

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN BELAJAR MATEMATIKA SISWA MADRASAH ALIYAH

Dimas Ardika Miftah Farid

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

email: dimas.ardika@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Tujuan riset ini adalah guna mengkaji efektifitas konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan belajar matematika siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Mojokerto. Metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest adalah metode rujukan dalam riset ini. Peneliti memilih enam subjek dari kelas X yang mengalami kecemasan belajar matematika dengan kategori sangat tinggi dan tinggi. Dalam riset ini ditemukan adanya reduksi kecemasan belajar matematika siswa dilihat pada skor rata-rata ketika subjek penelitian diberikan pretest adalah 82.23% dan skor rata-rata setelah subjek penelitian diberikan perlakuan, rata-rata hasil posttest 51.62%, yang mengalami penurunan rata-rata sebanyak 30.61 atau kategori rendah. Berdasarkan penelitian ini, bisa dikatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif mereduksi kecemasan belajar matematika siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Mojokerto.

Kata kunci: konseling kelompok, teknik desensitisasi sistematis, kecemasan belajar matematika

ABSTRAK

The purpose of this research is to examine the effectiveness of group counseling with systematic desensitization techniques to reduce mathematics learning anxiety in students of Madrasah Aliyah Negeri 1 Mojokerto. Experimental method with one group pretest-posttest design is a reference method in this research. Researchers chose six subjects from class X who experienced anxiety learning mathematics with very high and high categories. In this research it was found that there was a reduction in students' mathematics learning anxiety seen in the average score when the study subjects were given a pretest was 82.23% and the average score after the study subjects were given treatment, the average posttest result was 51.62%, which experienced an average decrease of 30.61 or low category. Based on this research, it can be said that group counseling with systematic desensitization techniques effectively reduces mathematics learning anxiety in Madrasah Aliyah Negeri 1 Mojokerto students.

Keywords: group counseling, systematic desensitization techniques, learning anxiety mathematics

PENDAHULUAN

Pada dasarnya, semua siswa mempunyai perasaan cemas. Menurut Kartono (2009), kecemasan adalah suatu kekhawatiran yang menjadi respon umum dan ketidakmampuan ketika menghadapi masalah yang merupakan suatu pengalaman subjektif. Kecemasan ditunjukkan dalam dua indikasi, bisa berupa indikasi dalam psikis dan ataupun indikasi dalam fisik. Berikut adalah indikasi fisik yang ditunjukkan ketika seseorang mengalami kecemasan: berkeringat, detak jantung meningkat, gemetar, jantung berdebar-debar dengan sangat kencang.

Gejala psikis yang dialami oleh seseorang yang mengalami kecemasan adalah sebagai berikut: khawatir, gelisah (*restlessness*), ketakutan, bingung, tidak dapat berkonsentrasi. Gerald Corey (2007, hlm.17) berpendapat bahwa kecemasan adalah kekhawatiran karena suatu hal yang masih belum jelas, bisa berupa kekhawatiran atau kegelisahan. Intinya, kecemasan bisa dijadikan untuk mengupgrade motivasi untuk mencapai suatu tujuan, namun kecemasan juga bisa memunculkan problem saat kecemasan yang berlebihan, sehingga memiliki efek buruk bagi individu.

Taraf rendah kecemasan dapat membuat seseorang lebih terpacu dalam menjalankan sesuatu. Akan tetapi, jika kecemasannya telah mencapai taraf tidak normal atau dengan kata lain tinggi, tentu itu akan berakibat buruk pada terganggunya motivasi belajar (Nevid, 2006). Menurut Tresna (2011), kecemasan merupakan rangkaian psikis yang sifatnya tidak terlihat, sehingga dalam menentukan seorang peserta didik mengalami kecemasan atau tidak diperlukan pengkajian yang seksama, menganalisis faktor-faktor yang melatarbelakangi dan menganalisis gejala-gejalanya.

Ada beberapa faktor pemicu timbulnya kecemasan belajar pada siswa di madrasah aliyah. contohnya, pemberian tugas yang banyak dan berat, guru mata pelajaran yang kurang sabar atau kurang bersahat, ataupun kondisi kelas yang kurang kondusif. Sieber (dalam Sudrajat, 2008) menyatakan bahwa kecemasan merupakan factor yang menghambat siswa dalam belajar sehingga mengganggu kinerja pikiran peserta didik, bisa mengganggu ketika mengingat, ataupun ketika berkonsentrasi. Seseorang yang dikategorikan memiliki kecemasan akan berakibat kepada kehidupan sehari-harinya, aktivitas yang biasa dilakukannya akan menjadi tidak optimal.

Menurut Dacey dan Kenny (2000, hlm. 39), kecemasan memiliki tiga aspek gejala yang muncul, yakni:

1. Psikologis, (merasa tidak aman, takut, cepat terkejut kegelisahan, gugup, tegang, cemas)
2. Fisiologis, (nafas yang ngos-ngosan, gangguan pencernaan berupa perut terasa mulas, gangguan dalam perkemihan dapat berupa sering buang air kecil, jantung berdetak dengan sangat kencang, tangan tiba-tiba berkeringat, bahkan mudah tersulut emosinya.
3. Sosial, sebuah tingkah laku/sikap yang diperlihatkan di lingkungannya, bisa berupa gangguan tidur ataupun perubahan tingkah laku.

Saat ini ditengarai bahwa banyak peserta didik/siswa Madrasah Aliyah atau sederajat mengalami kecemasan belajar matematika. Data pengamatan awal ditemukan ada peserta didik yang menderita kecemasan ketika belajar matematika, maka “masalah” yang menimbulkan peserta didik tersebut menjadi frustrasi dalam belajar matematika, tidak bisa mencapai prestasi yang maksimal dalam mata pelajaran matematika.

Penelitian yang dilakukan oleh Indriyani (dalam Dwirahayu, 2018) menyebutkan bahwa ada beberapa hal yang terjadi di sekolah yang berkaitan dengan kecemasan, yakni:

1. Adanya keluhan dari peserta didik ketika menyelesaikan soal matematika,
2. Masih ada peserta didik kurang nyaman belajar matematika,
3. Peserta didik beranggapan bahwa metode pembelajaran yang digunakan guru membuat bosan dan mengantuk,
4. Peserta didik tidak mengharapkan pertanyaan yang diberikan guru kepadanya,
5. Pelajaran matematika membuat peserta didik tegang dan kurang aktif,
6. Mata pelajaran matematika membuat peserta didik memilih duduk dibarisan belakang daripada di barisan depan,
7. Adanya anggapan bahwa mata pelajaran matematika itu menyebalkan dan sulit,
8. Mata pelajaran matematika membuat peserta didik menjadi pusing,

Mengingat banyaknya siswa Madrasah Aliyah atau sederajat yang mengalami kecemasan belajar matematika, maka harus diberikan treatment yang efektif untuk membantu mereduksi kecemasan belajar matematika siswa Madrasah Aliyah. Konseling kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis adalah teknik dalam perubahan sikap/perilaku baru yang digunakan dalam mereduksi kecemasan belajar matematika siswa Madrasah Aliyah oleh peneliti.

Wolpe (dalam Armasari, 2013) berpendapat bahwa konseling behavioral adalah cara belajar normal yang digunakan dalam memahami tingkah laku yang maladaptif. Menurut Wolpe, respon kognitif, emosional, dan motorik memiliki fungsi guna mengubah koneksi-koneksi dan cara stimulus respon dalam tingkah laku. Maksud dari respon kognitif bisa diartikan sebagai respon yang mengaitkan daya pikir dari individu. Pengertian respon emosional ialah kemampuan emosional ketika menghadapi problem dan menerima problem oleh individu. Respon motorik bisa diartikan sebagai kesanggupan reflek atau gerakan tubuh sebagai respon individu tersebut. Teknik desensitisasi sistematis menurut Gerald Corey (2013, hlm. 208) adalah teknik yang digunakan untuk perubahan sikap/perilaku baru. Teknik ini mengubah perubahan sikap/perilaku baru atau tidak efektif menjadi perubahan sikap/perilaku baru yang baik/efektif.

Berdasarkan hasil wawancara awal (sebelum diberikan pretest) dengan siswa di Madrasah Aliyah Negeri 1 Mojokerto, diketahui ada indikasi peserta didik kelas X yang ditengarai menderita kecemasan belajar matematika. Ada beberapa peserta didik yang sering mengalami keringat dingin ketika belajar matematika, ada beberapa yang berharap agar pelajaran matematika cepat selesai, bahkan ada yang berharap agar tidak ditunjuk guru matematika untuk mengerjakan di depan kelas. Dalam mereduksi kecemasan belajar matematika, sehingga peneliti menaplikasikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

METODE

Experiment with One Grup Pretest-Posttest Design adalah metode/cara penelitian yang dipergunakan dalam riset ini. Desain ini diaplikasikan atas pemberian perlakuan/treatment (X) dalam suatu kelompok. Kelompok yang sudah diberikan Pretest (O₁) akan diberikan perlakuan/treatment (X). Setelah pemberian perlakuan/treatment (X), maka langkah selanjutnya adalah pelaksanaan posttest (O₂). Hasil Pretest dan Posttest akan dibandingkan guna mengetahui ada atau tidaknya perubahan ataupun pengaruh di kelompok tersebut (Sugiyono, 2010).

Angket kecemasan belajar matematika pada peserta didik kelas X MAN 1 Mojokerto digunakan dalam pengumpulan data atau informasi dalam riset ini. Dalam menganalisis tingkat efektifitas konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan belajar matematika siswa MAN 1 Mojokerto, maka data angket sangat penting dalam penelitian ini. Tabel 1 berikut menggambarkan desain yang digunakan oleh peneliti.

TABEL 1
EXPERIMENT DESIGN WITH
ONE GROUP PRETEST-POSTTEST DESIGN

<i>Group</i>	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
<i>Experiment</i>	O ₁	X ₁	O ₂

Keterangan:

O₁ : Kondisi awal sebelum diberi *treatment* konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis (*Pretest*)

O₂ : Hasil akhir setelah dilakukan *treatment* konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis (*Posttest*)

X₁ : Pemberian konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis

Berdasarkan desain *experiment design with one group pretest-posttest design*, maka dalam penelitian ini hanya memiliki satu kelompok, yakni kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberikan *treatment*, dalam riset ini perlakuannya berupa konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. *Treatment*/perlakuan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis diberikan sebanyak empat kali.

Terdapat enam subjek siswa kelas X di MAN 1 Mojokerto dalam riset ini. Enam subjek tersebut memiliki kecemasan belajar matematika kategori sangat tinggi dan tinggi. Untuk mendapatkan subjek penelitian berdasarkan hasil *pretest*. Berikut adalah karakteristik subjek dalam penelitian ini:

1. Subjek dalam riset ini ditentukan berdasarkan hasil *pre-test* pada 2 kelas, kelas A 35 siswa dan kelas B 34 siswa dan mengambil 6 siswa terindikasi mempunyai kecemasan belajar matematika kategori sangat tinggi atau tinggi.
2. Mengisi surat persetujuan untuk menjadi subjek, patuh terhadap aturan yang dibuat di grup penelitian ini.

Dalam pengambilan subjek penelitian, peneliti menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* berdasarkan pendapat Zuriah (2006, hlm. 124) adalah subjek yang sengaja dipilih berdasarkan sifat maupun ciri dari populasi, artinya jika diaplikasikan dalam penelitian ini subjek dengan ciri-ciri yang mengalami kecemasan dengan kategori tinggi atau sangat tinggi yang dipilih oleh peneliti.

Menurut Siyoto dan Ali (2015, hlm. 79), angket merupakan metode pengumpulan data ataupun instrument. Di dalam angket biasanya berbentuk beberapa kalimat tanya atau pernyataan, dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang responden ketahui dan responden alami. Peneliti menggunakan angket atau kuesioner sebagai instrument pengumpulan data tentang keberanian siswa dalam mengungkapkan pendapat dengan model skala likert yang masing-masing setiap aitem terdapat empat respon, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Ketentuan skor aitem kuesioner/angket disajikan dalam tabel 2.

TABEL 2
KETENTUAN SKOR AITEM

Favorable	Skor	Unfavorable	Skor
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1
Setuju (S),	3	Tidak Setuju (TS)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Setuju (S),	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Setuju (SS)	4

Gay (dalam Sukardi, 2015, hlm. 121) berpendapat bahwa valid atau tidaknya instrument bisa diketahui jika instrument tersebut bisa mengukur apa yang diukur, artinya jika instrument tersebut tidak bisa mengukur maka dikatakan tidak valid, begitu pula sebaliknya, jika

instrument bisa mengukur apa yang diukur maka instrument tersebut bisa dikatakan valid. Dalam rangka mencari aitem-aitem yang memenuhi syarat validitas, maka rumus korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Karl Pearson digunakan dalam validitas instrument diaplikasikan dalam riset ini. *Softwares Statistical Packages for Social Science* (SPSS) digunakan dalam menguji validitas instrument ini. Syarat yang digunakan dalam uji validitas ini adalah jika nilai $r_{xy} > r_{tabel}$ dengan taraf signifikan sebesar 5%, guna mempermudah perhitungan uji validitas.

Dalam menunjukkan konsistensi instrumen ketika pengamatan fenomena yang sama di lain kesempatan, maka peneliti menggunakan uji reliabilitas. Dalam uji reliabilitas ini suatu instrument haruslah valid agar hasilnya reliabel. Rumus Alpha adalah teknik yang digunakan dalam uji reliabilitas ini, karena rentang skor 1-4 digunakan dalam penskoran dalam instrumen penelitian ini.

Untuk mengetahui gambaran perilaku kecemasan siswa skor jawaban akan dikonversikan kedalam 4 kategori penilaian yang terdiri atas: Sangat Tinggi, Tinggi, Rendah, dan Sangat Rendah. Kategori penilaian tersebut dapat diketahui dengan menghitung interval terlebih dahulu yakni sebagai berikut:

$$i = \frac{bkt - bkr}{k}$$

Keterangan:

i = Interval

bkt = Skor jawaban tertinggi

bkr = Skor jawaban terendah

k = Klasifikasi jawaban

Rahmawati (2014)

Penghitungannya adalah sebagai berikut:

$$\text{interval} = \frac{136 - 34}{4} = 25.5$$

Sebelum dibuat rentang skala, maka peneliti harus mengetahui besarnya interval. Hal itu bertujuan untuk mengetahui kategori perilaku kecemasan belajar matematika siswa. Berikut adalah pengkategorian kecemasan belajar matematika siswa dalam tabel 3:

TABEL 3
KATEGORI PENILAIAN KECEMASAN BELAJAR MATEMATIKA SISWA

Interval Skor	Interval Persentase (%)	Kategori
111 – 136	81.61 – 100	Sangat Tinggi
85 – 110	62.50 – 80.88	Tinggi
59 – 84	43.38 – 61.76	Rendah
33 – 58	25 – 42.64	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis, peneliti memberikan *pretest* kepada 69 siswa, kemudian menjaring 6 subjek yang memiliki

Dimas Ardika Miftah Farid. Efektivitas konseling Kelompok dengan Teknik Desentisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Matematika Siswa Madrasah Aliyah. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

kecemasan belajar matematika tertinggi. Berikut daftar 6 subjek penelitian yang memiliki kecemasan belajar matematika tertinggi ketika *pretest*:

TABEL 4
SUBJEK PENELITIAN HASIL *PRETEST*

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	SKOR	PERSENTASE	KRITERIA
1	S4	Laki-laki	115	83.82	Sangat Tinggi
2	S18	Laki-laki	113	83.09	Sangat Tinggi
3	S33	Perempuan	106	77.94	Tinggi
4	S34	Laki-laki	119	87.50	Sangat Tinggi
5	T12	Perempuan	110	80.88	Tinggi
6	T30	Laki-laki	109	80.15	Tinggi
JUMLAH			672	493.38	
RATA-RATA			112	82.23	

Berpatokan dalam tabel 4, maka diambil 6 subjek penelitian dengan hasil *pretest* (sebelum diberikan *treatment*) sangat tinggi dan tinggi. Dalam tabel 4 diketahui rata-rata presentase kecemasan belajar matematika siswa yang menunjukkan 82.23% dengan kategori sangat tinggi dari 6 subjek penelitian.

Setelah 6 subjek diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik desentisasi sistematis, disajikan dalam tabel 5.

TABEL 5
SUBJEK PENELITIAN HASIL *POSTTEST*

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	SKOR	PERSENTASE	KRITERIA
1	S4	Laki-laki	78	57.35	Rendah
2	S18	Laki-laki	72	52.94	Rendah
3	S33	Perempuan	60	44.18	Rendah
4	S34	Laki-laki	79	50.09	Rendah
5	T12	Perempuan	66	48.53	Rendah
6	T30	Laki-laki	77	56.62	Rendah
JUMLAH			432	309.71	
RATA-RATA			72	51.62	

Gambaran perilaku kecemasan belajar matematika siswa kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 1 Mojokerto dari analisis data sebelum diberikan *treatment* (*Pretest*), dan setelah diberikan *treatment* (*Posttest*) ditampilkan dalam tabel 6 berikut:

TABEL 6
PERBANDINGAN SKOR PRETEST-POSTTEST
KECEMASAN BELAJAR MATEMATIKA SISWA

NO	NAMA	PRESENTASE		KATEGORI		PENURUNAN
		PRETEST	POSTTEST	PRETEST	POSTTEST	
1	S4	83.82	57.35	Sangat Tinggi	Rendah	26.47
2	S18	83.09	52.94	Sangat Tinggi	Rendah	30.15
3	S33	77.94	44.18	Tinggi	Rendah	33.76
4	S34	87.50	50.09	Sangat Tinggi	Rendah	37.41
5	T12	80.88	48.53	Tinggi	Rendah	32.35
6	T30	80.15	56.62	Tinggi	Rendah	23.53
JUMLAH		493.38	309.71	Sangat Tinggi	Rendah	183.67
RATA-RATA		82.23	51.62	Sangat Tinggi	Rendah	30.61

Pembahasan

Dari tabel 6 diketahui bahwa tingkat kecemasan belajar matematika masuk dalam kategori tinggi ketika pretest rata-rata mencapai 82.23%. Ketika subjek diberikan perlakuan (posttest), maka hasilnya menjadi 51.62% dengan rata-rata penurunan 30.61%. Berdasarkan data tersebut, maka kecemasan belajar matematika siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Mojokerto mengalami penurunan/reduksi ketika diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

Analisis data untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan belajar matematika siswa Madrasah Aliyah dilakukan analisis statistik non parametrik dengan uji Wilcoxon pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh $P\text{value} = 0,028$. $P\text{value} < \alpha$ ($0,028 < 0,05$) dengan demikian H_0 ditolak. Hal ini berarti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan belajar matematika siswa Madrasah Aliyah.

Penelitian ini juga didukung oleh Tresna. Tresna (2011) mengemukakan bahwa faktor kognitif, perilaku motorik, dan afektif yang tidak terkontrol menyebabkan siswa mengalami kecemasan ketika siswa menghadapi ujian. Riset dari Tresna memperlihatkan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan siswa ketika menghadapi ujian yang akan dihadapinya.

SIMPULAN

Berdasarkan *pretest* dan *posttest* dalam kecemasan belajar matematika siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Mojokerto, maka disimpulkan pemberian perlakuan (*treatment*) konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis mampu mereduksi kecemasan belajar matematika siswa Madrasah Aliyah.

Saran yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk Guru Bimbingan dan Konseling. Guru Bimbingan dan Konseling agar dapat menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk membantu menurunkan kecemasan belajar siswa dalam mata pelajaran apapun, tidak hanya matematika, sehingga kecemasan siswa dapat direduksi.
2. Untuk siswa. Siswa yang merasa memiliki gejala-gejala kecemasan belajar, maka siswa bisa melakukan konseling dengan konselor sekolah untuk mereduksi kecemasan belajar, sehingga jika kecemasan belajar dapat direduksi, maka hasil belajar siswa bisa meningkat.

3. Untuk Peneliti lainnya. Peneliti lainnya disarankan melakukan penelitian dengan jumlah subjek penelitian lebih banyak agar dapat membandingkan temuan dari hasil penelitian ini. Peneliti selanjutnya mungkin bisa menggunakan desain penelitian yang lain guna mengembangkan kajian keilmuan.

REFERENSI

- Armasari, K D. (2013). *Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013*. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undhiksa 1 (1).
- Corey, G. (2007). *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Dacey, J. & Kenny, M. (2000). *Adolesence development Secondedition*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group Inc.
- Dwirahayu, G. dan Masud, A. (2017). *Mengurangi Kecemasan Matematika Siswa dalam Pembelajaran*. Forum Diskusi Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan 2017 UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kartono, K. (2009). *Psikologi Abnormal*. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Nevid, S J. (2006). *Abnormal Psychology in a Changing World (6th ed.)*. New Jersey: Prentice Hall.
- Rahmawati, A. dkk. (2014). *Statistika Teori dan Praktek Edisi II*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Siyoto, S. dan Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudrajat, A. (2008). *Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah*. (Online). (<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/07/01/upaya-mencegah-kecemasansiswa-di-sekolah/comment-page-1/>), diakses pada tanggal 13 Januari 2020).
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Tresna, G. I. (2011). *Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik De-sensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Jurnal Ilmu Pendidikan. 2 (2): 1-8.
- Zuriah, N. (2006). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori-Aplikasi*. Jakarta : Bumi Aksara.