align: center;">iii</p>	<p>1. Pengarahan Awal dan Pre-Test Pengukuran Kecemasan Dalam Belajar Siswa..... 10</p> <p>2. Bimbingan Klasikal Dengan Konseling Behavioral..... 11</p> <p>3. Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis..... 14</p> <p>4. Bimbingan Klasikal Dengan Pelaksanaan Relaksasi..... 15</p> <p>5. Post-Test Pengukuran Kecemasan Dalam Belajar Siswa..... 22</p> <p>6. Evaluasi dan Tindak Lanjut..... 23</p> <p>BAGIAN 4 PENUTUP..... 24</p> <p>DAFTAR PUSTAKA..... 25</p> <p>LAMPIRAN..... 27</p> <p style="text-align: center;">iv</p>

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Uraian Kegiatan.....	6
Tabel 2. Tahap-Tahap Konseling Behavioral.....	12
Tabel 3. Contoh form kegiatan relaksasi.....	16
Tabel 4. Langkah-langkah teknik relaksasi.....	19



v

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan.....	10
--	----



vi

BAGIAN I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang pasti pernah merasakan kecemasan dengan tingkat kecemasan yang berbeda. Rasa cemas umumnya terjadi pada saat peristiwa tertentu. Kecemasan merupakan suatu keadaan yang relatif namun sekaligus juga pola abadi tingkah laku, yang menggambarkan suatu keadaan emosional yang merupakan kombinasi yang unik dari pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan yang diikuti perubahan-perubahan fisiologis yang berhubungan dengan pengaktifan susunan saraf otonom Spielberger, 1972:13 (dalam Maria Elisabeth, 2016).

Pada dasarnya kecemasan yang dialami siswa bisa menyebabkan permasalahan dalam menjalani hidupnya jika tidak dikondisikan dengan baik. Kecemasan yang dialami siswa tentu dapat mengganggu konsentrasi dalam menjalani proses belajarnya. Sehingga menyebabkan prestasi belajar siswa pun rendah. Oleh karena itu bagi siswa yang tidak bisa mengendalikan dirinya dengan baik, maka siswa tersebut bisa stress atau melakukan tindakan negatif yang tidak diinginkan (Giri, 2020).

1

Terdapat banyak hal yang dapat memicu timbulnya kecemasan dalam belajar pada diri siswa di sekolah. Misalnya, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, sikap perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes, dan kurang kompeten penerapan disiplin sekolah yang ketat, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa di sekolah yang bersumber dari faktor manajemen sekolah (Tresna, 2011).

Kecemasan siswa dalam proses belajar mengajar harus mendapatkan penanganan yang baik agar siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan efektif sehingga siswa tersebut akan merasa lebih tenang. Sebagai seorang konselor yang menangani permasalahan siswa dan meningkatkan mutu pendidikan, yang mempunyai kewajiban untuk menangani masalah kecemasan yang dialami oleh siswa. Sehingga hal tersebut mengakibatkan layanan bimbingan konseling yang diberikan belum mampu terlaksana secara optimal, jadi kecemasan yang dialami oleh siswa belum dapat dikurangi sesuai harapan (Sari, 2020).

2

Salah satu model konseling yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dalam belajar siswa ialah model konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis berupaya mengkondisikan individu dari yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan rileks dalam proses pembelajaran sehingga model konseling tersebut diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran di sekolah (Ayu Km Kurma Dwi Armasari et al., 2013).

Berdasarkan paparan di atas, maka peran konselor/guru BK untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa yang dapat menyebabkan kebiasaan bagi siswa perlu adanya penanganan yang serius. Maka salah satu cara yang digunakan ialah yakni dengan melalui pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis.

B. Tujuan dan Manfaat

Adapun tujuan dari panduan ini adalah sebagai berikut.

1. Menyelesaikan permasalahan siswa terkait tingginya kecemasan yang dialami oleh siswa.

3

2. Memberikan pemahaman kepada siswa bagaimana cara menurunkan kecemasan yang dialami.
3. Memberikan panduan secara khusus kepada guru BK di SMA Negeri 1 Singaraja untuk menyelesaikan permasalahan kecemasan siswa yang lebih efektif.

Adapun manfaat dari panduan ini adalah sebagai berikut.

1. Permasalahan terkait tingginya kecemasan yang dialami siswa dapat teratasi.
2. Siswa memiliki pemahaman tentang cara menurunkan kecemasan yang dialami.
3. Guru BK memiliki panduan dalam menyelesaikan permasalahan kecemasan yang efektif.

4

BAGIAN 2 PETUNJUK UMUM

A. Pengantar

Panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis ini disusun untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa. Panduan ini memuat serangkaian kegiatan yang telah disusun sedemikian rupa, sehingga guru BK/Konselor dapat membantu siswa untuk mengatasi permasalahan tingginya kecemasan dalam belajar siswa.

B. Pengguna

Pengguna panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa diperuntukkan ke guru BK disekolah sebagai upaya penunjang dalam pengentasan permasalahan tingginya kecemasan dalam belajar siswa. Pelaksanaan kegiatan layanan ini dilakukan secara klasikal di kelas dan siswa diharapkan bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan ini, serta mengisi jawaban pertanyaan sesuai dengan yang dialami siswa.

Hasil yang diperoleh sesuai dengan kondisi masing-masing siswa. Kemudian konselor/guru BK akan mengaplikasikan hasil tersebut sebagai hasil evaluasi dan tindak lanjut selama pelaksanaan layanan konseling

5

behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa yang sudah terlaksana.

C. Waktu Pelaksanaan

Pelaksanaan layanan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa ini terdiri dari 6 sesi dengan uraian kegiatan sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Uraian Kegiatan

Pertemuan	Uraian Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
Pertemuan 1	Pengarahan awal dan <i>pre-test</i> pengukuran kecemasan dalam belajar siswa	1 x 45 menit
Pertemuan 2	Bimbingan klasikal menurunkan kecemasan siswa dengan konseling behavioral	1 x 45 menit
Pertemuan 3	Bimbingan klasikal menurunkan kecemasan siswa dengan teknik desensitisasi sistematis	1 x 45 menit
Pertemuan 4	Bimbingan klasikal menurunkan kecemasan siswa dengan pelaksanaan relaksasi	1 x 45 menit

6

Pertemuan 5	Post-test pengukuran penurunan kecemasan dalam belajar siswa	1 x 45 menit
Pertemuan 6	Evaluasi dan tindak lanjut	1 x 45 menit

Pertemuan di atas dapat dilaksanakan dalam 1-2 kali di setiap minggunya, menyesuaikan dengan keadaan, situasi, kondisi, serta kemampuan pengadaan pelaksanaan layanan kegiatan yang ada di SMA Negeri 1 Singaraja.

D. TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

Yeni Karlani (dalam Dolimantje, n.d.) mengemukakan bahwa teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam terapi tingkah laku. Teknik ini digunakan dalam terapi tingkah laku. Sehingga dalam melakukan teknik desensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan cara melemahkan kekuatan stimulus penguasi kecemasan dan gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus, melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konseli untuk santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan.

7

Desensitisasi sistematis adalah suatu cara yang bertujuan untuk mengurangi rasa takut, cemas, dan stress seorang individu dengan cara memberikan rangsangan terhadap sesuatu yang membuatnya takut, cemas, atau stress secara sedikit demi sedikit rangsangan tersebut diberikan terus sampai individu merasa tidak takut, cemas, atau stress lagi (Aulidiya, 2021).

Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang di perkuat secara negatif. Desensitisasi sistematis diarahkan kepada mengajar konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan sehingga tercapai kondisi yang rileks dan nyaman. Oleh karena itu, melalui penerapan desensitisasi sistematis, siswa dapat lebih nyaman dalam menghadapi permasalahan yang terkait dengan kecemasan. Selain itu siswa juga dianjurkan untuk dapat melatih teknik desensitisasi sistematis di rumah agar tetap berada dalam situasi tenang (Depiani et al., 2014).

Desensitisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi dimana konseli diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik dimana konseli tidak merasa cemas lagi. Secara garis besar relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang

8

untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang dalam mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh (Tiraini, n.d.). Selain itu relaksasi (dalam Hayat, 2014) juga dapat diartikan sebagai salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan dan dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan.

Secara umum pelaksanaan relaksasi dilakukan dengan cara menendurkan urat-urat seluruh bagian badan secara berangsur-angsur sehingga tidak lagi bagian tubuh yang kaku.

9

BAGIAN 3 PROSEDUR PELAKSANAAN

A. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

Dalam pelaksanaan layanan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa dilakukan sesuai dengan skema berikut.

Gambar 1. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan



B. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Asesmen Awal (Pre-Test)

Pada pertemuan pertama dilaksanakan dengan melakukan asesmen awal, yaitu dengan melakukan *pre-*

10

test kepada siswa. *Pre-test* ini diberikan untuk mengetahui kecemasan siswa sebelum diberikannya solusi cara menurunkan kecemasan dalam belajar siswa. Selain itu dipertemuan pertama ini juga dilaksanakan pendekatan antara siswa dan guru BK. Sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Saat proses kegiatan layanan berlangsung guru BK dituntut untuk menyadarkan siswa bahwa pentingnya menurunkan kecemasan dalam belajar siswa, sehingga siswa dapat menjalankan proses belajarnya dengan baik tanpa adanya gangguan kecemasan yang dimiliki siswa.

2. Bimbingan Klasikal Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa Dengan Konseling Behavioral

Setelah melakukan asesmen awal dan membangun hubungan baik dengan siswa, selanjutnya pada pertemuan kedua dilaksanakan pemberian layanan klasikal dengan konseling behavioral. Guru BK memberikan pemahaman tentang tahapan-tahapan konseling behavioral guna untuk memberikan pemahaman bagaimana cara pengentasan permasalahan untuk menurunkan kecemasan dalam belajar yang siswa alami.

Tabel 2. Tahap-Tahap Konseling Behavioral Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa

No	Tahap-tahap Konseling	Keterangan
1	Assesmen	Tujuan dari assesmen ini guna untuk memperkirakan apa yang dialami siswa pada waktu itu. Konselor membantu siswa untuk mengemukakan keadaan yang benar dialaminya pada waktu itu. Hal ini dilakukan dengan cara konselor bertanya secara mendalam kepada siswa tentang mengapa mereka menjumpai kecemasan serta konselor menggal lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut.
2	Goal Setting	Berdasarkan informasi yang dikumpulkan konselor, lalu dianalisis dan konselor menyusun perangkat untuk merumuskan tujuan yang ingin dicapai. Adapun tujuan ini untuk memberikan motivasi dalam menurunkan kecemasan dalam belajar siswa dan menjadi pedoman dalam menggunakan teknik yang akan digunakan. Tujuan ini harus diinginkan oleh siswa, serta konselor harus membantu

		siswa dalam mencapai tujuan, dan tujuan ini harus mungkin untuk dicapai.
3	Implementasi Teknik	Menentukan strategi belajar mana yang akan digunakan dalam mencapai tingkah laku yang diinginkan. Untuk itu dapat menggunakan teknik desensitisasi sistematis.
4	Evaluasi Terminasi	Evaluasi dipakai untuk dapat melihat apa yang sudah diperbuat oleh siswa. Apabila tujuan tidak tercapai maka teknik yang digunakan untuk menyelesaikan masalah konseli ini tidak cocok dan konseling bisa dilakukan lagi dengan teknik lain yang cocok. Oleh sebab itu konselor hendaknya memilih teknik yang cocok setiap permasalahan yang dialami oleh siswa. Jika pelaksanaan kegiatan layanan sudah selesai maka selanjutnya masuk kedalam tahap terminasi yaitu berhenti untuk melihat apakah siswa bertindak tepat.
5	Feed Back (umpan balik)	Proses ini diperlukan untuk memperbaiki proses dalam pemberian layanan. Jika dirasa belum terlihat hasilnya atau belum ada perkembangan maka konselor dapat

		memberikan perlakuan lagi kepada siswa dan diharapkan siswa dapat memberikan respon baik sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan.
--	--	--

3. Bimbingan Klasikal Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis

Pada pertemuan ketiga ini dilaksanakan kegiatan layanan bimbingan klasikal untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa dengan teknik desensitisasi sistematis. Guru BK memberikan pemahaman tentang pengertian teknik desensitisasi sistematis dan prosedur teknik desensitisasi sistematis guna untuk memberikan pemahaman bagaimana cara pengentasan permasalahan untuk menurunkan kecemasan dalam belajar yang siswa alami.

Adapun prosedur pelaksanaan teknik desensitisasi sebagai berikut.

Teknik ini digunakan untuk mengatasi rasa takut atau cemas terhadap sesuatu. Teknik ini mengandung unsur-unsur untuk mengajar bagaimana seseorang yang dibantu

rasa cemas terhadap sesuatu, yang seharusnya tidak perlu ditakuti. Teknik ini merupakan sesuatu melawan kondisi untuk melawan rasa takut akan sesuatu.

4. Bimbingan Klasikal Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa Dengan Pelaksanaan Relaksasi

Pada pertemuan keempat ini dilaksanakan kegiatan layanan bimbingan klasikal untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa dengan pelaksanaan relaksasi. Guru BK mengajak siswa untuk melaksanakan relaksasi dengan menggunakan langkah-langkah persiapan pelaksanaan relaksasi, prosedur kegiatan pelaksanaan relaksasi, dan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan relaksasi. Hal ini dilakukan guna untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.

Berikut ini prosedur umum pelaksanaan relaksasi. Teknik relaksasi dan desensitisasi sistematis yang dilatih yakni meliputi:

- a. Pernafasan diafragma : siswa belajar melakukan pernafasan perut yang dalam dan santai.
- b. Relaksasi otot progresif : siswa belajar melatih berbagai kelompok otot dalam tubuh supaya menjadi rileks.

c. Mengarahkan bayangan visual : siswa secara aktif belajar metode membayangkan adegan yang menghibur dengan suasana yang damai.

Adapun langkah-langkah persiapan sebelum latihan rileksasi dan desensitisasi sistematis, yaitu sebagai berikut.

1. Sebelum siswa memulai kegiatan relaksasi, terlebih dahulu siswa diarahkan untuk mengisi form kegiatan relaksasi sebagai data awal.

Tabel 3. Contoh form kegiatan relaksasi

Nama : _____
Tanggal : _____

No	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Perasaan <ul style="list-style-type: none"> • Cemas • Mudah tersinggung • Firasat buruk 					
2	Ketegangan <ul style="list-style-type: none"> • Gelisah • Gemeter • Mudah menangis • Mudah terkejut • Tidak bisa istirahat dengan tenang • Lesu • Mudah tegang 					

3	Ketakutan <ul style="list-style-type: none"> • Ditinggal sendiri • Gelap • Kerumunan banyak orang 					
4	Gangguan Kecerdasan <ul style="list-style-type: none"> • Daya ingat buruk • Sulit berkonsentrasi 					
Jumlah						

Skor	
0	: Tidak ada
1	: Ringan
2	: Sedang
3	: Berat
4	: Berat sekali
Total Skor	
Kurang dari 14	: tidak ada kecemasan
14-20	: kecemasan ringan
21-27	: kecemasan sedang
28-41	: kecemasan berat
42-56	: kecemasan berat sekali

Adapun prosedur dalam memandu siswa dalam pengisian form adalah sebagai berikut :

- a. Siswa diarahkan untuk mengisi nama dan tanggal lahir saat kegiatan relaksasi berlangsung

- b. Setelah mengisi identitas diri, selanjutnya siswa diarahkan untuk membaca terlebih dahulu pada kolom pertanyaan.

c. Kemudian, siswa diarahkan pada kolom sebelah kanan pada rentang skor (0,1,2,3,4) lalu siswa dapat memberi tanda centang pada skor yang mereka pilih sesuai dengan apa yang dirasakan siswa.

2. Setelah siswa selesai mengisi form, konselor menginformasikan kepada siswa terkait beberapa aturan yang harus diikuti dalam kegiatan.

- a. Siswa dipersilahkan untuk duduk, bersender, atau tidur dalam keadaan santai.
- b. Konselor menjelaskan kepada siswa agar siswa mengikuti intruksi dari konselor.
- c. Konselor memberikan intruksi dengan jelas supaya siswa mengerti dengan apa yang diperintahkan.
- d. Waktu yang diberikan untuk melakukan relaksasi kurang lebih 30 menit.
- e. Persediaan untuk relaksasi
 1. Pastikan diri anda merasa tenang.
 2. Persiapkan serta bersihkan diri anda terlebih dahulu.

3. Menggunakan pakaian yang longgar.
4. Pilih tempat yang sunyi, sejuk, dan nyaman.

Setelah seluruh siswa peserta kegiatan siap untuk memulai kegiatan, selanjutnya konselor memandu kegiatan latihan relaksasi. Intruksi disampaikan konselor kepada siswa adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Langkah-langkah teknik relaksasi

No	Langkah-langkah Relaksasi
1	Tarik nafas dalam dalam dan tahan selama 10 detik kemudian lepaskan. Biarkan lengan anda ada diposisi di atas paha.
2	Angkat tangan anda kira-kira separuh pada sandaran kursi lalu bernaflah secara normal. Letakkan tangan anda diatas kursi.
3	Lalu pegang lengan anda dan kepalkan dengan kuat. Rasakan ketegangannya dalam hitungan sampai tiga dan pada hitungan yang ketiga letakkan tangan anda. Satu, dua, tiga angkat kembali tangan anda.
4	Selanjutnya angkat tangan anda kembali, tekut jemari anda kebelakang kearah tubuh anda. Kemudian letakkan tangan anda dan tenangkanlah.
5	Angkat tangan anda, letakkan kemudian rileks.
6	Angkat tangan anda sekali lagi, lalu tepukkan tangan anda dan rileks.
7	Angkat tangan anda.
8	Kemudian naikkan tangan anda di atas kursi dan tegangkan otot bisep anda sampai bergetar.

19

	Bernaflah normal, lepaskan tangan anda dan rileks.
9	Sekarang rentangkan lengan anda serta tegangkan otot bisep anda. Yakinih bahwa anda bernaflah dengan normal setelah itu rileks.
10	Lengknkan pundak anda kebelakang, tahan dan yakinih lengan anda rileks.
11	Bungkukkan pundak anda ke depan, tahan dan rileks.
12	Putar kepala anda ke kanan, tegangkan leher anda lalu rileks dan kemudian kembali ke posisi pertama.
13	Putar kepala anda ke kiri, tegangkan leher lalu rileks dan kembali keposisi pertama.
14	Bungkukkan kepala sedikit kebelakang, tahan lalu kembali ke posisi semula.
15	Tunduk kepala ke bawah sampai hamper menyentuh dagu menyentuh dada, tahan kemudian rileks dan kembali keposisi semula.
16	Buka mulut anda lebar-lebar kemudian rileks
17	Tegangkan bibirmu dengan cara menutup mulut anda kemudian rileks.
18	Lalu letakkan lidah anda pada langit-langit mulut, tekan dengan keras biarkan lidah anda kembali ke posisi semula dan rasakan perasaan tenang.
19	Letakkan lidah anda dibagian dasar mulut, tekan ke bawah biarkan lidah anda kembali ke posisi semula dan rasakan perasaan tenang.
20	Duduklah kemudian rileks dan jangan memikirkan tentang apapun.
21	Sekarang pejamkan mata anda erat-erat kemudian bernaflah normal dan rileks.

20

22	Biarkan mata anda rileks dan biarkan mulut anda sedikit terbuka.
23	Buka mata anda lebar-lebar, kemudian tahan dan rileks.
24	Kerutkan dahi anda sebisa mungkin, tahan dan rileks.
25	Lalu Tarik nafas dalam-dalam, tahan, hembuskan keluar kemudian rileks.
26	Bayangkan bahwa ada sebuah beban berat menarik seluruh otot anda sehingga membuatnya lembek kemudian rileks.
27	Tarik otot-otot perut dan rileks.
28	Tegangkan otot-otot anda seolah-olah anda pengulat profesional. Buailah otot perut anda mengeras kemudian rileks.
29	Keraskan otot pantat anda dan rileks.
30	Sekarang kita beralih dibagian atas dari tubuh anda yang tegang dan rileks. Pertama otot muka (jeda 3-5 detik), otot-otot tenggorokan (jeda 3-5 detik), daerah leher (jeda 3-5 detik), bagian pundak (jeda 3-5 detik), lengan dan jari (jeda 3-5 detik).
31	Pertahankan keadaan rileks ini, lalu angkat kedua kaki anda (kira-kira membentuk sudut 45) dan rileks.
32	Tekuk kaki bagian belakang sehingga ujung jari kaki mengarah ke muka anda rileks.
33	Tekuk kaki anda kearah lain dari tubuh anda tidak terlalu jauh rasakan tegangannya, lalu rileks.
34	Rileks. Sekarang lengknkan jari kakimu bersamaan sekuat mungkin, kemudian rileks. (tenanglah sekitar 30 detik).

21

35	Prosedur relaksasi formal ini telah lengkap. Sekarang perhatikan tubuh anda dari ujung kaki sampai kepala bahwa setiap otot dalam keadaan rileks. Sebutlah satu persatu). Pertama jari-jari kaki... kaki... pantat... perut... pundak... leher... mata... dan terakhir dahi. Semua harus dalam keadaan rileks. (tenangkan selama 10 detik). Berbaringlah dan rasakan perasaan tenang. Perhatikan dari ketenangan relaksasi tersebut. Pertahankan keadaan tersebut 1 menit lagi, lalu hitung sampai 5. Ketika sudah sampai 5 lalu buka mata anda dan rasakan perasaan segar dan tenang. Lakukan prosedur ini beberapa kali sampai akhirnya anda benar-benar merasakan perasaan yang sangat tenang.
36	Angkat tangan anda sekali lagi, tepukkan tangan anda dan rileks.

Setelah melakukan semua langkah relaksasi di atas maka proses relaksasi sudah selesai. Lakukan kembali lagi di rumah untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal lagi. Kegiatan selanjutnya akan dilaksanakan teknik desensitisasi sistematis.

5. Asessment Akhir (Post-Test)

Pada pertemuan kelima guru BK dan siswa melakukan asesmen akhir dengan melakukan evaluasi guna untuk melihat progress yang dihasilkan selama kegiatan dilaksanakan. Kemudian guru BK melihat

22

apakah proses siswa ini membuahkan hasil yang baik dalam menurunkan kecemasan dalam belajar siswa. Jika hasilnya baik maka guru BK bisa memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa. Tetapi jika hasilnya yang diharapkan tidak memuaskan, maka guru BK dapat membuat rencana solusi untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa menggunakan pendekatan lain. Hal ini dilakukan berdasarkan kesepakatan dengan guru-guru BK yang ada disekolah yang lebih efektif.

6. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Setelah dilakukan melalui berbagai pertemuan, pada pertemuan yang keenam ini guru BK melakukan evaluasi terhadap kegiatan layanan yang telah dilakukan yang meliputi evaluasi proses dan evaluasi hasil. Selanjutnya berdasarkan evaluasi tersebut, guru BK melakukan tindak lanjut yang diperlukan agar pelaksanaan kegiatan ini dapat dilaksanakan lebih baik dikemudian hari.

23

BAGIAN 4 PENUTUP

Panduan konseling behavioran teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa merupakan tata cara pelaksanaan salah satu layanan bimbingan dan konseling, yakni konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa dapat digunakan oleh guru BK/ Konselor dan siswa di SMA Negeri 1 Singaraja. Buku panduan ini menjelaskan langkah-langkah untuk mengatasi permasalahan kecemasan siswa, sehingga memudahkan guru BK/ Konselor dan siswa SMA Negeri 1 Singaraja dalam menurunkan kecemasan siswa.

24

DAFTAR PUSTAKA

- Aulidiya, F. I. (2021). *Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Trauma Pasca Karantina COVID-19 Pada Remaja Di Dinoyo Surabaya*.
- Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, Dantes, N., & Sulastri, M. (2013). *Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013*.
- Dalimunthe, R. Z. (n.d.). *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa: Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Salan Ageng Tirtayasa*. 40-48.
- Depiani, K. M., Suarni, N. K., Konseling, J. B., & Ganessa, U. P. (2014). *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Dari Modeling Untuk Meminimalisasi Kecemasan Dalam Menghadapi Prakerin Siswa Kelas XI Tana Boga Di SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. 1.
- Giri, P. A. S. P. (2020). *Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi SISTEMATIS*. 21(1), 379-393. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3756949>
- Hayat, A. (2014). *Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya*. XII(01), 52-63.

25

- Maria Elisabeth. (2016). *Analisis faktor kecemasan siswa dalam menghadapi uji kompetensi nasional bidang tata kecantikan rambut*.
- Sari, A. A. D. K. (2020). *Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa*. 1-9.
- Tiraini, D. A. A. (n.d.). *Pengaruh Sugesti Relaksasi Terhadap Minat Dan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII Mts Negeri Ayojeding*. 1-75.
- Tresna. (2011). *Oleh: I G e d a T r e s n a Penelitian ini berangkat dari masalah kecemasan menghadapi ujian yang dihadapi oleh siswa. Kecemasan tersebut disebabkan karena tidak terkendalinya manifestasi kognitif, afektif dan perilaku motorik dalam menghadapi ujian*. 90-104.

26



27

Lampiran I. Instrumen Pengukuran Kecemasan

Kuesioner

1. Identitas responden :

Nama :
 Kelas :
 Sekolah :

2. Petunjuk

Dalam instrumen ini terdapat 40 butir pernyataan yang kesemuanya merupakan gambaran keadaan diri kita masing-masing. Sebelum menjawab dan menentukan pilihan pada masing-masing pernyataan tersebut, anda perlu mengetahui beberapa hal berikut ini: Bubuhkanlah tanda silang (√) di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang dapat anda sampaikan adalah sebagai berikut:

SL: Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
S : Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan
KK : Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan sesuai pernyataan

28

J: Jarang, apabila jarang melakukan sesuai pernyataan
TP : Tidak Pernah, apabila tidak pernah melakukan sesuai pernyataan.

Instrumen ini tidak mempunyai hubungan sama sekali dengan kegiatan akademik anda, sehingga apapun jawaban yang akan anda berikan tidak akan mempengaruhi prestasi belajar anda. Maka jawablah sesuai dengan kata hati anda sendiri. Jangan sampai ada pernyataan yang terlewat dan silahkan mengisi formulir.

Tabel 01. Butir Pernyataan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	S	KK	J	TP
1	Saya merasa tenang ketika guru menjelaskan materi pelajaran di kelas.					
2	Saya merasa gelisah ketika saya belum mengerjakan tugas sekolah.					
3	Saya merasa tidak nyaman ketika belajar dengan banyak orang.					
4	Ketika pembelajaran sudah akan dimulai, saya menghindari hal-hak yang dapat					

29

	mengganggu pembelajaran saya.								
5	Saya tidak bisa berkonsentrasi saat mengerjakan tugas sekolah yang terlalu sulit.								
6	Saya mampu mengatasi rasa gugup ketika mengerjakan soal di depan kelas.								
7	Saya merasa tegang ketika di tunjuk oleh guru, untuk menjawab pertanyaan.								
8	Saya mampu berkonsentrasi dengan tenang ketika pembelajaran di kelas akan di mulai.								
9	Saya merasa khawatir ketika tidak mendapat jawaban dari teman pada saat mengerjakan soal latihan.								
10	Saya tidak dapat berpikir dengan tenang ketika pembelajaran sedang berlangsung.								
11	Saya merasa percaya diri ketika disuruh ke								

30

	depan untuk mengerjakan soal latihan.						
12	Saya mampu menjawab soal-soal latihan tanpa melihat jawaban teman saya.						
13	Saya sangat takut ketika guru yang mengawas ulangan sangat teliti.						
14	Saya mampu berkonsentrasi ketika menyelesaikan soal-soal ulangan.						
15	Konsentrasi menjadi terganggu saat saya merasa bahwa tugas yang saya buat salah.						
16	Saya kurang mampu memahami materi pelajaran ketika konsentrasi saya terganggu.						
17	Saya merasa percaya diri dengan jawaban soal latihan yang saya buat.						
18	Saya merasa kesulitan ketika mengerjakan soal ulangan.						
19	Saya mampu memahami pelajaran						

31

	dengan baik ketika belajar bersama teman-teman di kelas.						
20	Saya merasa kurang percaya diri ketika menjawab soal latihan yang diberikan oleh guru.						
21	Saya memahami tugas-tugas sekolah yang diberikan oleh guru.						
22	Saya mampu mengerjakan tugas sekolah tanpa bantuan teman.						
23	Saya keluar keringat dingin ketika tampil di depan kelas.						
24	Saya merasa senang ketika ditunjuk untuk menjawab pertanyaan oleh guru.						
25	Saya merasa yakin untuk mengerjakan soal di papan tulis.						
26	Saya merasa tenang ketika ulangan berlangsung.						
27	Saya merasa takut, karena tidak bisa mengingat materi-materi yang						

32

	dijelaskan oleh guru.						
28	Saya merasa bersemangat ketika pembelajaran di kelas segera dimulai.						
29	Saya merasa cemas karena belum mengerjakan tugas sekolah.						
30	Saya mampu mengerjakan tugas tanpa melihat tugas teman saya.						
31	Saya merasa nyaman belajar dengan mata pelajaran yang saya sukai.						
32	Saya mampu mengatasi rasa takut saya ketika diberikan pertanyaan oleh guru.						
33	Saya merasa tegang ketika guru menjelaskan pelajaran di depan kelas.						
34	Saya mampu berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas sekolah.						
35	Saya tidak bisa fokus dalam berpikir, ketika belajardi kelas.						

33

36	Saya senang mengikuti semua mata pelajaran yang dijelaskan oleh guru.						
37	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dalam belajar.						
38	Saya merasa gelisah jika terlalu lama di dalam kelas.						
39	Saya merasa gugup ketika guru memberitabukan bahwa akan ada ulangan.						
40	Saya merasa takut ketika diberikan tugas yang sulit oleh guru.						

Tabel 02. Standar Kriteria Kecemasan Siswa

SKOR (+)	KATEGORI	SKOR (-)	KATEGORI
5	Selalu	1	Selalu
4	Sering	2	Sering
3	Kadang-kadang	3	Kadang-kadang
2	Jarang	4	Jarang
1	Tidak pernah	5	Tidak pernah

34

Lampiran 2. Contoh RPL

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

1. Identitas

- a. Satuan Pendidikan :
- b. Tahun Ajaran : 2023/Ganjil
- c. Sasaran Layanan :
- d. Pelaksanaan : Konselor

2. Waktu dan Tempat

- a. Tanggal/Pertemuan :/Pertemuan I
- b. Waktu : 45 menit
- c. Tempat : Ruang Kelas

3. Topik Layanan

- a. Tema : Kontak kegiatan dan Pemantauan diri

b. Sub Tema :

- 1) tujuan dari prosedur dalam kegiatan konseling Behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar

35

- 2) norma- norma dan kontrak kegiatan konseling *cognitive behavior*.
- 3) teknik pemantauan diri melalui catatan buku harian.

4. Tujuan Layanan

- a. Siswa memahami tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.
- b. Siswa berjanji untuk mengikuti kegiatan konseling dengan sungguh-sungguh serta menaati norma-norma dalam kegiatan konseling.
- c. Siswa mampu menuliskan pengalaman yang terkait dengan aspek-aspek kecemasan pada buku catatannya.

5. Metode dan Teknik

- a. Metode : ceramah, diskusi, simulasi, dan relaksasi
- b. Teknik layanan : pemantauan diri (*self monitoring*)

6. Media dan Sarana

- a. Media : Papan Tulis, LCD, dan Power Point
- b. Sarana : buku harian siswa

7. Sasaran Penilaian Layanan

36

- a. Pemahaman siswa terhadap tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.
- b. Janji siswa selama mengikuti kegiatan layanan serta menaati norma dan aturan yang disepakati selama pelaksanaan konseling.
- c. Kemampuan siswa menuliskan pengalaman dan aktifitasnya terkait dengan kemampuan menggunakan aspek-aspek kecemasan pada buku harian

8. Langkah-langkah kegiatan

Tahap	Uraian kegiatan	Waktu
Awal	1). Salam 2). Perkenalan 3). Peraturan tempat duduk (tempat duduk menyekaikan dengan tempat duduk masing-masing. 4). Konselor memberitahukan kepada siswa posisi duduk seperti ini juga akan digunakan untuk pertemuan-pertemuan selanjutnya.	5 menit

37

Tengah	5). Konselor dan siswa peserta kegiatan membaca kontrak dan norma-norma yang perlu disepakati selama mengikuti kegiatan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.	10 menit
	7). Konselor menyampaikan tujuan dan prosedur kegiatan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.	10 menit
	8). Konselor menjelaskan teknik pemantauan diri melalui merekam atau mencatat aktifitas di buku harian dalam kegiatan konseling dan mengintrusikan siswa mensimulasikan mengisi catatan buku.	5 menit
	9). Konselor menyampaikan kesepakatan pelaksanaan pemantauan diri dengan pengisian buku harian oleh siswa setiap hari.	

38

Akhir	10). Kounselor menyampaikan kesimpulan dari kegiatan. 11). Kounselor mengintruksikan siswa menuliskan refleksi dari hasil kegiatan pertemuan pada formulir yang disediakan. 12). Kounselor memberitahukan kepada siswa tentang pertemuan selanjutnya tentang berlatih teknik desensitisasi sistematis.	5 menit
-------	--	---------

9. Penilaian

a. Penilaian proses :

1. Antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan.

b. Penilaian hasil :

1. Pemahaman peserta didik terhadap tujuan dan prosedur pelaksanaan kegiatan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.
2. Komitmen peserta didik untuk mengikuti dan mentaati norma-norma yang disepakati dalam

39

- kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.
3. Kemampuan peserta didik dalam menuliskan pengalaman dan aktifitasnya terkait dengan aspek-aspek kecemasan pada buku harian.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi tujuan dan prosedur konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.
2. Norma kegiatan dan kontrak kegiatan.
3. Petunjuk pengisian buku harian.
4. Form refleksi pemahaman dan komitmen peserta didik tentang kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa.

Lampiran 1. Uraian materi tujuan dan prosedur konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa :

40

1. Kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis bertujuan untuk membantu peserta didik menurunkan kecemasan dalam belajar siswa dengan memperbaiki perubahan atau modifikasi perilaku konseli.
2. Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu dan kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjemolan, dari pertahanan terhadap kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh siswa akan banyak menimbulkan permasalahan pada siswa tersebut dan akan berdampak tidak baik pada siswa itu sendiri.
3. Kegiatan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan siswa ini dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan. Frekuensi pertemuan diharapkan dapat dilakukan selama 2 kali

41

- pertemuan dalam satu minggu dengan perkiraan waktu masing-masing pertemuan adalah 30-45menit, sehingga diharapkan kegiatan ini dapat terlaksana dalam satu bulan.
4. Selama kegiatan konseling, peserta didik dibantu untuk menguasai teknik desensitisasi sistematis serta teknik relaksasi untuk membantu siswa menurunkan kecemasannya.

Lampiran 2. Norma Kegiatan dan Kontak Kegiatan

Norma atau aturan yang perlu ditaati oleh seluruh peserta kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa meliputi :

1. Siswa menjaga tata tertib dan etika komunikasi saat kegiatan layanan berlangsung antara lain :
 - a. Mendengarkan kounselor memberikan layanan dengan penuh perhatian.
 - b. Tidak berbicara berebutan atau memotong pembicaraan sebelum diberikan kesempatan.
 - c. Mengajukan pendapat dengan tutur bahasa yang santun atau berusaha tidak menyinggung perasaan orang lain.

42

- d. Tidak memberikan penilaian negatif kepada siswa lain.
 - e. Menunjukkan keseriusan dan tanggung jawab dengan berpartisipasi dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diinstruksikan.
2. Bersedia menyampaikan secara terbuka pengalaman baik berupa pemikiran, perasaan serta tindakan sesuai yang diinstruksikan dihadapan kelas dan/atau menuliskan pada buku harian siswa.
 3. Mengikuti kegiatan dengan mendapatkan dan memberikan perasaan yang nyaman, merasakan hubungan yang hangat dengan konselor dan juga dengan siswa lainnya. Jika siswa merasakan sesuatu hal yang membuat tidak nyaman, bersedia menyampaikannya kepada konselor yang memandu kegiatan ini.
 4. Para siswa peserta kegiatan wajib mempertimbangkan ide-ide atau masukan dari orang lain baik siswa lainnya dan konselor.
 5. Para siswa peserta kegiatan selalu membawa peralatan yang dibutuhkan dalam kegiatan sesuai yang diinstruksikan.

43

6. Bersedia menjaga kerahasiaan semua data, keterangan, informasi yang disampaikan oleh konselor dan siswa peserta lainnya dalam kegiatan dari pihak lain atau siswa lain di luar peserta kegiatan.



44

Lampiran 3. Kontrak Kegiatan Bimbingan dan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis
KONTRAK KEGIATAN BIMBINGAN DAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

Yang bertanda tangan dibawah ini
 Nama :
 NIS :
 Kelas/ Sekolah :
 Dengan ini menyatakan bersedia mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis dalam rangka menurunkan kecemasan dalam belajar siswa penuh selama 6 kali pertemuan, mengikuti aturan dengan norma yang telah disepakati serta mengerjakan tugas-tugas yang terkait pelaksanaan kegiatan dengan sebaik-baiknya.
 Demikian kontrak kegiatan ini saya buat atas kesadaran saya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Singaraja,.....2023
 Yang Menyatakan

45

Lampiran 4. Form Refleksi Kegiatan Konseling

Nama :
 NIS :
 Jawablah pernyataan berikut sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya. Jawaban yang sesuai dengan kondisi anda akan membantu dalam evaluasi kegiatan ini.

1. Bagaimana perasaan anda selama mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling behavioral awal pertemuan pertama sampai akhir pertemuan ini?

2. Bagaimana keberhasilan anda dalam berlatih dan menggunakan teknik-teknik konseling yang telah dilatihkan, meliputi :
 - a) Teknik Relaksasi

 - b) Teknik Desensitisasi Sistematis

46

3. Tuliskan saran-saran anda terhadap upaya perbaikan dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis di masa yang akan datang.



Lampiran 10. Materi PPT Penelitian Bimbingan Klasikal

Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa

Oleh:
Tia Amanda Putri

Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis???

Model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis berupaya mengondisikan individu dari yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan rileks dalam proses pembelajaran sehingga model konseling tersebut diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran di sekolah.

Konseling Behavioral???

Konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berdasarkan teori belajar terfokus pada tindakan laku individu untuk membantu konsil mempejarai tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya.

tujuan dan prosedur konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa???

1. untuk membantu peserta didik menurunkan kecemasan dalam belajar siswa dengan menggunakan perubahan atau modifikasi perilaku konsil.
2. Kecemasan adalah suatu gejala yang mengacaukan penguasaan psikologi yang dapat memiliki konsekuensi yang merugikan, yang disebabkan metode yang dapat labilitas yang disebabkan oleh rasa takut.
3. Kegiatan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan siswa ini dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan masing-masing pertemuan adalah 30-45 menit.
4. peserta didik dilatih untuk mengatasi teknik desensitisasi sistematis serta teknik relaksasi untuk membantu siswa menurunkan kecemasannya.

Tahap-Tahap Konseling Behavioral Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa

1. **Assesmen :**
Tujuan dari assesmen ini sama untuk mengetahui apa yang dialami siswa.
2. **Goal Setting**
Adapun tujuan ini untuk memberikan motivasi dalam menurunkan kecemasan dalam belajar siswa dan menjadi pedoman dalam menggunakan teknik yang akan digunakan. Teknik yang digunakan ialah teknik desensitisasi sistematis.
3. **Inventorial Teknik**
Menentukan strategi belajar mana yang akan digunakan dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Untuk itu dapat menggunakan teknik desensitisasi sistematis.
4. **Evaluasi Termini**
Evaluasi termini untuk dapat melihat apa yang sudah diperoleh oleh siswa dan berkesan untuk melihat apakah siswa sudah terbiasa belajar.
5. **Feed Back (jangan baik)**
Proses ini diberikan untuk memperbaiki proses dalam pemberian layanan.

teknik desensitisasi sistematis???

Desensitisasi sistematis adalah suatu cara yang bertujuan untuk mengurangi rasa takut, cemas, dan stress seorang individu dengan cara memberikan rangsangan terdapat sesuatu yang menimbulkan ketakutan, cemas, atau stress secara sedikit demi sedikit rangsangan tersebut diberikan terus sampai individu merasa tidak takut, cemas, atau stress lagi. Teknik desensitisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konsil untuk santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan.

prosedur umum pelaksanaan relaksasi

Teknik relaksasi dan desensitisasi sistematis yang dilatih yakni meliputi :

- a. Pematasan diafragma : siswa belajar melakukan pematasan perut yang dalam dan santai.
- b. Relaksasi otot progresif : siswa belajar melatih berbagai kelompok otot dalam tubuh supaya menjadi rileks.
- c. Mengarahkan bayangan visual : siswa secara aktif belajar metode membayangkan adegan yang menghiburkan dengan suasana yang damai.

LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN RELAKSASI

No	Langkah-langkah Pelaksanaan	Berwujudlah normal, perasaan tenang, baik dan rileks.
1	Tertidurlah dalam keadaan tenang selama 10 detik kemudian bangun. Berikan tangan anda ke dada anda di atas dada.	9
2	Angkat tangan anda ke atas kepala anda dan angkat tangan anda ke dada anda.	10
3	Lalu pegang tangan anda dan lepaskan dengan kuat. Tariklah lengan anda ke belakang sampai tangan anda ke belakang dan angkat tangan anda ke atas, dan, tiga menit kemudian lepaskan anda.	11
4	Selanjutnya angkat tangan anda kembali, angkat tangan anda ke belakang dan angkat tangan anda ke belakang.	12
5	Angkat tangan anda, angkat tangan anda ke belakang.	13
6	Angkat tangan anda ke belakang dan angkat tangan anda ke belakang.	14
7	Angkat tangan anda ke belakang dan angkat tangan anda ke belakang.	15
8	Kembalikan tangan anda ke atas dada dan bereskan diri anda ke posisi normal.	16
9	Berwujudlah normal, perasaan tenang, baik dan rileks.	17
10	Langkah-langkah relaksasi ini dilakukan dengan cara yang sama, namun dengan menggunakan tangan anda ke belakang dan angkat tangan anda ke belakang.	18
11	Langkah-langkah relaksasi ini dilakukan dengan cara yang sama, namun dengan menggunakan tangan anda ke belakang dan angkat tangan anda ke belakang.	19
12	Langkah-langkah relaksasi ini dilakukan dengan cara yang sama, namun dengan menggunakan tangan anda ke belakang dan angkat tangan anda ke belakang.	20
13	Langkah-langkah relaksasi ini dilakukan dengan cara yang sama, namun dengan menggunakan tangan anda ke belakang dan angkat tangan anda ke belakang.	21

Lampiran 11. Lembar Evaluasi Proses Layanan Klasikal

No	Nama Sswa	Skor Dan Aspek Yang Dinilai					Total Skor	Kategori Hasil
		1	2	3	4	5		
1	KDP	3	2	3	4	4	16	Sangat Baik
2	AAP	3	3	4	4	3	17	Sangat Baik
3	FAA	3	3	3	3	4	16	Sangat Baik
4	BCM	4	4	3	4	4	19	Sangat Baik
5	MNS	4	4	4	4	3	19	Sangat Baik
6	PDA	4	3	3	3	4	17	Sangat Baik
7	PAM	4	3	3	4	3	17	Sangat Baik
8	NNR	4	4	4	4	2	18	Sangat Baik
9	DIR	3	4	2	3	3	15	Baik
10	NPN	3	4	3	4	4	18	Sangat Baik
11	PAD	3	4	3	4	3	17	Sangat Baik
12	UAM	4	4	4	4	4	20	Baik
13	DMI	3	4	3	3	3	16	Sangat Baik
14	PAS	4	3	4	4	4	19	Baik
15	NPA	3	3	4	3	3	16	Sangat Baik
16	KSW	3	4	3	2	4	16	Baik

17	LIR	3	3	3	3	3	15	Baik
18	DMA	3	4	4	3	3	17	Sangat Baik
19	SDA	3	2	4	4	4	17	Baik
20	MDK	3	3	3	4	4	17	Sangat Baik
21	MSA	4	4	3	4	3	18	Sangat Baik
22	WSP	3	4	3	4	4	18	Sangat Baik
23	DAS	4	4	3	4	4	19	Sangat Baik
24	MAA	3	4	3	2	4	16	Baik
25	SGP	3	4	2	2	4	15	Baik
26	GAW	3	4	2	4	4	17	Sangat Baik
27	MFD	4	3	4	3	3	17	Sangat Baik
28	ANP	4	4	4	4	4	20	Sangat Baik
29	PAP	3	3	4	3	4	17	Baik
30	HAS	2	3	3	4	3	15	Baik
31	FYE	3	4	4	4	4	19	Sangat Baik
32	RAF	3	4	2	4	4	17	Sangat Baik
33	HGS	4	3	4	3	3	17	Sangat Baik
34	FRP	4	4	4	4	4	20	Sangat Baik
35	SML	3	3	4	3	4	17	Sangat Baik
36	ESA	2	3	3	4	3	15	Baik

Lampiran 12. Lembar Evaluasi Akhir Layanan Klasikal

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Petunjuk:

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (√) atau tanda silang (X) pada kolom sesuai dengan pendapat Anda!

Keterangan Skor:

- Skor 4 berarti Saudara merasa proses pelaksanaan layanan tersebut **sangat sesuai**.
- Skor 3 berarti Saudara merasa proses pelaksanaan layanan tersebut **sesuai**.
- Skor 2 berarti Saudara merasa proses pelaksanaan layanan tersebut **kurang sesuai**.
- Skor 1 berarti Saudara merasa proses pelaksanaan layanan tersebut **tidak sesuai**.

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan dari materi layanan klasikal yang diberikan oleh guru BK				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi tentang bagaimana cara menurunkan kecemasan yang saya alami				
3	Saya menyadari pentingnya mengatasi kecemasan yang saya alami sesuai dengan materi layanan yang diberikan oleh guru BK				
4	Saya meyakini diri bahwa saya mampu mengatasi kecemasan yang saya alami sesuai dengan materi layanan yang diberikan oleh guru BK				
5	Saya dapat menurunkan kecemasan yang saya alami setelah mendapatkan materi layanan yang diberikan oleh guru BK				
6	Saya telah mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan yang saya alami				
7	Saya dapat menerapkan materi layanan klasikal yang diberikan dalam mengatasi kecemasan yang saya alami				

Singaraja..... 2023

Siswa

.....

Lampiran 13. Lembar Jawaban Evaluasi Proses Layanan

LEMBAR EVALUASI PROSES

Nama : KDP

Kelas : XD

No.	Aspek	Siswa/ Skor			
		1	2	3	4
1	Keaktifan siswa dalam mengikuti layanan bimbingan klasikal.			✓	
2	Antusias siswa dalam mengikuti layanan bimbingan klasikal.		✓		
3	Partisipasi siswa dalam mengikuti layanan bimbingan klasikal.			✓	
4	Perhatian siswa saat Guru BK memberikan layanan bimbingan klasikal.				✓
5	Keberanian siswa menyampaikan pendapat mengenai permasalahan yang dihadapi.				✓
Jumlah					

Keterangan:

Skor 4 : Sangat Baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup

Skor 1 : Kurang Baik

Penjelasan:

Skor Minimal yang dicapai dan skor $1 \times 4 = 4$ dan skor tertinggi $4 \times 5 = 20$

Kategori hasil:

- a. Sangat Baik : 16-20
- b. Baik : 11-15
- c. Cukup : 6-10
- d. Kurang : 1-5

Singaraja..... 2023
Mahasiswa BK


Tia Amanda Putri

Lampiran 14. Lembar Jawaban Evaluasi Akhir Layanan

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Petunjuk:

Bacalah pernyataan di bawah ini dan berilah tanda centang (✓) atau tanda silang (X) pada kolom sesuai dengan pendapat Anda!

Keterangan Skor:

- Skor 4 berarti Saudara merasa proses pelaksanaan layanan tersebut **sangat sesuai**.
- Skor 3 berarti Saudara merasa proses pelaksanaan layanan tersebut **sesuai**.
- Skor 2 berarti Saudara merasa proses pelaksanaan layanan tersebut **kurang sesuai**.
- Skor 1 berarti Saudara merasa proses pelaksanaan layanan tersebut **tidak sesuai**.

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan dari materi layanan klasikal yang diberikan oleh guru BK			✓	
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi tentang bagaimana cara menurunkan kecemasan yang saya alami				✓
3	Saya menyadari pentingnya mengatasi kecemasan yang saya alami sesuai dengan materi layanan yang diberikan oleh guru BK				✓
4	Saya meyakini diri bahwa saya mampu mengatasi kecemasan yang saya alami sesuai dengan materi layanan yang diberikan oleh guru BK			✓	
5	Saya dapat menurunkan kecemasan yang saya alami setelah mendapatkan materi layanan yang diberikan oleh guru BK			✓	
6	Saya telah mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan yang saya alami				✓
7	Saya dapat menerapkan materi layanan klasikal yang diberikan dalam mengatasi kecemasan yang saya alami			✓	

Singaraja..... 2023

Siswa

.....

Lampiran 15. Hasil Jawaban *Pretest* Siswa

Lampiran 5. Kuesioner Tingkat Kecemasan Dalam Belajar

1. Identitas responden :

Nama : KDP
Kelas : XD
Sekolah : SMA Negeri 1 Singaraja

2. Petunjuk

Dalam instrument ini terdapat 40 butir pertanyaan yang semuanya merupakan gambaran keadaan diri masing-masing siswa. Sebelum memulai menjawab dan menentukan pilihan pada masing-masing pertanyaan tersebut, anda perlu mengetahui beberapa hal berikut ini :

1. Bayangkan situasi di bawah ini seolah-olah sedang dan pernah anda hadapi dan anda kerjakan.
2. Yakinkanlah pilihan anda terhadap pernyataan tersebut, dan berikan tanda centang di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang dapat anda sampaikan adalah yakni sebagai berikut.

SL : Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

S : Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan

K : Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan sesuai pernyataan

J : Jarang, apabila jarang melakukan sesuai pernyataan

TP : Tidak Pernah, apabila tidak pernah melakukan sesuai pernyataan

3. Instrument ini tidak memiliki hubungan sama sekali dengan kegiatan akademik anda, sehingga apapun jawaban yang akan anda berikan tidak akan

mempengaruhi prestasi belajar anda. Oleh karena itu jawablah sesuai dengan kata hati anda sendiri.

4. Jangan sampai ada pernyataan yang terlewat dan silahkan untuk mengisi formulir.

Butir Pernyataan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		TP	J	KK	S	SL
1	Saya tidak takut ketika guru menunjuk saya menyampaikan pendapat di depan kelas.		✓			
2	Saya merasa berkeringat dingin ketika maju di depan kelas.			✓		
3	Saya merasa sangat berkonsentrasi ketika menyelesaikan soal-soal ulangan yang diberikan.			✓		
4	Saya merasa takut ketika belajar di kelas.				✓	
5	Saya mampu memahami pelajaran dengan baik ketika belajar di kelas.			✓		
6	Saya merasa khawatir karena belum mengerjakan tugas yang diberikan.				✓	
7	Saya tidak bisa berkonsentrasi saat mengerjakan ulangan yang sulit.			✓		
8	Saya merasa tenang ketika guru menjelaskan materi pelajaran di kelas.		✓			
9	Saya merasa tidak tenang ketika saya presentasi di depan kelas dilihat oleh teman-teman.			✓		
10	Saya tidak pernah menyontek kepada teman ketika ulangan.			✓		
11	Saya merasa khawatir ketika mendapatkan nilai ulangan lebih rendah dari teman-teman saya.				✓	
12	Saya merasa berpikir dengan tenang ketika ulangan akan di mulai.		✓			
13	Saya merasa tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki dalam belajar.			✓		
14	Saya merasa tidak rileks ketika sedang belajar di kelas.				✓	

15	Saya merasa sangat tenang ketika dipanggil ke depan kelas untuk mengerjakan soal latihan.		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
16	Saya merasa konsentrasi menjadi terganggu saat tugas yang saya buat salah.			<input checked="" type="checkbox"/>	
17	Saya tidak mampu mengatasi rasa takut saya Ketika diberikan pertanyaan oleh guru.		<input checked="" type="checkbox"/>		
18	Saya memahami tugas yang diberikan oleh guru.			<input checked="" type="checkbox"/>	
19	Saya tidak dapat berpikir dengan tenang ketika pembelajaran sedang berlangsung.				<input checked="" type="checkbox"/>
20	Saya merasa gelisah ketika teman-teman membahas tentang hasil nilai ulangan.				<input checked="" type="checkbox"/>
21	Saya merasa kurang percaya diri ketika menjawab soal latihan yang diberikan oleh guru.			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
22	Saya merasa tidak tenang ketika pembelajaran berlangsung.				<input checked="" type="checkbox"/>
23	Saya merasa senang ketika ditunjuk guru untuk menjawab pertanyaan yang diberikan.		<input checked="" type="checkbox"/>		
24	Saya merasa yakin dengan jawaban ulangan yang saya kerjakan sendiri.			<input checked="" type="checkbox"/>	
25	Saya mengalami hambatan dalam berpikir, ketika belajar di kelas.				<input checked="" type="checkbox"/>
26	Saya merasa sangat senang mengikuti semua mata pelajaran yang diberikan oleh guru.			<input checked="" type="checkbox"/>	
27	Saya merasa takut ketika diberikan tugas oleh guru.		<input checked="" type="checkbox"/>		
28	Saya merasa tegang ketika di suruh guru, untuk menjawab pertanyaan yang diberikan.				<input checked="" type="checkbox"/>
29	Saya merasa kurang mampu memahami pelajaran yang diberikan secara langsung oleh guru.		<input checked="" type="checkbox"/>		
30	Saya merasa tegang ketika guru mengumumkan hasil raport saya.				<input checked="" type="checkbox"/>

31	Saya merasa tidak percaya diri dengan jawaban soal latihan yang saya buat.					✓
32	Saya merasa sangat kesulitan ketika mengerjakan soal ulangan yang diberikan.				✓	
33	Saya merasa mampu mengatasi rasa gugup ketika mengerjakan soal yang diberikan di depan kelas.		✓			
34	Saya merasa gugup ketika guru memberitahukan bahwa akan ada ulangan.					✓
35	Saya merasa kurang nyaman belajar dengan mata pelajaran yang saya tidak suka.				✓	
36	Saya mampu mengerjakan tugas sekolah dengan sendiri tanpa menyontek kepada teman.				✓	
37	Saya mampu berkonsentrasi ketika mengerjakan ulangan.				✓	
38	Saya merasa sangat bersemangat ketika belajar di kelas.				✓	
39	Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas sendiri.		✓			
40	Saya merasa gelisah ketika belum mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.			✓		

Lampiran 16. Hasil Jawaban *Posttest* Siswa

Lampiran 5. Kuesioner Tingkat Kecemasan Dalam Belajar

1. Identitas responden :

Nama : KDP.....
Kelas : XD.....
Sekolah : SMA Negeri 1 Singaraja.....

2. Petunjuk

Dalam instrument ini terdapat 40 butir pertanyaan yang semuanya merupakan gambaran keadaan diri masing-masing siswa. Sebelum memulai menjawab dan menentukan pilihan pada masing-masing pertanyaan tersebut, anda perlu mengetahui beberapa hal berikut ini :

1. Bayangkan situasi di bawah ini seolah-olah sedang dan pernah anda hadapi dan anda kerjakan.
2. Yakinkanlah pilihan anda terhadap pernyataan tersebut, dan berikan tanda centang di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang dapat anda sampaikan adalah yakni sebagai berikut.

SL : Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

S : Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan

K : Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan sesuai pernyataan

J : Jarang, apabila jarang melakukan sesuai pernyataan

TP : Tidak Pernah, apabila tidak pernah melakukan sesuai pernyataan

3. Instrument ini tidak memiliki hubungan sama sekali dengan kegiatan akademik anda, sehingga apapun jawaban yang akan anda berikan tidak akan

mempengaruhi prestasi belajar anda. Oleh karena itu jawablah sesuai dengan kata hati anda sendiri.

4. Jangan sampai ada pernyataan yang terlewat dan silahkan untuk mengisi formulir.

Butir Pernyataan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		TP	J	KK	S	SL
1	Saya tidak takut ketika guru menunjuk saya menyampaikan pendapat di depan kelas.		✗		✓	
2	Saya merasa berkeringat dingin ketika maju di depan kelas.			✓		
3	Saya merasa sangat berkonsentrasi ketika menyelesaikan soal-soal ulangan yang diberikan.		✗		✓	
4	Saya merasa takut ketika belajar di kelas.	✓				
5	Saya mampu memahami pelajaran dengan baik ketika belajar di kelas.			✓		
6	Saya merasa khawatir karena belum mengerjakan tugas yang diberikan.				✓	
7	Saya tidak bisa berkonsentrasi saat mengerjakan ulangan yang sulit.			✓		
8	Saya merasa tenang ketika guru menjelaskan materi pelajaran di kelas.				✓	
9	Saya merasa tidak tenang ketika saya presentasi di depan kelas dilihat oleh teman-teman.			✓		
10	Saya tidak pernah menyontek kepada teman ketika ulangan.					✓
11	Saya merasa khawatir ketika mendapatkan nilai ulangan lebih rendah dari teman-teman saya.		✓			
12	Saya merasa berpikir dengan tenang ketika ulangan akan di mulai.				✓	
13	Saya merasa tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki dalam belajar.	✓				
14	Saya merasa tidak rileks ketika sedang belajar di kelas.	✓				

15	Saya merasa sangat tenang ketika dipanggil ke depan kelas untuk mengerjakan soal latihan.					✓
16	Saya merasa konsentrasi menjadi terganggu saat tugas yang saya buat salah.			✓		
17	Saya tidak mampu mengatasi rasa takut saya Ketika diberikan pertanyaan oleh guru.				✓	
18	Saya memahami tugas yang diberikan oleh guru.	✓				
19	Saya tidak dapat berpikir dengan tenang ketika pembelajaran sedang berlangsung.				✓	
20	Saya merasa gelisah ketika teman-teman membahas tentang hasil nilai ulangan.			✓		
21	Saya merasa kurang percaya diri ketika menjawab soal latihan yang diberikan oleh guru.				✓	
22	Saya merasa tidak tenang ketika pembelajaran berlangsung.				✓	
23	Saya merasa senang ketika ditunjuk guru untuk menjawab pertanyaan yang diberikan.	✓				
24	Saya merasa yakin dengan jawaban ulangan yang saya kerjakan sendiri.	✓				
25	Saya mengalami hambatan dalam berpikir, ketika belajar di kelas.					✓
26	Saya merasa sangat senang mengikuti semua mata pelajaran yang diberikan oleh guru.	✓				
27	Saya merasa takut ketika diberikan tugas oleh guru.					✓
28	Saya merasa tegang ketika di suruh guru, untuk menjawab pertanyaan yang diberikan.					✓
29	Saya merasa kurang mampu memahami pelajaran yang diberikan secara langsung oleh guru.	✓				
30	Saya merasa tegang ketika guru mengumumkan hasil raport saya.				✓	

31	Saya merasa tidak percaya diri dengan jawaban soal latihan yang saya buat.					✓
32	Saya merasa sangat kesulitan ketika mengerjakan soal ulangan yang diberikan.	✓				
33	Saya merasa mampu mengatasi rasa gugup ketika mengerjakan soal yang diberikan di depan kelas.		✓			
34	Saya merasa gugup ketika guru memberitahukan bahwa akan ada ulangan.			✓		
35	Saya merasa kurang nyaman belajar dengan mata pelajaran yang saya tidak suka.					✓
36	Saya mampu mengerjakan tugas sekolah dengan sendiri tanpa menyontek kepada teman.	✓				
37	Saya mampu berkonsentrasi ketika mengerjakan ulangan.	✓				
38	Saya merasa sangat bersemangat ketika belajar di kelas.	✓				
39	Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas sendiri.		✓			
40	Saya merasa gelisah ketika belum mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.		✓			

Lampiran 17. Form Refleksi Kegiatan Konseling

FORM REFLEKSI KEGIATAN KONSELING

Nama : KDP

NIS :

Jawablah pernyataan berikut sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya. Jawaban yang sesuai dengan kondisi anda akan membantu dalam evaluasi kegiatan ini.

1. Bagaimana perasaan anda selama mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling behavioral awal pertemuan pertama sampai akhir pertemuan ini?
Perasaan saya senang, karena saya bisa mengetahui cara mengatasi kecemasan yang saya miliki.
2. Bagaimana keberhasilan anda dalam berlatih dan menggunakan teknik-teknik konseling yang telah dilatihkan, meliputi :
 - a) Teknik Relaksasi
dalam berlatih menggunakan teknik relaksasi, saya dapat merasakan perubahan kecemasan yang saya miliki, karena tertunda waktu di pertemuan. Jika lebih banyak waktu maka saya menguasai teknik tersebut dengan baik.
 - b) Teknik Desensitisasi Sistematis
dalam berlatih menggunakan teknik desensitisasi sistematis saya juga dapat merasakan perubahan kecemasan yg saya miliki, jika lebih banyak waktu maka saya juga akan menguasai teknik tersebut dengan baik.
3. Tuliskan saran-saran anda terhadap upaya perbaikan dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis di masa yang akan datang.
lebih banyak lagi mengadakan pertemuan dalam pelaksanaan kegiatan supaya lebih efektif dalam mempraktikkan teknik tersebut.

Lampiran 18. Tabulasi Data *Pretest*

1	2	NO	NAMA	SKOR POST-TEST																																		jumlah					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34						
3	1	KDP	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	5	5	3	4	5	4	3	4	5	3	5	4	3	5	4	4	4	4	3	151	
4	2	AAP	4	3	3	5	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	3	4	3	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	3	5	5	4	3	4	5	4	4	4	3	163	
5	3	FAA	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	156	
6	4	BCM	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	3	4	3	4	4	5	4	4	5	4	3	154	
7	5	MNS	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	5	5	4	5	4	3	150		
8	6	PDA	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	5	4	4	4	2	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	154	
9	7	PAM	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	155	
10	8	NNR	5	3	5	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	5	3	4	3	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	164	
11	9	DIR	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	1	4	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	5	4	168	
12	10	NPN	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	153	
13	11	PAD	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	3	165	
14	12	UAM	4	4	3	5	5	2	4	4	4	4	4	4	5	5	1	5	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	5	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	163	
15	13	DMI	4	3	5	5	4	4	4	2	5	3	4	4	4	5	5	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	165
16	14	PAS	4	4	5	5	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	2	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	3	5	4	4	5	5	3	166	
17	15	NPA	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	157	
18	16	KSW	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	158	
19	17	LIR	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	2	3	5	3	5	5	4	4	5	4	4	166	
20	18	DMA	4	4	5	5	5	5	3	5	4	4	4	3	2	5	2	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	3	5	4	4	3	5	5	4	4	5	167
21	19	SDA	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	157	
22	20	MDK	4	4	5	4	4	2	4	5	4	5	4	5	5	2	4	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	172
23	21	MSA	4	3	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	5	3	4	5	5	3	5	5	5	5	4	4	4	3	5	4	4	3	4	4	5	5	3	4	3	162		
24	22	WSP	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	5	5	1	4	4	5	3	5	5	5	4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	5	4	5	5	3	4	166	
25	23	DAS	4	3	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	1	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	5	4	4	5	3	4	3	165		
26	24	MAA	4	3	3	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	3	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	3	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	3	166	
27	25	GSP	4	5	3	4	4	5	5	4	3	5	4	4	4	5	4	1	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	3	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	164	
28	26	GAW	4	3	4	4	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	3	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	3	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	3	171	
29	27	MFD	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	4	5	5	4	3	4	4	5	5	4	3	5	4	174	
30	28	ANP	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	2	4	3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	5	168	
31	29	PAP	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	163	
32	30	HAS	2	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	3	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	170	
33	31	FYE	4	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	2	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	175	
34	32	RAF	5	3	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	175	
35	33	HGS	2	3	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	1	4	4	4	5	5	5	3	4	5	4	4	5	3	4	5	4	3	4	4	5	5	4	4	4	167		
36	34	FRP	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	167		
37	35	SML	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	3	4	5	4	4	4	4	4	172	
38	36	ESA	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	5	5	1	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	154	

Lampiran 19. Tabulasi Data *Posttest*

1	2	NO	NAMA	skor pre tes																																				jumlah				
				X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36		X37	X38	X39	X40
3	1	KDP	4	3	4	5	3	2	3	4	3	5	2	4	1	5	1	3	2	2	3	4	4	2	2	5	2	1	5	1	4	5	2	3	4	5	5	4	3	3	130			
4	2	AAP	2	2	5	4	5	2	3	2	3	5	4	2	3	4	3	5	3	2	5	5	4	3	2	4	2	3	5	1	5	5	2	3	2	3	5	5	5	4	3	1	135	
5	3	FAA	2	1	2	4	2	4	5	2	3	3	1	4	4	4	2	3	5	3	5	3	4	4	5	2	5	5	3	4	1	5	5	5	3	5	5	2	5	5	5	5	5	145
6	4	BCM	5	1	2	4	3	4	3	5	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	1	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	1	147	
7	5	MNS	2	1	2	4	3	2	3	2	2	4	2	4	2	4	3	2	4	3	4	3	3	5	4	4	4	2	5	4	4	5	5	3	4	4	3	5	4	4	5	5	138	
8	6	PDA	2	1	2	2	3	3	3	4	4	5	4	4	3	3	2	3	2	3	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	1	4	4	4	4	5	3	5	5	4	5	5	145	
9	7	PAM	4	2	1	5	3	4	5	2	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	4	5	2	5	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	5	5	3	3	3	140	
10	8	NMR	5	1	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	5	5	4	4	5	4	5	4	2	4	4	4	4	4	5	4	5	3	4	150	
11	9	DIR	4	2	3	5	4	5	3	5	4	5	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	3	4	155	
12	10	NPN	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4	3	5	5	2	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	145		
13	11	PAD	2	3	5	4	4	3	4	2	4	3	2	2	5	5	5	4	4	5	5	3	4	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	1	3	5	4	150		
14	12	UAM	2	4	4	3	3	4	4	4	3	5	5	5	4	5	5	3	3	4	3	5	5	4	3	3	1	3	4	4	4	5	5	3	4	5	4	4	4	4	4	3	154	
15	13	DMI	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	5	3	4	4	3	5	3	4	4	3	2	3	3	4	5	150	
16	14	PAS	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	3	3	5	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	5	4	4	150	
17	15	NPA	4	5	3	2	3	4	4	2	4	5	4	4	5	5	3	2	3	5	4	4	5	5	5	3	3	4	1	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	150			
18	16	KSW	4	5	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	4	1	3	3	4	3	5	4	5	3	4	5	2	5	4	1	2	4	2	3	4	4	4	2	3	3	4	145		
19	17	LIR	2	3	3	4	2	4	5	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	5	4	4	5	4	5	5	5	3	4	1	4	4	3	3	5	5	3	4	3	4	4	147		
20	18	DMA	4	5	4	4	4	3	3	4	3	4	4	5	3	4	2	3	4	3	4	4	1	4	3	5	3	3	4	4	5	4	5	5	4	5	3	3	4	4	3	150		
21	19	SDA	1	1	2	2	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	5	4	5	4	5	4	2	3	3	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	3	3	4	145			
22	20	MDK	3	3	5	4	3	4	4	3	3	5	4	4	4	3	4	4	3	3	5	4	5	3	4	4	4	3	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	3	4	4	156		
23	21	MSA	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	5	4	3	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	156		
24	22	WSP	4	3	4	4	5	3	4	3	3	4	4	4	4	3	5	5	4	3	5	4	4	5	5	3	3	3	5	5	4	3	4	4	3	5	3	5	5	4	4	159		
25	23	DAS	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	150			
26	24	MAA	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	3	156		
27	25	GSP	4	2	3	2	3	3	5	4	3	3	3	4	4	1	4	3	1	4	5	5	4	4	1	4	4	4	3	5	4	5	5	4	5	3	4	4	3	4	145			
28	26	GAW	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	155		
29	27	MFD	5	5	4	3	3	4	4	5	4	5	4	5	4	2	4	4	2	4	2	5	5	5	4	3	4	4	3	4	4	5	3	5	3	4	5	4	3	4	160			
30	28	ANP	5	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	2	5	2	5	3	3	5	4	4	5	5	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	152		
31	29	PAP	2	3	3	5	5	5	3	4	3	3	4	4	4	5	3	5	2	4	5	2	4	5	2	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	5	4	5	152		
32	30	HAS	1	1	3	3	5	3	5	2	3	4	2	4	5	5	5	3	5	4	2	4	5	4	3	5	4	5	3	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	156		
33	31	FYE	2	2	3	4	5	3	4	2	5	3	5	4	4	4	5	2	5	3	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	1	5	4	4	4	5	3	4	2	4	5	4	154	
34	32	RAF	2	2	2	5	4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	2	5	4	2	5	2	3	5	2	5	4	161			
35	33	HGS	2	4	4	5	4	3	4	4	4	5	5	4	1	5	2	3	4	4	4	5	2	5	4	4	5	5	2	2	4	5	5	2	5	4	5	3	5	3	155			
36	34	FRP	2	4	3	4	4	5	5	4	5	4	3	5	4	4	3	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	3	1	4	4	5	2	4	3	4	4	4	5	5	154			
37	35	SML	4	4	4	5	5	4	4	4	4	2	4	5	2	4	5	2	3	4	5	5	2	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	162		
38	36	ESA	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	5	4	5	3	1	5	4	4	5	4	2	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	3	145			



Lampiran 20. Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Riwayat Hidup



Tia Amanda Putri, Lahir di Negare pada tanggal 13 Juni 2000. Penulis adalah anak pertama dari pasangan suami istri atas nama Bapak Rahmat Kurniadi dan Ibu Asnyah. Penulis berkewarganegaraan Indonesia, beragama islam. Penulis beralamat di Kelurahan Loloan Barat, Kecamatan Negara, Kabupaten Jembrana, Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SDN 2 Lelateng, dan lulus pada tahun 2013.

Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 2 Negara, dan lulus pada tahun 2016. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di MAN 1 Jembrana, dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2019 setelah lulus MAN, penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha dan mengambil program studi S1 Bimbingan Konseling. Pada akhir semester tahun 2023 penulis menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Singaraja”. Mulai dari tahun 2019 sampai penulis skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha.