

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* TERHADAP KECEMASAN LULUS MATA KULIAH MAHASISWA SEMESTER II BIMBINGAN KONSELING FIP UNIVERSITAS NEGERI MEDAN T.A. 2020/2021

Rahmulyani, Nindya Ayu Pristanti, Pawlin Silitonga

Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan

surel: pawlin1599@gmail.com

Abstract: The Effect of Group Guidance Service with Systematic Desensitization Techniques on Anxiety of Passing Course Semester II Guidance and Counseling Students, Faculty of Education, Universitas Negeri Medan Academic Year 2020/2021.

The purpose of this study was to determine the effect of group guidance services with systematic desensitization techniques on the anxiety of passing course in the second semester of guidance and counseling students at FIP UNIMED academic year 2020/2021. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental method with one group pre-test and post-test design. Data collection techniques using a questionnaire. The research subjects were 8 people who were selected by screening using an anxiety scale to pass the course. data analysis used Wilcoxon test, The result showed that the group guidance service of the systematic desensitization technique has proven effective in reducing the level of anxiety in passing students' courses, where $J_{count} > J_{table}$ is $6 > 4$, from the crisis table J for the Wilcoxon marked level test for $n = 8$, $\alpha = 0.05$. This can also be seen through the results of the calculation with the pre-test score obtained an average of 118.5 while the post-test data obtained an average of 61.5.

Keywords: Group Guidance, Systematic Desensitization, Anxiety Passing Courses.

Abstrak: Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis* Terhadap Kecemasan Lulus Mata Kuliah Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A. 2020/2021. Tujuan penelitian ini adalah

untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *desensitisasi sistematis* terhadap kecemasan lulus mata kuliah mahasiswa semester II bimbingan konseling FIP UNIMED T.A. 2020/2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu dengan desain *one group pre-test and post-test*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Subjek penelitian berjumlah 8 orang yang dipilih secara *screening* (penyaringan) dengan menggunakan skala kecemasan lulus mata kuliah. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon, Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *desensitisasi sistematis* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan lulus mata kuliah mahasiswa, dimana $J_{hitung} > J_{tabel}$ yaitu $6 > 4$, dari tabel krisis J untuk uji jenjang bertanda Wilcoxon untuk $n = 8$, $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan dengan skor *pre-test* diperoleh rata-rata 118,5 sedangkan data *post-test* diperoleh data rata-rata 61,5.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Desensitisasi Sistematis*, Kecemasan Lulus Mata Kuliah.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan lain yang kurang menyenangkan (Hurlock, 1980). Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja termasuk mahasiswa, karena setiap manusia mengalaminya dan bagaimanapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Menurut Goleman (dalam Ayu Prameswari, 2014) beberapa penelitian berkaitan dengan kecemasan mengungkapkan bahwa orang-orang yang mengalami kecemasan berat lebih mudah gagal dalam pendidikan atau lapangan sekalipun memiliki skor tinggi pada kecerdasan lainnya.

Terbitnya peraturan pemerintah tentang implementasi Merdeka Belajar-Kampus Merdeka sesuai dengan Permendikbud No. 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi. Pembelajaran dalam kampus merdeka memberikan tantangan dan kesempatan untuk pengembangan kreativitas, kapasitas, kepribadian, dan kebutuhan mahasiswa, serta mengembangkan kemandirian dalam mencari dan menemukan pengetahuan melalui kenyataan dan dinamika lapangan seperti persyaratan kemampuan, permasalahan riil, interaksi sosial, kolaborasi, manajemen diri, tuntutan kinerja, target dan pencapaian (Dikti, 2020). Disamping penerapan Merdeka Belajar- Kampus Merdeka, proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh perguruan tinggi khususnya Unimed, tetap menerapkan kurikulum yang dipakainya. Upaya memperoleh lulusan sesuai dengan deskripsi lulusan S1, Unimed menyusun strategi pencapaian efektif dalam penerapan kurikulum berbasis KKNI. Strategi yang dilakukan

adalah dengan pemberian 6 tugas kepada mahasiswa, antara lain; tugas rutin, Critical Book Report (CBR), Critical Journal Riview (CJR), mini riset, rekayasa ide, dan project. Kolaborasi antara Merdeka Belajar- Kampus Merdeka dengan penerapan KKNI mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi dalam situasi tersebut. Dalam merdeka belajar mahasiswa dituntut untuk aktif dalam mengembangkan kemandirian dalam mencari dan menemukan pengetahuan melalui kenyataan dan dinamika lapangan. Disamping itu, ada tuntutan enam tugas yang harus dipenuhi oleh mahasiswa, yang menjadi syarat lulus dalam mata kuliah. Berdasarkan fakta di lapangan, ada beberapa alasan yang menyebabkan mahasiswa BK Semester II FIP Unimed merasa cemas yaitu; mahasiswa belum memahami dengan baik cara mengerjakan tugas KKNI, enam tugas KKNI terlalu sulit untuk dikerjakan, dan mahasiswa mengalami kesulitan untuk mencari referensi enam tugas kuliah. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa ini akan sangat berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar mahasiswa. Kecemasan tersebut dapat meningkat, bersifat subjektif pada setiap individu, dan mempengaruhi sulit atau tidaknya pemahaman (Siti Nurlaila, 2011).

Berangkat dari permasalahan tersebut jika tidak segera mendapatkan penanganan, maka akan bermuara pada kegagalan belajar mahasiswa dan hasil belajar yang tidak maksimal. Cara yang dapat dilakukan dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan adalah melalui pelaksanaan bimbingan dan konseling yaitu dengan layanan bimbingan kelompok teknik *desensitisasi sistematis*.

Menurut Gazda (dalam Prayitno, 2014:309) bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan dalam suasana kelompok. Bimbingan kelompok memiliki ciri khas tersendiri yakni memanfaatkan kelompok dalam proses layanan.

Layanan bimbingan kelompok diberikan dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*. *Desensitisasi sistematis* menurut Erford (2016:302) adalah suatu upaya mengurangi respon negatif akibat adanya stimulus yang berasal dari dalam diri atau lingkungan dengan cara bertahap dengan melibatkan proses relaksasi.

M.E Young (dalam Erford, 2016:307) mengatakan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* ini difokuskan pada upaya mereduksi kecemasan bukan menghilangkan kecemasan.

Dalam prosesnya siswa dilatih untuk rileks dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman yang dapat menimbulkan kecemasan melalui bayangan atau visualisasi. Stimulus yang menimbulkan kecemasan diberikan secara bertahap dan dipasangkan dengan respon rileks. Hal ini dilakukan secara berulang-ulang hingga stimulus yang menimbulkan kecemasan perlahan-lahan hilang/terhapus.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan ialah *one group pre-test and post-test design*. Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling FIP Unimed yang ditentukan dengan melakukan penyaringan (*screening*) maka diperoleh subjek sebanyak 8 orang mahasiswa untuk mengikuti layanan bimbingan

kelompok teknik *desensitisasi sistematis*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Dalam angket berisi daftar-daftar pertanyaan atau pernyataan guna mengukur tingkat kecemasan lulus mata kuliah pada mahasiswa. Dasar pembuatan angket ini mencakup indikator kecemasan lulus mata kuliah. Skala pengukuran yang digunakan ialah berbentuk model skala likert dengan teknik analisis data Uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Data

Pre-Test

No Responden	Skor	Kriteria
NF	126	Tinggi
NG	116	Tinggi
MR	121	Tinggi
MOE	120	Tinggi
RA	117	Tinggi
RBG	113	Tinggi
SM	112	Tinggi
YE	124	Tinggi
Jumlah	949	
Rata-rata	118.5	
Nilai terendah	112	
Nilai tertinggi	126	

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Data

Post-Test

No Responden	Skor	Kriteria
NF	57	Rendah
NG	61	Rendah

MR	64	Rendah
MOE	66	Rendah
RA	56	Rendah
RBG	58	Rendah
SM	68	Rendah
YE	62	Rendah
Jumlah	492	
Rata-rata	61.5	
Nilai Terendah	56	
Nilai Tertinggi	68	

Tabel 3. Hasil Data Uji Wilcoxon

Respon den	Pre - tes t	Po st- test	(D)	D - M D	Tanda Jenjang	
					+	-
NF	126	57	69	12	7	
NG	116	61	55	-2		3,5
MR	121	64	57	0		
MOE	120	66	54	-3		2
RA	117	56	61	4	5	
RBG	113	58	55	-2		3,5
SM	112	68	44	- 1 3		1
YE	124	62	62	5	6	
Jumlah	949	492	457		18	10

Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis dengan $\alpha = 0,05$ uji Wilcoxon yaitu $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $10 > 4$ maka dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian diterima, artinya terdapat pengaruh pemberian Layanan Bimbingan Kelompok

Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap kecemasan lulus mata kuliah mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *desensitisasi sistematis* terhadap kecemasan lulus mata kuliah secara keseluruhan, diperoleh skor total *pre-test* sebesar 949 dan skor total *post-test* sebesar 492.

Maka diperoleh selisih perubahan skor total sebesar 457, artinya terjadi penurunan kecemasan lulus mata kuliah pada mahasiswa sebesar 32%. Skor tertinggi pada *pre-test* diperoleh skor sebesar 126 dan skor tertinggi pada *post-test* diperoleh skor sebesar 68, maka diperoleh selisih skor sebesar 69, artinya terjadi penurunan kecemasan lulus mata kuliah sebesar 38%. Skor terendah pada *pre-test* sebesar 112 dan skor terendah pada *post-test* sebesar 56, maka selisih skor sebesar 44, artinya terjadi penurunan kecemasan lulus mata kuliah sebesar 39%.

Dengan demikian diperoleh skor rata-rata *pre-test* sebesar 118,6 dan skor rata-rata *post-test* 61,5, maka selisih rata-rata skor sebesar 57,1. Artinya bahwa keseluruhan responden mengalami peningkatan rata-rata kecemasan lulus mata kuliah sebesar 48%. Perubahan skor tertinggi dialami oleh NF sebesar 69, artinya responden mengalami penurunan kecemasan lulus mata kuliah sebesar 38% dikarenakan subjek mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *desensitisasi sistematis* dengan fokus dan berkeinginan untuk berubah menjadi

lebih baik lagi. Adapun perubahan skor tertendah dialami oleh SM sebesar 44, artinya responden mengalami penurunan kecemasan lulus mata kuliah sebesar 24%. Hal tersebut dikarenakan SM kurang fokus dalam mengikuti bimbingan kelompok.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah disajikan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok teknik *desensitisasi sistematis* terhadap penurunan kecemasan lulus mata kuliah mahasiswa semester II bimbingan konseling FIP Unimed, hal ini dapat dibuktikan sebagai berikut:

Kecemasan lulus mata kuliah mahasiswa dapat dilihat dari hasil analisis data yaitu nilai $J_{hitung} = 10$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$ maka diperoleh nilai $J_{tabel} = 4$. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $10 > 4$, artinya hipotesis diterima. Data *pre-test* kecemasan lulus mata kuliah pada mahasiswa diperoleh skor rata-rata sebesar 118,5 sedangkan data *post-test* kecemasan lulus mata kuliah pada mahasiswa diperoleh skor rata-rata sebesar 61,., Artinya terjadi penurunan kecemasan lulus mata kuliah pada mahasiswa sebesar 48,1%.

SARAN

1. Mahasiswa diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan tentang kecemasan lulus mata kuliah sehingga mahasiswa diharapkan dapat lebih baik dalam menurunkan kecemasan lulus mata kuliah yang dialaminya.
2. Dosen Pengampu mata kuliah diharapkan dapat melaksanakan atau memprogramkan layanan bimbingan kelompok teknik *desensitisasi sistematis* sesuai dengan permasalahan mahasiswa.
3. Pihak kampus diharapkan dapat memberikan kebijakan dan dukungannya terhadap program bimbingan dan konseling.
4. Peneliti selanjutnya diharapkan penelitiannya lebih baik lagi dari pada penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, dkk. (2012). *Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 Smp Negeri 2 Sawan*. Ejournal Undiksha.
- Barus, Frinawaty & Naelofari, Salmah. (2018). *Standarisasi Penilaian Enam Tugas Oleh Dosen Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Medan*. Asas: *Jurnal Sastra*, Nomor 1, Volume 7, hal 10-20, <https://jurnal.unimed.ac.id>, diakses pada 21 Desember 2020.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Kemenristekdikti. (2020). *Buku Panduan Merdeka Belajar – Kampus Merdeka*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tresna, I.G. (2011). *Efektivitas Konseling Bahvioral Dengan Teknik Desentralisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian*.
- Yoseph. (2013). *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: CV Pustaka Setia.