

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

Dalam bab ini diuraikan berturut-turut mengenai: (1) landasan teori, (2) kerangka berpikir, (3) rumusan hipotesis

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Konseling behavioral

2.1.1.1 Pengertian Konseling Behavioral

Behaviorisme berfokus pada perilaku yang diamati. Behaviorisme juga disebut perspektif belajar, dimana setiap tindakan fisik adalah perilaku. “Behaviorisme juga merupakan suatu filsafat psikologi didasarkan pada proposisi bahwa semua hal yang dilakukan termasuk organisme bertindak, berpikir dan perasaan di anggap sebagai perilaku” (Sudarwan,2010:28). Sedangkan menurut Krumboltz (1976:2) memaparkan bahwa : “konseling behavioral merupakan suatu proses untuk membantu seseorang untuk mempelajari bagaimana memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan pengambilan keputusan”.

Corey (2013:195) menyatakan bahwa “ Behaviorisme suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia”. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Behaviorisme ditandai oleh sikap membatasi metode-metode dan prosedur-prosedur pada data yang dapat diamati. Sedangkan menurut Gantina (2011:154)

“konseling behavioral dikenal juga dengan memodifikasi perilaku yang diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, konseling behavioral adalah suatu pendekatan konseling untuk merubah tingkah laku.

2.1.1.2 Tujuan Konseling Behavioral

Tujuan konseling behavioral adalah menciptakan kondisi-kondisi baru dengan dasar pemikiran bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, termasuk tingkah laku yang tepat. Tujuan-tujuan disini termasuk pengembalian seorang individu kedalam masyarakat, membantu upaya menolong diri sendiri, meningkatkan keterampilan-keterampilan sosial dan mengurangi tingkah laku yang cemas.

Menurut Gantina (2011:156) menyatakan bahwa:

Tujuan konseling behavioral berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya untuk: (1) menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar, (2) Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif, (3) Memberikan pengalaman belajar adaptif namun belum dipelajari, (4) Membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptive dan mempelajari respon-respon yang baru yang sehat dan sesuai (*adjustive*), (5) Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptive, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan, (6) penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

2.1.1.3 Konsep Dasar Konseling Behavioral

“Pendekatan behavioral didasarkan oleh padangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam konseling”, Gantina (2011: 153). Pada awalnya pendekatan ini hanya

mempercayai hal yang dapat diamati dan diukur sebagai suatu yang sah dalam pengukuran kepribadian.

Pada dasarnya, terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptive, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Ciri unik terapi tingkah laku adalah lebih berkonsentrasi pada proses tingkah laku yang teramati/tampak dan spesifik, fokus pada tingkah laku kini dan sekarang. Pendekatan ini berasumsi bahwa semua tingkah laku adaptif maupun maladaptive dapat dipelajari.

2.1.1.4 Manfaat konseling behavioral

Rosjidan, (dalam Gantina, dkk 2011:152) menyatakan :”pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematis dan struktur pada konseling”. Pendekatan behavioral berpendapat bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan belajar. selanjutnya tingkah laku lama diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atau tingkah laku baru atau dapat dipengaruhi perilaku orang lain. Ada beberapa manfaat konseling behavioral antara lain : (1) dapat mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara perilaku yang tepat. (2) dapat memahami metode dan teknik-teknik yang terdapat dalam pelaksanaan konseling behavioral . (3) membantu klien menghapus ketakutan-ketakutan yang tidak

realitis yang menghambat dirinya dari keterlibatan peristiwa-peristiwa sosial.
 (4) dapat membantu untuk menyelesaikan konflik batin yang menghambat klien dari pembuatan keputusan yang penting bagi hidupnya.

2.1.1.5 Ciri-ciri Konseling Behavioral

Ciri-ciri utama konseling behavioral yang dikemukakan oleh Krumboltz (dalam Gantina 2011 : 153) adalah sebagai berikut :

1) proses pendidikan

konseling merupakan proses pendidikan. Dengan kata lain, konseling membantu konseli mempelajari tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya. Konseling menggunakan prinsip-prinsip belajar dan prosedur belajar yang efektif untuk membentuk dasar-dasar pemberian bantuan kepada konseli.

2) teknik dirakit secara individu

teknik konseling yang digunakan pada setiap konseli berbeda-beda tergantung pada masalah dan karakteristik konseli. Dalam proses konseling penentuan proses konseling, proses assessment, dan teknik-teknik dibangun oleh konseli dengan bantuan konselor.

3) Metodologi ilmiah

Konseling Behavioral dilandasi oleh metode ilmiah dalam melakukan *assessment* dan evaluasi konseling. Konseling ini menggunakan observasi sistematis, kuantifikasi data dan control yang tepat.

2.1.1.6 Tahap-tahap Konseling Behavioral

Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling behavioral adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Gantina (2011:157) mengemukakan bahwa:” konseling behavioral memiliki empat tahap yaitu : (1) melakukan asesmen (*assessment*), (2) menentukan tujuan (*goal setting*), (3) mengimplementasikan teknik (*techniqueimplementation*), dan (4) evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*)”.

1) Melakukan asesmen (*Assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. adapun tujuan informasi yang dapat di gali dalam asesmen, yaitu:

- a. Analisa tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini. tingkah laku yang dianalisis adalah tingkah laku yang khusus.
- b. Analisis situasi yang didalamnya masalah konseli terjadi. Analisis ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan mengikutinya sehubungan dengan masalah konseli.
- c. Analisis Motivasional.
- d. Analisis *sefl control*, yaitu tingkatan control diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana control itu dilatih dan atas dasar kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilan *sefl-control*.
- e. Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli, diidentifikasi juga hubungannya orang tersebut dengan konseli.

- f. Analisis lingkungan fisik-sosial budaya, analisis ini berdasarkan norma-norma dan keterbatasan lingkungan.

Dalam kegiatan asesmen ini konselor melakukan analisis ABC yaitu :

A = *Antecedent* (pencetus perilaku)

B = *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan)

C = *Consequence* (akibat perilaku tersebut)

2) Menentukan Tujuan (*Goal Setting*)

Fase goal setting disusun atas tiga langkah yaitu : (a) membantu konseli untuk memandang masalahnya atas tujuan-tujuan yang diinginkan, (b) memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur, dan (c) memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

3) Implementasi Teknik (*Technique Implementation*)

Setelah tujuan konseli dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling yang sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*).

4) Evaluasi dan Pengakhiran (*Evaluation-Termination*)

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk

mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi : (1) Menguji apa yang konseli lakukan terakhir, (2) eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan, (3) membantu konseli mentranfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli, (4) memberikan jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.

2.1.1.7 Teknik Konseling Behavioral

Menurut Gantina (2011:161) pelaksanaan konseling behavioral dapat digunakan beberapa teknik seperti : “(1) penguat positif (*positif reinforcement*), (2) kartu berharga (*token economy*), (3) pembentukan (*shaping*), (4) pembuatan kontrak (*contingency contracting*), (5) penokohan (*modeling*), (6) pengelolaan diri (*self management*), (7) penghapusan (*extinction*), (8) pembanjiran (*flooding*), (9) penjenuhan (*satiation*), (10) hukuman (*punishment*), (11) terapi aversi, (12) desensitisasi sistematis”.

1) Penguatan Positif (*positif reinforcement*)

Penguatan positif adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa akan datang. Dalam menggunakan penguatan positif, konselor perlu memperhatikan prinsip-prinsip reinforcement antara lain : (a) penguatan positif tergantung pada penampilan tingkah laku yang diinginkan, (b) tingkah laku yang diinginkan diberikan penguatan segera setelah tingkah laku tersebut ditampilkan, (c) pada tahap awal, proses perubahan tingkah laku yang diinginkan diberikan

penguatan setiap kali tingkah laku tersebut ditampilkan, (d) ketika tingkah laku yang diinginkan sudah dapat dilakukan dengan baik, penguatan diberikan secara berkala dan akhirnya diberhentikan, (e) pada tahap awal, penguatan sosial selalu diikuti dengan penguatan yang berbentuk benda.

2) Kartu Berharga (*Token Economy*)

Token economy adalah strategi menghindari pemberian *reinforcement* secara langsung, token merupakan penghargaan yang dapat ditukar kemudian dengan berbagai barang yang diinginkan oleh onseli. “*Token economy* bertujuan untuk mengembangkan perilaku adaptif melalui pemberian *reinforcement* dengan token” (Gantina 2011: 166). Sedang menurut Corey (2013: 222) mengemukakan bahwa *token economy* dapat diaplikasikan untuk membentuk tingkah laku ketika penghargaan dan berbagai *reinforcement* sosial (intangible) tidak berhasil digunakan.

3) Pembentukan (*shaping*)

Shaping adalah membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya ditampilkan dengan memberikan *reinforcement* secara sistematis dan langsung setiap kali tingkah laku disampaikan. Langkah-langkah penerapan shaping antara lain : (a) membuat analisis ABC, (b) menetapkan target perilaku spesifik yang akan dicapai bersama konseli, (c) tentuk bersama jenis *reinforcement* positif yang akan digunakan, (d) membuat perencanaan dengan membuat tahapan pencapaian perilaku mulai dari perilaku awal sampai perilaku akhir (misalnya bolos menjadi tidak bolos), (e) perencanaan dapat dimodifikasi selama berlangsungnya program shaping, (f) penerapan waktu pemberian *reinforcement* pada setiap tahap program (Gantina 2011 :172).

4) Pembentukan Kontrak (*Contingency Contracting*)

Pembuatan kontrak adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor. Prinsip dasar kontrak antara lain : (a) kontrak disertai dengan penguatan, (b) reinforcement diberikan dengan segera, (c) kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dan konselor, (d) kontrak harus fair, (e) kontrak harus jelas, (f) kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah (Gantina 2011: 172).

5) Penokohan (*Modeling*)

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif. Terdapat beberapa tipe modeling, yaitu *modeling* tingkah laku baru yang dilakukan melalui observasi terhadap model tingkah laku yang diterima secara sosial individu memperoleh tingkah laku baru. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan penokohan yaitu : (a) ciri model, anak lebih senang meniru model sesuai usianya, (b) anak cenderung meniru model yang standar prestasinya dalam jangkauannya, (c) anak cenderung mengimitasi orang tuanya yang hangat dan terbuka.

6) Pengolahan Diri (*Self Management*)

Pengolahan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Gantina 2011: 180). Dalam penerapan teknik pengolahan diri (*sefl management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Dalam pelaksanaan pengolahan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengolahan diri. Pengaturan

lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*atecendent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi.

7) Penghapusan (*extinction*)

Penghapusan (*extinction*) adalah menghentikan reinforcement pada tingkah laku yang sebelumnya diberikan reinforcement (Gantina, 2011: 182).

8) Pembanjiran (*Flooding*)

Pembanjiran (*Flooding*) adalah membanjiri konseli dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku yang dikehendaki, sampai konseli sadar dilakukan hati-hati karena mungkin akan terjadi reaksi emosi yang tinggi. Pembanjiran sesuai untuk menangani kasus fobia. Tujuannya untuk menurunkan tingkat rasa yang ditimbulkan, dengan menggunakan stimulus yang dikondisikan (*condition stimulus*) yang dimunculkan secara berulang-ulang sehingga terjadi penurunan, tanpa memberi penguatan (*reinforcement*).

9) Penjenuhan (*Satiation*)

Penjenuhan (*Satiation*) adalah varian *flooding* untuk *sefl control*. Control diri adalah bagaimana individu mengontrol variable eksternal yang menentukan tingkah laku. Penjenuhan (*satiation*) membuat diri jenuh terhadap tingkah laku, sehingga tidak lagi bersedia melakukannya. Menurunkan atau menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan dengan memberikan reinforcement yang semakin banyak dan terus menurun, sehingga individu merasa puas dan tidak akan melakukan tingkah laku yang tidak diinginkan lagi (Gantina, 2011: 186).

10) Hukuman (*Punishment*)

Hukuman (*punishment*) merupakan intervensi *operant-conditioning* yang digunakan konselor untuk mengurai tingkah laku yang tidak diinginkan. Hukuman terdiri dari stimulus yang tidak menyenangkan sebagai konsekuensi dari tingkah laku. Akan tetapi, hukuman memiliki efek emosional yang negatif seperti kecemasan dan depresi. Bila hukuman digunakan harus diiringi dengan pengutan positif (Gantina, 2011: 187).

11) Terapi Aversi

Teknik-teknik aversi adalah metode-metode yang paling kontroversial yang dimiliki oleh para behavioris meskipun digunakan secara luas sebagai metode-metode untuk membawa orang-orang kepada tingkah laku yang diinginkan (Corey, 2013: 216).

Sedangkan menurut Gantina (2011:192) Terapi aversi merupakan teknik yang bertujuan untuk meredakan gangguan-gangguan behavioral yang spesifik, melibatkan pengasosiasian tingkah laku sistematis dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terlambat kemunculannya. Area penggunaan aversi adalah untuk tingkah laku maladaptif antara lain : ketergantungan alkohol, obat-obatan, merokok, obsesi, berjudi, penyimpangan seksual.

12) Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang

hendak dihapuskan itu. Desensitisai diarahkan pada mengajar klien untuk menampilkan suatu respons yang tidak konsisten dengan kecemasan (Corey, 2013: 208).

Dari beberapa teknik-teknik konseling behaviorial yang di atas yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik desensitisasi sistematis upaya untuk mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi ulangan. Teknik ini berupaya mengkondisikan individu merasa nyaman, dari tidak nyaman menjadi lebih tenang, rileks dalam menjawab ulangan, sehingga terhindar dari rasa takut dan tegang.

2.1.2 Desensitisasi Sistematis

2.1.2.1 Pengertian teknik desensitisasi sistematis

Menurut Corey (2013:208) “desensitisasi sistematis adalah teknik relaksi yang di gunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan di hilangkan”. Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Cara yang digunakan dalam keadaan santai stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Di pasangkan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur.

Pendapat lain juga di ungkapkan oleh Wolpe dalam (Gerald Corey 2013:210) “desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok untuk menangani fobia-fobia, tetapi keliru apabila menganggap teknik ini hanya bisa diterapkan pada penanganan ketakutan-ketakutan”. Desensitisasi sistematis bisa diterapkan

secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi internasional, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasikan, kecemasan-kecemasan neurotic, serta impotensi dan frigiditas seksual.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa desensitisasi sistematis adalah teknik yang paling sering digunakan kepada klien untuk menampilkan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan dan juga akan membantu/mengurangi kecemasan yang dialami pada saat menghadapi ulangan untuk menghapus rasa cemas secara berangsur-angsur.

2.1.2.2 Konsep Dasar Teknik Desensitisasi Sistematis

Wolpe (dalam Corey, 2013: 208) mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasik. Pendekatan behavioral memandang manusia atau kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman dari interaksi individu dengan lingkungannya. Perhatian behavioral adalah pada perilaku yang nampak, sehingga terapi tingkah laku mendasarkan diri pada penerapan teknik dan prosedur yang berakar pada teori belajar yakni menerapkan prinsip-prinsip belajar secara sistematis dalam proses perubahan perilaku menuju kearah yang lebih adaptif.

Desensitisasi sistematis dikembangkan dalam tradisi behavioristik pada awal tahun 1950 oleh Joseph Wolpe. Asumsi dasar teknik ini adalah respons ketakutan merupakan perilaku yang dipelajari dan tepat dapat dicegah dengan menggantikan aktivitas yang berlawanan dengan respons ketakutan tersebut.

Respon khusus yang dihambat oleh proses perbaikan (*treatment*) ini adalah kecemasan-kecemasan atau perasaan takut yang kurang beralasan dan respon yang sering dijadikan pengganti atau kecemasan tersebut adalah relaksasi atau penenangan. Prinsip dasar Desensitisasi adalah memasukkan suatu respon yang bertantangan dengan kecemasan yaitu relaksasi.

Wolpe (dala Corey,2013: 210) mengatakan bahwa penerapan relaksasi lebih ditekankan pada latihan yang terdiri atas kontraksi, dan lambat dan diteruskan pada pengenduran otot-otot yang berbeda sampai mencapai suatu keadaan santai penuh. Dalam desensitisasi sistematis, sebelum dimulai latihan relaksasi klien diberikan informasi mengenai cara-cara relaksasi, bagaimana cara penggunaan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Dalam relaksasi klien dianjurkan untuk membayangkan situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk dipinggir danau, pantai, atau tempat tenang lainnya. Hal yang terpenting adalah klien diarahkan untuk mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga merasakan suatu kedamaian.

2.1.2.3 Langkah-Langkah Desensitisasi Sistematis

Menurut Gantina (2011:193-194) langkah-langkah desensitisasi sistematis sebagai berikut :

- (1) Analisis tingkah laku yang membangkitkan kecemasan.
- (2) Menyusun tingkat kecemasan.
- (3) Membuat daftar situasi yang memunculkan/ meningkatkan taraf kecemasan mulai dari yang paling rendah-paling tinggi.
- (4) Melatih relaksasi konseli yang digariskan Yacobsen dan diuraikan rinci oleh Wolpe yaitu dengan berlatih pengenduran otot dan bagian tubuh dengan titik berat wajah, tangan, kepala, leher, pundak, punggung, perut, dada, dan anggota badan bagian bawah.
- (5) Konseli mempraktikkan 30 menit setiap hari , hingga terbiasa untuk santai dengan cepat.
- (6) Pelaksanaan desensitisasi konseli dalam santai dan tertutup.
- (7) Meminta konseli membayangkan dirinya berada pada satu situasi yang netral, menyenangkan, santai, nyaman, tenang. Saat konseli

santai diminta membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan pada tingkat yang paling rendah. (8) Dilakukan terus secara bertahap sampai tingkat yang munculkan rasa cemas, dan dihentikan. (9) Kemudian dilakukan relaksasi lagi sampai konseli santai, diminta membayangkan lagi pada situasi dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari sebelumnya. (10) Terapi selesai apabila konseli mampu tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling gelisahkan dan mencemaskan. (11) Cocok untuk kasus fobia, takut ujian impotensi, frigiditas, kecemasan neurotic, ketakutan yang generalisasi.

2.1.2.4 Kelebihan Teknik Desensitisasi Sistematis

Fauzan (2008: 4) menjelaskan kelebihan teknik desensitisasi sistematis adalah: (1) mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari lewat conditioning (seperti phobia) tapi juga dapat diterapkan pada masalah lain. (2) Dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya. (3) Konseli mampu mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memandu. (4) Menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negative dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.

2.1.2.5 Kekurangan Teknik Desensitisasi Sistematis

Wolpe (dalam Gantina 2011 :211) mencatat ada tiga penyebab kegagalan dalam pelaksanaan desensitisasi sistematis yaitu :

- (1) kesulitan-kesulitan dalam relaksasi, yang bisa jadi menunjuk pada kesulitan-kesulitan dalam komunikasi antara konselor dengan klien atau kepada keterhambatan ekstrem yang dialami oleh klien.
- (2) Tingkatan-tingkatan yang menyesatkan atau tidak relevan, yang ada kemungkinan

melibatkan penanganan tingkatan yang keliru. (3) ketidak memadaian dalam membayangkan.

2.1.2.6 Prosedur Teknik Desensitisasi Sistematis

Menurut Wolpe (dalam Corey, 2013: 209) menuraikan secara terperinci mengenai prosedur pelaksanaan desensitisasi sistematis yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Desensitisasi sistematis dimulai dengan suatu analisis tingkah laku atas stimulus-stimulus yang bisa memabangkitkan kecemasan dalam suatu wilayah tertentu. Disediakan waktu untuk menyusun suatu tingkat kecemasan-kecemasan dalam satu wilayah, (2) Terapis menyusun suatu daftar yang bertingkat mengenai situasi-situasi yang kemunculannya meningkatkan taraf kecemasan atau penghindaran. Tingkatan direncanakan dalam urutan dari situasi yang membangkitkan kecemasan yang tarafnya paling rendah hingga situasi yang paling buruk yang dapat dibayangkan oleh konseli, (3) Konselor melatih konseli untuk mencapai keadaan rileks atau santai. Latihan ini dilakukan melalui suatu prosedur khusus yang disebut relaksasi yang berupaya mengkondisikan konseli dalam keadaan santai penuh. Selama pertemuan-pertemuan terapeutik pertama konseli diberi latihan relaksasi yang diawali dengan latihan pernafasan, konseli diarahkan duduk dalam posisi tegak, punggung tidak membungkuk atau bersadar. Pejamkan mata, kemudian kosongkan pikiran secara perlahan. Fokuskan perhatian pada pernafasan untuk mengalihkan pikiran dari gangguan lainnya. Menarik nafas dalam-dalam dan mengeluarkannya secara berlahan setelah itu dilanjutkan dengan melakukan peregangan dan relaksasi otot. Ini dilakukan untuk melemahkan otot-otot sehingga relaksasi berjalan secara maksimal. Sebelum latihan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu, (4) konselor melatih konseli untu membentuk respon-ntagonistik yang dapat menghambat perasaan cemas. Latihan relaksasi berdasarkan teknik yang digariskan oleh Jacobson dan diuraikan secara rinci oleh Wolpe. Pemikiran dan pembayangan (*imagery*) situasi-situasi yang membuat sanati seperti duduk dipinggir pantai atau jalan-jalan di taman yang indah sering digunakan. Hal yang penting adalah bahwa konseli mencapai keadaan tenang dan damai. Konseli diminta untuk mempraktekkan relaksasi di luarpertemuan terapeutik, sekitar 30 menit lamanya setiap hari. Apabila konseli telah dapat belajar untuk santai dengan cepat, maka prosedur desensitisasi sistematis, (5) Proses desensiisasi sistematis melibatkan keadaan dimana konseli

sepenuhnya santai dengan masa tertutup. Pada tahap ini konselor mula-mula mengarahkan konseli agar mencapai keadaan rileks. Setelah konseli dapat mencapai rileks, konselor memverbalisasikan (menyajikan) secara berurutan dari atas kebawah situasi-situasi yang menimbulkan perasaan cemas sebagaimana tersusun dalam hirarki dan meminta konseli untuk membayangkannya. Konselor menceritakan serangkaian situasi dan meminta untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi yang diceritakan oleh konselor tersebut. Situasi yang netral diungkapkan, dan konseli diminta untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi didalamnya. Jika konseli mampu tetap santai, maka dia diminta untuk membayangkan situasi yang membangkitkan kecemasan yang tarafnya paling rendah. Konselor bergerak mengungkapkan situasi-situasi secara bertingkat sampai konseli menunjukkan bahwa dia mengalami kecemasan, dan pada saat itulah pengungkapan situasi diakhiri. Kemudian relaksasi dimulai lagi, dan konseli kembali membayangkan dirinya berada dalam situasi-situasi yang diungkapkan konselor.

Treatment dianggap selesai apabila konseli mampu untuk tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling menggelisahkan dan menghasilkan kecemasan. Jika konseli dapat membayangkan situasi tersebut tanpa mengalami kecemasan, konselor menyajikan situasi berikutnya dan ini terus dilakukan dengan cara yang sama sehingga seluruh situasi dalam hirarki telah disajikan dan kecemasan bisa dihilangkan. Jika dengan sikap santai tidak cukup, maka konselor dapat mengulang dengan cara meminta membayangkan situasi lain yang menyenangkan ketika konselor menyajikan situasi yang menimbulkan perasaan cemas.

2.1.3 Kecemasan Menghadapi Ulangan

2.1.3.1 Pengertian Kecemasan Menghadapi Ulangan

Corey (2013: 17) berpendapat, bahwa: "kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk membuat sesuatu". Yusuf (2011:258)

menyatakan bahwa: “kecemasan adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu”.

Hariyono (2000: 14) menyatakan:” kecemasan adalah suatu hal yang abstrak dan tak dapat dilihat oleh mata”. Kecemasan juga merupakan system peringatan dini bagi individu. “Kecemasan memperingati individu akan potensi bahaya seraya memberi individu kesempatan untuk memutuskan bagaimana kita akan meresponsnya” (Daniel Freeman,Jason Freeman,2000:558).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disampaikan bahwa kecemasan adalah rasa takut khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam rasa ketakutan akan sesuatu yang buruk akan terjadi.

2.1.3.2 Gejala-gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan Karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyeyak, dada sesak. “Gejala yang bersifat mental adalah ketakutan merasa akan di timpa bahaya, tidak dapat memuaskan perhatian, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan” (Siti Sundari,2004: 62).

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan ketahi-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak

menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat membedakan pada masing-masing orang. Kaplan, Sadock, & Grebb (dalam Fitri Fauziah & Julianti Widury,2007: 74) menyebutkan bahwa :”takut dan cemas dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya bahaya”. Rasa takut muncul ketika muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata. Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada di dalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Menurut Rochman (2010:13) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :

- (1) ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk takut terhadap hal-hal yang tidak jelas, (2) adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering keadaan heboh yang memuncak, akan tetapi sering kali dihindari depresi, (3) Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusion of persecution (delusi yang dikejar-kejar, (4) sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan sering kali menderita diare, (5) muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Menurut Gunarsa (wicaksono 2013:90), gejala-gejala kecemasan seperti :”berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan karena berolah raga, jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, mengoyang-goyangkan kaki, merengangkan leher, dan mengerutkan leher”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala kecemasan yang di maksud dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ada

bermacam-macam bentuk kecemasan dan biasanya mudah dikenali seperti takut, sering buang air kecil, dan sering menggoyang-goyangkan kaki, gelisah, dan konsentrasi terganggu.

2.1.3.3 Komponen Kecemasan

Menurut Rogers (Dalam Susanti dkk 2013:120-121) komponen kecemasan terbagi atas tiga yaitu: “(1) komponen fisik berkaitan dengan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan seperti :detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, berkeringat dan tangan dingin, (2) komponen kognitif merupakan reaksi yang berhubungan dengan kemampuan berfikir jernih saat berada dalam situasi persentase seperti :sulit untuk mengingat (konsentrasi terganggu), kurang mampu berbicara (tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu berbicara tidak tahu apa yang ingin diucapkan), (3) komponen emosional adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali seperti : gelisah, takut, dan tegang”.

Sedangkan menurut sarastika (2014:11-12) terdapat tiga komponen dalam kecemasan yaitu :” (1) komponen fisiologi beberapa gejala fisiologi yang timbul seperti peningkatan frekuensi nadi, peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nafas, diaforesis, gemeter, palpitasi, diare, insomnia, kelelahan dan kelemahan, gelisah mulut kering dan sebagainya, (2) komponen kognitif gejala yang timbul seperti tidak mampu berkonsentrasi, kurangnya orientasi lingkungan, pelupa, termenung, oreintasi pada masa lampau, saat ini dan akan datang, perhatian yang berlebihan dan sebagainya, (3) komponen emosional

individu menyatakan bahwa dirinya merasa ketakutan, tidak berdaya, gugup, kehilangan rasa percaya diri, kehilangan kontrol, tegang, dan dapat rileks, dan sebagainya”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kecemasan adalah baik secara fisik, kognitif, dan emosional yang sering terjadi ketika mengalami kecemasan saat menghadapi ulangan.

2.1.3.4 Faktor-faktor Kecemasan

Menuru Ghufroon, M. Nur & Risnawati S, Rini (2010:145) faktor yang mempengaruhi kecemasan ada dua yaitu:

- 1) faktor Intern faktor dai dalam diri siswa hal ini menunjukkan bahwa didalam diri siswa tersebut sudah tertanam suatu sikap cemas sehingga dalam melaksanakan suatu hal siswa akan merasakan suatu kecemasan atau ketegangan yang sangat tinggi dan membuat siswa tersebut merasa tidak nyaman. (2) Faktor ekstern menunjukkan bahwa siswa sering kali merasakan suatu perasaan cemas jika sedang berada disuatu lingkungan tertentu.

2.2 Kerangka Berpikir

Kecemasan adalah suatu keadaan yang tegang yang berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar menyadari atau mengetahui adanya bahaya yang sedang mengancam, sehingga individu tersebut bisa memutuskan langkah-langkah yang perlu diambil untuk merespon bahaya yang sedang mengancam. Terkadang seseorang dapat merasa pesimis karena kecemasan.

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun dan dimanapun termasuk siswa disekolah. Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan, siswa dituntut untuk mampu mendapat nilai yang lebih tinggi. Namun dalam pelaksanaan proses belajar mengajar siswa cenderung takut dan merasa dirinya tidak mampu untuk menjawab soal-soal ulangan, karena beberapa penyebab diantaranya : (1) siswa beranggapan bahwa jawabannya akan salah , (2) merasa tidak memiliki kemampuan, (3) takut dikritik oleh teman dan guru, (4) siswa takut mendapat nilai rendah.

Konseling behavioral adalah suatu pendekatan konseling untuk merubah tingkah laku. Maka dari itu untuk mengurangi kecemasan saat menghadapi ulangan siswa dapat diterapkan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis yang memiliki kelebihan antara lain : (1) mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari lewat *conditioning* (seperti phobia) tapi juga dapat diterapkan pada masalah lain, (2) dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya, (3) konseli mampu mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memantau, (4) dapat menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negative dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap sehingga dapat membantu siswa untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi ulangan dan siswa dapat lebih tenang dan rileks ketika mengikuti ulangan berlangsung dikelas.

Bedasarkan paparan di atas diduga bahwa dengan penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan saat

menghadapi ulangan siswa kelas X IPA1 SMA Negeri 6 Denpasar Tahun Pelajaran 2016/2017.

2.3 Rumusan Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang masih memerlukan pembuktiannya. Perumusan hipotesis yang di ajukan dalam suatu penelitian harus memiliki dasar-dasar yang kuat dan didukung oleh hasil-hasil temuan sebelumnya. Ada pendapat yang mengatakan bahwa, “ hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus di uji secara empiris” (Suryabrata, 2006:69). Sebab, hipotesis masih bersifat dugaan, belum merupakan pembenaran atas jawaban masalah penelitian. Justru penelitian dilakukan untuk mencari jawaban yang sebenarnya atas hipotesis yang di munculkan peneliti. Dalam buku Metode Penelitian diuraikan bahwa pada spectrum penelitian tampak adanya 2 jalur yang menuju ke hipotesis. “Jalur (1) adalah membaca dan menelaah ulang (review) teori maupun konsep-konsen yang membahas mengenai variable-variabel penelitian dan hubungan dengan proses berfikir deduktif. Jalur (2) adalah membaca dan menelaah ulang temuan-temuan penelitian terdahulu yan relevan dengan permasalahan penelitian lewat proses berpikir induktif”.(Azwar, 2003:32)

Bertolak dari permasalahan dan kerangka teori yang mendasari penelitian ini, maka hipotesis tindakannya adalah sebagai berikut : penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dapat mengatasi kecemasan siswa kelas X IPA1 SMAN 6 Denpasar tahun pelajaran 2016/2017.

