

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS BERBASIS *WEBSITE* UNTUK
MEMINIMALISASI TINGKAT KECEMASAN DALAM BELAJAR PADA
SISWA SMP NEGERI 1 SINGARAJA**

Ni. W. Suari, K. Suranata, G. N. Sudarsana

Program Studi Bimbingan Konseling

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja, Indonesia

e-mail : (wnsuari@gmail.com, kadek.suranata@undiksha.ac.id,
nugraha.sudarsana@undiksha.ac.id)

ABSTRAK

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan, menguji keterterimaan, dan mengetahui efektivitas panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berbasis *website* untuk meminimalisasi tingkat kecemasan dalam belajar pada siswa SMP. Panduan ini merupakan pedoman bagi guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling di sekolah. Prosedur pengembangan dalam penelitian ini mengikuti model pengembangan 4D yang dikemukakan oleh Thiagarajan, (1974). Penilaian keterterimaan panduan ini dinilai oleh 3 ahli/pakar dalam bidang bimbingan konseling. Instrumen penilaian yang digunakan terdiri dari 14 butir pernyataan yang mengacu pada keterterimaan panduan. Analisis validitas menggunakan formulasi perhitungan *Content Validity Ratio* (CVR) dari Lawshe, (1975). Hasil menunjukkan validitas isi (CVI) sebesar 1 yang berarti sangat baik atau istimewa. Hal ini menunjukkan bahwa panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis berbasis *website* yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan. Uji efektivitas melibatkan 30 orang siswa dan dalam penelitian ini menggunakan metode *one group pre-test and post-test design*. Uji efektivitas ini dilakukan menggunakan uji t, hasil dari uji-t diperoleh $t_{hitung} = 2,80$ dan $t_{tabel} = 2,04$ yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, hasil ini menyatakan bahwa pengembangan panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisasi tingkat kecemasan dalam belajar pada siswa.

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

ABSTRACT

This development research aims to develop, test the acceptability, and determine the effectiveness of a website-based behavioral counseling guide for systematic desensitization techniques to minimize the level of anxiety in learning in junior high school students. This guide is a guideline for BK teachers in implementing counseling guidance services in schools. The development procedure in this study follows the 4D development model proposed by Thiagarajan, (1974). The acceptance assessment of this guide was assessed by 3 experts/experts in the field of counseling guidance. The assessment instrument used consists of 14 statement items that refer to the acceptability of the guide. Validity analysis using the calculation formulation Content Validity Ratio (CVR) from Lawshe, (1975). The results show content validity (CVI) of 1 which means very good or special. This shows that the website-based behavioral counseling guide for systematic desensitization techniques developed has met the eligibility criteria. The effectiveness test involved 30 students and in this study used the one group pre-test and post-test design method. This effectiveness test was carried out using the t-test, the results of the t-test obtained $t_{count} = 2.80$ and $t_{table} = 2.04$ which means the value of $t_{count} > t_{table}$, these results state that the development of behavioral counseling guides with systematic desensitization techniques is effective in minimizing the level of anxiety in learning on students.

Keywords: Guide, Behavioral Counseling, Systematic Desensitization Technique, 4D

