EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 8 PONTIANAK

SKRIPSI

OLEH :
FLORENSIA VERA NOVEMBRIYASINTA
NIM F1141181035

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024

EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 8 PONTIANAK

SKRIPSI

OLEH :
FLORENSIA VERA NOVEMBRIYASINTA
NIM F1141181035

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024

EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 8 PONTIANAK

SKRIPSI

OLEH :
FLORENSIA VERA NOVEMBRIYASINTA
NIM F1141181035

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 8 PONTIANAK

FLORENSIA VERA NOVEMBRIYASINTA

NIM F1141181035

Disetujui :

PEMBIMBING I	PEMBIMBING II
Dr. Luhur Wicaksono, M. Pd	Amallia Putri, M. Pd
NIP. 196004291987031003	NIP.199403292019032023

Disahkan :

Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani T, M.Pd
NIP. 196604011991021001

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 8 PONTIANAK

Tanggung Jawab Yuridis Material Pada

FLORENSIA VERA NOVEMBRIYASINTA

NIM F1141181035

Disetujui :

PEMBIMBING I	PEMBIMBING II
Dr. Luhur Wicaksono, M. Pd	Amallia Putri, M. Pd
NIP. 196004291987031003	NIP. 199403292019032023
PENGUJI I	**PENGUJI II**
Prof. Dr. H. M. Asrori, M.Pd	Dr. Halida, M.Pd
NIP. 196105271985031008	NIP. 197405222006042001

Mengetahui :

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Amallia Putri, M.Pd
NIP. 199403292019032023

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama	**: Florensia Vera Novembriyasinta**
NIM	**: F1141181035**
Program Studi	**: Bimbingan dan Konseling**
Jurusan	**: Ilmu Pendidikan**
Perguruan Tinggi	**: Universitas Tanjungpura**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar adanya merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas hal tersebut.

Pontianak, April 2024

Yang membuat pernyataan,



Florensia Vera Novembriyasinta
NIM. F1141181035

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan Teknik Desensitisasi Sistematik Terhadap Kecemasan Menghadapi Penilaian Akhir Semester Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak. Metode Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan bentuk penelitian *Pre-Eksperimental Design* dengan rancangan penelitian *Pre-test – Post-test Two Group Design.* Jumlah populasi 16 siswa. Pengambilan sampel dengan memilih siswa yang hasil *pre-test* nya lebih dari 43,2 sehingga akhirnya di dapatkan jumlah sampel 12 orang siswa dengan tingkat kecemasaan yang sedang dan tinggi. Berdasarkan hasil rata-rata *pre-test* kelompok eksperimen sebesar 87,67 sebelum diberikan perlakuan dan hasil rata-rata *post-test* sebesar 43,5 setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya diperoleh T hitung menggunakan *Paired Sample T-test* yaitu 5 dengan nilai *Sig. (2 tailed)* 0.00<0.05 yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak, dengan demikian ada perbedaan yang signifikan antara kecemasaan siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan teknik desensitisasi sistematik. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematik efektif dalam mengurangi kecemasaan menghadapi penilaian akhir semester siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak.

Kata Kunci: Keefektifan, Teknik Desensitisasi Sistematik, Kecemasan, Penilaian Akhir Semester

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas segala nikmat yang Tuhan Yesus Kristus yang diberikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 8 PONTIANAK"** dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan atas bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada pihak-pihak yang telah membantu peneliti. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada :

1. Bapak Dr. Luhur Wicaksono, M.Pd selaku Pembimbing Utama yang senantiasa membimbing, memberikan masukan, dan memberikan kelancaran selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Amallia Putri, M.Pd selaku Pembimbing Kedua sekaligus Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang senantiasa membimbing, memberi masukkan, dan memberikan kelancaran selama proses penyusunan skripsi penelitian ini.
3. Bapak Prof. Dr. H. M. Asrori, M. Pd. Selaku Penguji Pertama yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama diperkuliahan.
4. Ibu Dra. Halida, M.Pd selaku penguji kedua dan Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran dan perbaikan pada skripsi ini untuk menjadi lebih baik lagi.
5. Bapak Prof. Dr. Garuda Wiko, S. H., M. Si. Selaku rektor Universitas Tanjungpura Pontianak.
6. Bapak Dr. H. Ahmad Yani T, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan sarana fasilitas dan memberikan banyak ilmu pengetahuan selama perkuliahan berlangsung.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah berbagi ilmu pengetahuan selama perkuliahan berlangsung

8. Kepala SMP Negeri 8 Pontianak yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 8 Pontianak.
9. Guru Bimbingan dan Konseling kelas VIII yang telah memberikan masukan serta bantuan pelaksanaan penelitian berlangsung.
10. Siswa SMP Negeri 8 Pontianak yang telah membantu peneliti selama proses penelitian ini berlangsung.
11. Kedua orangtua saya Ibu Sri Hadiningsih dan Bapak Fransiskus, beserta abang saya yang tersayang Ryan, juga teman-teman program studi BK angkatan 2018 tidak lupa juga dengan teman main saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat, dukungan dan motivasi.
12. Rekan-rekan seperjuangan program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura Pontianak serta teman dekat yang selalu memberikan dukungan penuh dalam bentuk apapun selamamasa kuliah saya.
13. Semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam proposal penelitian ini masih banyak kekurangan, tulisan maupun isinya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan.

Pontianak, 04 April 2024

Penulis

Florensia Vera Novembriyasinta

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN iii

LEMBAR PENGESAHAN iv

Abstrak vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 5

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 6

E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional 7

BAB II KAJIAN TEORI 10

A. Desensitisasi Sistematik 10

B. Kecemasan 13

C. Hipotesis Penelitian 21

BAB III METODE PENELITIAN 23

A. Desain Penelitian 23

B. Populasi dan Sampel 24

C. Prosedur Pelaksanaan Penelitian 26

D. Teknik Pengumpulan Data 31
E. Instrumen Penelitian.....32
F. Analisis Data.....35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....37
A. Hasil Penelitian.....37
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....51
BAB V PENUTUP.....59
A. Kesimpulan.....59
B. Saran.....59
DAFTAR PUSTAKA 61

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Populasi Penelitian 25

Tabel 3.2 Skala Pengukuran Kecemasan Siswa 33

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Item..... 39

Tabel 4.2 Hasil Angket Kecemasan Siswa Menghadapi Penilaian Akhir Semester 40

Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi Tingkat Kecemasaan Siswa Menghadapi Penilaian Akhir Semester 41

Tabel 4.4 Kategorisasi Hasil *Pre-Test* Tingkat Kecemasaan Siswa Menghadapi Penilaian Akhir Semester 41

Tabel 4.5 Gambaran Umum Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Penilaian Akhir Semester..... 42

Tabel 4.6 Skor *Pre-Test* Kelompok Eksperimen Sebelum Diberikan Treatment. 43

Tabel 4.7 Hasil *Pre-Test* Kelompok Eksperimen..... 44

Tabel 4.8 Hasil *Pre-Test* Kelompok Kontrol..... 44

Tabel 4.9 Skor *Post-Test* Kelompok Kontrol Setelah Diberikannya *Treatment* ... 45

Tabel 4.10 Hasil Skor *Post-Test* Kelompok Kontrol..... 46

Tabel 4.11 Skor *Post-Test* Kelompok Eksperimen Tanpa Diberikannya *Treatment* 46

Tabel 4.12 Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen..... 47

Tabel 4.13 Hasil *Paired Sample T-Test Pre-Test* dan *Post-Test* Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Penilaian Akhir Semester..... 50

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 3.1 Desain Quasi Eksperimen 23

Gambar 3.2 Alur Quasi Eksperimen.....24

Gambar 4.1 Diagram Skor Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Kontrol.....47

Gambar 4.2 Diagram Skor Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen 48

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Kisi -Kisi Angket 66
Lampiran 2. Angket Sebelum Uji Validitas 67
Lampiran 3. Angket Setelah Uji Validitas.....70
Lampiran 4. RPL 72
Lampiran 5. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....78
Lampiran 6. SK Pembimbing 79
Lampiran 7. Surat Riset.....80
Lampiran 8. Surat Tugas 81
Lampiran 9. Hasil Tabulasi Uji Validitas 82

BAB I
PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kecemasan bagi siswa merupakan gangguan emosi yang dapat menghambat proses belajar di sekolah. Sumber kecemasan yang paling menonjol selain hubungan dengan guru, yang paling banyak dialami siswa di sekolah adalah kekhawatiran akan mengalami kegagalan dalam ujian atau evaluasi pembelajaran. Kecemasan yang dialami siswa dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajarnya. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil penelitian kecemasan menghadapi ujian semester yang dilakukan oleh Tresna (2011, h. 103) yang menemukan bahwa kecemasan menghadapi ujian semester dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan, dan perilaku motorik yang tidak terkendali.

"Kecemasan dapat dialami siapa pun dan dimana pun, termasuk juga oleh para siswa SMP yang berada disekolah. Kecemasan siswa dapat terjadi kapan saja, misalnya saat siswa diminta maju kedepan kelas, saat berbicara di depan umum, dan kecemasan menjelang ujian akhir." Setiawati (2009, h. 2). Adapun menurut Savitri (2003, h. 10) Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Adeola & Adedipe (2003) menyatakan bahwa *"Anxiety over test situation is an emotional problem for many students, which if not attended to, could result in neurotic difficulties".* Artinya kecemasan atas stuasi ujian adalah masalah emosional bagi banyak siswa yang tidak diperhatikan, dapat mengakibatkan kesulitan neurotic.

Adapun Annisa & Ifdil (2016) menyatakan bahwa *"Anxiety can be referred to as a symptom in which an emotional state with uncomfortable*

feelings in a person, and is a vague experience accompanied by feelings of helplessness and uncertainty caused by something that is not clear". Yang artinya kecemasan dapat disebut sebagai suatu gejala dimana suatu keadaan emosional dengan perasaan tidak nyaman dalam diri seseorang, dan merupakan pengalaman samar yang disertai perasaan tidak berdaya dan ketidak pastian yang disebabkan oleh sesuatu yang tidak disayangi.

Pada umumnya, kecemasan menghadapi ujian terjadi karena siswa merasa takut tidak bisa menjawab soal dengan sempurna, takut yang dipelajarinya tidak keluar dalam ujian, takut dikalahkan siswa lain dan takut tidak lulus dalam ujian. Pada dasarnya apa yang dialami siswa tersebut merupakan perasaan belaka, sehingga apa yang telah dipelajari sebelumnya menjadi terlupakan saat ujian. Pendapat tentang pengaruh kecemasan ujian selaras dengan hasil penelitian Nawangsari (2010) yang menjelaskan bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya.

Banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta system penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat dan terlalu tegas merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor sekolah.

Pada kenyatannya banyak siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian. Hal ini didapatkan peneliti disalah satu sekolah di Pontianak yaitu SMP Negeri 8 pada siswa kelas VIII dengan mengamati secara langsung memahami gejala-gejala yang timbul dan perilaku-perilaku dari peserta didik yang mengalami gejala-gejala seseorang sedang

mengalami kecemasan. Beberapa siswa yang mengalami kecemasan yaitu tidak percaya diri, keringat dingin dan selalu khawatir.

Zakariah (2015) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang digambarkan dengan kegelisahan atau ketegangan. Nemati (2012) "*Test anxiety as an aspect of anxiety happens when an individual experiences a feeling of apprehension and uneasiness during, before, and after a certain exam"*. Artinya menguji kecemasan sebagai aspek dari kecemasan terjadi ketika individu mengalami perasaan khawatir dan tidak nyaman selama, sebelum, dan setelah ujian tertentu.

Ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian, yaitu: sulit konsentrasi, bingung memikirkan jawaban, mental *blocking*, merasa gelisah, panik, berkeringat, raut muka tegang, kondisi tubuh tidak rileks, ekspresi mengkerutkan kening dan biasanya tangan memegang dahi, dan berkecamuk pemikiran yang irasional. Sudah tentunya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian harus mendapatkan upaya penangan yang efektif sehingga siswa bisa mengikuti ujian dengan tenang. Sebagai konselor sekolah yang bertugas menangani permasalahan siswa dan meningkatkan mutu pendidikan, memiliki kewajiban untuk menangani masalah kecemasan ujian yang dialami siswa.

Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh siswa maka model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematik di prediksikan mampu meminimalisir tingkat kecemaan siswa dalam proses pembelajaran. Teknik desensitisasi sistematik termasuk teknik spesifik dengan pendekatan behavioristik yang dikembangkan oleh Wolpe bahwa semua perilaku *neurotic* adalah bentuk ekspresi dari kecemasan. Model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematik berupaya mengkondisikan individu dari yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan rileks dalam pembelajaran sehingga model konseling tersebut diprediksikan mampu meminimalisir tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran disekolah. Dengan itu konseling behavioral dalam teknik desentisasi

sistematik memandang kecemasan siswa yang terjadi karena kondisi kurang rileks dalam situasi ujian.

Teknik desensitisasi sistematik melalui relaksasi ini berupaya mengkondisikan individu dari yang tidak nyaman menjadi lebih tenang dan rileks saat menghadapi ujian. Desensitisasi sistematik adalah teknik yang digunakan untuk menangani kecemasan dan ketakutan individu dalam menghadapi suatu persoalan, salah satunya kecemasan menghadapi ujian.

Guru bimbingan dan konseling, pada umumnya sudah dapat menangani berbagai permasalahan sesuai dengan bidang kajiannya, baik bimbingan pribadi, sosial, akademik dan karir. Salah satunya adalah menangani masalah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Adapun upaya bimbingan dan konseling yang sudah dilakukan untuk mereduksi kecemasan adalah melalui pemberian layanan pengembangan diri dan bimbingan kelompok yang salah satunya mengkaji tentang upaya untuk mengarahkan siswa supaya tidak cemas dalam menghadapi ujian.

Disamping itu, konselor sekolah juga memberikan layanan informasi tentang kiat-kiat untuk tidak cemas ketika menghadapi ujian, seperti lebih sering berdoa, berupaya untuk berpikir yang tenang dan berupaya mengkondisikan diri supaya tidak cemas. Namun, yang diberikan tersebut hanyalah dalam bentuk layanan informasi siswa dan sulit untuk mengetahui tingkat efektivitasnya, apalagi tidak dilakukan evaluasi program layanan bimbingan dan konseling yang tepat.

Kesulitan yang sering dialami konselor sekolah adalah dalam menentukan teknik penanganan dan menentukan seberapa besar tingkat penurunan kecemasan yang dialami siswa. Apabila kecemasan pada siswa tidak mendapatkan penanganan yang tepat, akibat yang diprediksikan adalah prestasi siswa menjadi tidak optimal dan kemungkinan tidak lulus dalam ujian.

Oleh karena itu, hal ini menambah keyakinan peneliti bahwa teknik desensitisasi sistematik dapat digunakan untuk menghadapi kecemasan ujian. Dengan cara memberikan relaksasi kesiswa sebelum menghadapi

ujian akhir semester. Penelitian ini di dukung oleh peneliti terlebih dahulu yang dilakukan oleh Giri (2020) yang berjudul "Mereduksi Kecemasan dengan Teknik Desensitisasi Sistematik", mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sistematik dapat mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Adapun kecemasan yang akan direduksi dalam penelitian ini adalah kecemasaan siswa menghadapi penilaian akhir semester. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengambil penelitian dengan berjudul "Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematik terhadap Kecemasan Menghadapi Penilaian Akhir Semester pada Kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak".

B. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah teknik desensitisasi sistematik efektif mengatasi kecemasan menghadapi penilaian akhir semester pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak?"

Rumusan masalah tersebut selanjutnya dirinci ke dalam sub masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak sebelum mendapatkan perlakuan menggunakan teknik desensitisasi sistematik?
2. Bagaimana tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak setelah mendapatkan perlakuan menggunakan teknik desensitisasi sistematik?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan menghadapi ujian peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak antara sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan dengan teknik desensitisasi sistematik?

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menguji kefektifan teknik desensitisasi sistematik dalam menghadapi kecemasan penilaian akhir semester pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak.

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan:

1. Kecemasan menghadapi penilaian akhir pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak sebelum mendapatkan perlakuan menggunakan teknik desensitisasi sistematik
2. Kecemasan menghadapi penilaian akhir pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak setelah mendapatkan perlakuan menggunakan teknik desensitisasi sistematik.
3. Signifikansi kecemasan menghadapi penilaian akhir pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Pontianak sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan menggunakan teknik desensitisasi sistematik.

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat penelitiannya adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori-teori bimbingan dan konseling, terutama dalam pemanfaatan teknik desensitisasi sistematik terhadap kecemasaan menghadapi penilaian akhir semester.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Peserta Didik

Memberikan pengalaman kepada peserta didik dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir semester.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

   Memberikan pengalaman dalam mengarahkan siswa untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi penilaian akhir semester.

3. Bagi Sekolah

   Sebagai lembaga, sekolah secara tidak langsung akan mendapat manfaat dari penelitian ini berupa kualitas dan sikap siswa dalam belajar baik secara individu maupun secara kelompok dalam kegiatan belajar mengajar.

E. RUANG LINGKUP DAN DEFINISI OPERASIONAL

1. Variabel Penelitian

Sugiono (2008, h. 61) mengungkapkan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik simpulan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu :

a. Variabel Bebas

   Variabel bebas adalah suatu variabel yang apabila dalam suatu waktu berada bersamaan dengan variabel lain, maka (diduga) akan dapat berubah dalam keragamannya. Variabel bebas ini bisa juga disebut dengan variabel pengaruh, perlakuan, kuasa, treatment, independent, dan disingkat dengan variabel X.

   Yusuf (2014, h. 109) memaparkan bahwa variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi, menjelaskan, menerangkan variabel yang lain. Dalam penelitian ini variabel bebas nya yaitu teknik desensitisasi sistematik.

   Teknik desensitisasi sistematik menurut Wolpe (2015) memliki tahapan sebagai berikut :

   1) Melatih relaksasi otot
   2) Menyusun hirearki kecemasan

3) Menghayalkan stimulus-stimulus yang menimbulkan kecemasan yang diimbangkan dengan relaksasi.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah suatu variabel yang dapat berubah karena pengaruh variabel bebas (variabel X). Variabel terikat sering disebut juga dengan variabel terpengaruh atau dependent, tergantung, efek, tak bebas, dan disingkat dengan nama variabel Y.

Yusuf (2014, h. 109) memaparkan bahwa variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau diterangkan oleh variabel lain, tetapi tidak dapat memengaruhi variabel lainnya. Dalam penelitian ini Variable terikatnya yaitu kecemasan menghadapi penilaian akhir semester.

Kecemasan menghadapi penilaian akhir semester menurut Casbbaro (2015, h. 23) memiliki aspek-aspek sebagai berikut :

1) Manifestasi kognitif meliputi sulit konsentrasi, bingung dan mental *blocking*.
2) Manifestasi afektif meliputi khawatir,takut dan gelisah.
3) Perilaku motorik meliputi gemetar.

2. Definisi Operasional

a. Teknik Desensitisasi Sistematik

Teknik desensitisasi sistematik dalam penelitian ini adalah teknik yang diterapkan untuk membantu siswa guna memperbaikin pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerakan relaksasi yang menyenangkan untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian.

b. Kecemasaan

Cemas adalah perasaan gugup atau gelisah. Kecemasan dalam penelitian ini adalah kecemasan afektif, kognitif dan motoric. Afektif meliputi khawatir, takut dan gelisah. Kognitif

meliputi sulit konsentrasi, bingung, mental blocking. Sedangkan motorik meliputi gemetar.

c. Penilaian Akhir Semester

Penilaian akhir semester (PAS) yang dimaksud dalam penelitian ini adalah syarat kenaikan kelas yang dirancang guna mendorong aktivitas belajar.