

## TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS (SYSTEMATIC DESENSITIZATION) DALAM MEREDUKSI GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL (SOCIAL ANXIETY DISORDER) YANG DIALAMI KONSELI

Budi Sugiantoro  
SMK Negeri 1 Kediri  
[toro6194@gmail.com](mailto:toro6194@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi gangguan kecemasan sosial yang dialami konseli. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas/ Layanan (PTK/PTL). Penelitian ini dilakukan dengan 3 siklus dengan hasil siklus pertama tercapai 40% ketercapaian indikator perubahan yang diinginkan. Pada siklus kedua terakumulasi pencapaian indikator perubahan sebesar 80% dan pada siklus ketiga semua indikator perubahan tercapai 100% dari data hasil pengamatan dan wawancara. Berdasarkan pencapaian perubahan indikator pada akhir siklus dapat diambil beberapa kesimpulan antara lain 1) Teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial di sekolah; 2) Efektifitas teknik ini perlu ditunjang dengan penyaluran minat pada ekstrakurikuler, partisipasi guru dan teman serta keinginan kuat konseli untuk mengatasi gangguan yang dialaminya; 3) Konseli memiliki percaya diri rendah sehingga perlu diberikan motivasi; 4) Penyebab gangguan kecemasan yang bersifat menetap yaitu sakit asma dan trauma sulit dihilangkan sehingga gangguan kecemasan sosial ini dikhawatirkan akan muncul pada saat konseli menghadapi situasi yang mengancam.

**Kata Kunci**  
desensitisasi  
sistematis,  
kecemasan sosial

**Cara mengutip:** Sugiantoro, Budi. (2018) Teknik Desensitisasi Sistematis (*Systematic Desensitization*) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) Yang Dialami Konseli. *Jurnal Nusantara of Research*, 5(1), 72-82.

### PENDAHULUAN

Konseli adalah seorang peserta didik baru tingkat X yang mengalami gangguan kecemasan dan hambatan dalam aktualisasi diri, kesulitan berinteraksi, kesulitan mengikuti diskusi dan praktik di bengkel. Gangguan kecemasan ini disebabkan konseli memiliki sakit asma dan trauma ketika masih di Sekolah Dasar akibat *bullying* dan pemikiran negatif yang dikembangkan. Memperhatikan latar belakang konseli maka konselor berusaha membantu mengurangi kecemasan dan membimbing pola perilaku konseli menggunakan teknik desensitisasi sistematis (*Systematic Desensitization*) yaitu mereduksi perilaku cemas yang terkondisikan dengan melakukan aktivitas yang berlawanan dengan respon kecemasan secara bertahap, sedikit demi sedikit dalam suasana rileks sehingga lambat laun konseli dapat merespon faktor-faktor penyebab kecemasannya secara wajar.

Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah "Suasana perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan (*American Psychiatric Association, 1994., Barlow, 2002*)". Sedangkan Sieber (dalam Sudrajat,

2008) menyatakan bahwa: “kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi *kognitif* seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah”. Sedangkan yang menjadi penyebab dari kecemasan tersebut adalah 1) Faktor Intern, antara lain kemampuan penyesuaian diri, pemikiran-pemikiran negatif (*negative thinking*); dan 2) Faktor yang berasal dari luar individu yaitu tekanan lingkungan, permasalahan keluarga, pengalaman traumatis, *phobia*, masalah kehidupan, pendidikan yang salah.

Matson dan Ollendick (dalam Sudarmawan, 2012) mendefinisikan *Cognitive Behavioral Therapy* sebagai: “Pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran”. Dalam konseling CBT ini digunakan suatu teknik yang dinamakan dengan Desensitisasi Sistematis (*Systematic Desensitization*). Menurut Lutfi Fauzan “Asumsi dasar teknik ini adalah respon ketakutan (sebagai contoh respon ketakutan akan ketinggian) merupakan perilaku yang dipelajari dan dapat dicegah dengan menggantikan aktivitas yang berlawanan dengan respon ketakutan tersebut”.

Kecemasan dengan desensitisasi sistematis memiliki korelasi, dimana gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) adalah gangguan kecemasan neurosis terhadap lingkungan sosial yang ditandai dengan rasa takut atau cemas terhadap penilaian oleh lingkungan sekitarnya. Konseli membangun persepsi negatif terhadap diri sendiri dengan ketidakberdayaan menghadapi kontak sosial. Gangguan kecemasan ini dapat di reduksi dengan proses edukasi untuk mengubah kognitif konseli melalui teknik desensitisasi sistematis dengan melakukan pelemahpekaan (*counter conditioning*) respon negatif yang dibangun konseli dan menggantikannya dengan aktivitas yang berlawanan untuk mengubah imajinasi konseli menjadi positif. Berdasarkan uraian diatas, terdapat hubungan erat antara gangguan kecemasan social (*social anxiety disorder*) dengan teknik desensitisasi sistematis (*systematic decenititation*) yaitu teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling untuk membantu konseli mengubah gangguan kecemasan neurosis yang dialaminya menjadi kecemasan yang wajar.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain penelitian tindakan model Penelitian Tindakan Kelas/ Layanan (PTK/PTL). Model rancangan penelitian mengacu model Kemmis dan Mc. Taggart yang menyusun tindakan penelitian dalam siklus – siklus yaitu: 1) perencanaan; 2) aksi/ tindakan; 3) observasi; dan (4) refleksi. Adapun prosedur penelitian yang ditempuh oleh peneliti adalah sebagai berikut: 1) Perencanaan yaitu mengidentifikasi gangguan kecemasan menggunakan angket, pedoman wawancara dan pengamatan; 2) Tindakan yaitu *treatment* yaitu berupa penerapan teknik desensitisasi sistematis 3) Observasi dilakukan untuk memantau perkembangan konseli setelah melaksanakan diberikan *treatment*, tahap ini dilakukan dengan cara pengambilan data dengan wawancara dan pengamatan; 4) Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil wawancara, pengerjaan angket dan hasil pengamatan serta dilanjutkan dengan melakukan pengukuran dan penilaian terhadap ketercapaian indikator perubahan kecemasan.

## HASIL

### Refleksi Awal

Refleksi awal dari penelitian ini dilakukan untuk menetapkan keadaan awal konseli sebelum diberikan treatment. Dalam merumuskan keadaan awal ini peneliti melakukan refleksi dari hasil wawancara, hasil pengerjaan angket kecemasan dan hasil observasi. Refleksi hasil wawancara menunjukkan bahwa konseli cemas bertemu dengan orang baru, takut berkomunikasi dengan orang baru, merasa cara bicaranya kurang jelas dan takut salah, tertekan dan sulit mengungkapkan perasaan, khawatir salah dalam berdiskusi, membatasi pergaulan, sedih jika mendengar kata-kata kasar, cemas waktu pelajaran di bengkel, kurang percaya diri, trauma dengan sikap guru yang keras.

Sedangkan refleksi hasil pengamatan/ observasi menunjukkan bahwa konseli berada pada kondisi yang menunjukkan gejala gangguan kecemasan. Hal tersebut ditandai dengan konseli cenderung diam atau tidak aktif, pasif dalam mengikuti pelajaran, sering tidak hadir waktu kegiatan ekstrakurikuler, jarang berkomunikasi/ berkumpul dengan teman, hanya memilih teman tertentu untuk berbaur waktu istirahat, tidak pernah mengobrol dengan guru, suka bersikap gugup ketika bertemu dengan teman baru dan menunjukkan perilaku sering diam tanpa respon. Dari pemaparan data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis hasil wawancara, angket dan pengamatan dapat diketahui bahwa kecemasan yang dialami oleh konseli lebih mengarah pada Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*).

### Hasil Tindakan Siklus 1

Berdasarkan refleksi awal kemudian melakukan perencanaan. Dalam perencanaan ini peneliti melakukan beberapa kegiatan antara lain 1) menyiapkan skenario tindakan; 2) menyiapkan instrument observasi/ pengambilan data berupa pedoman wawancara dan pedoman pengamatan; 3) menyiapkan angket refleksi; dan 4) menyiapkan ruangan untuk pengaplikasian tindakan berupa teknik desensitisasi sistematis.

Setelah dilakukan perencanaan maka tahap selanjutnya adalah melakukan aksi/ tindakan dalam upaya mereduksi kecemasan sosial yang dialami oleh konseli. Dalam menerapkan teknik desensitisasi sistematis pada konseli, konselor menempuh beberapa langkah antara lain yaitu: 1) menentukan hirarki kecemasan konseli, kegiatan ini dimaksudkan agar konseli bersama konselor mengetahui hirarki kecemasan konseli sehingga dapat menentukan prioritas mana yang harus di tangani terlebih dahulu; 2) melaksanakan relaksasi, agar konseli merasa tidak tegang atau bahkan cemas; 3) pengkondisian, dimana konseli diajak untuk memasuki kondisi dimana ia mengalami kecemasan; 4) mengajarkan *self-regulated learning*, dimana konseli diajarkan untuk dapat menguasai kecemasannya sehingga dapat mengontrol dirinya; 5) memberikan tugas rumah, dalam rangka membiasakan diri kepada konseli mengendalikan kecemasannya dan 6) mengisi angket refleksi.

Setelah dilakukan tindakan pada konseli kemudian dilanjutkan dengan observasi atau pengambilan data kembali untuk mengetahui ketercapaian dari penerapan teknik desensitisasi tersebut. Adapun hasil dari pengambilan data tersebut adalah sebagai berikut:

**Table 1. Perbandingan Data Wawancara Awal dengan Wawancara Siklus 1**

No.	Data Wawancara Awal	Data Wawancara Setelah Perlakuan Siklus 1	Keterangan
1	Konseli merasa cemas ketika bertemu dengan orang baru.	Konseli mencoba untuk mereduksi kecemasannya secara perlahan-lahan dan bertahap.	Menunjukkan perkembangan
2	Konseli merasa takut jika diajak berkomunikasi dengan orang baru		Menunjukkan perkembangan
3	Konseli selalu merasa cara bicaranya kurang jelas dan takut salah.		Tetap
4	Konseli selalu merasa tertekan dan sulit mengungkapkan perasaan.	Konseli merasakan perubahan lebih baik daripada sebelum treatment.	Menunjukkan perkembangan
5	Konseli selalu merasa khawatir salah dalam berdiskusi.	Konseli masih mengalami kecemasan dalam berdiskusi dan lebih bersikap pasif dan merasa tertekan jika ada teman yang bersikap tidak sabar.	Tetap
6	Konseli membatasi pergaulan dengan teman sebayanya.	Konseli sudah berhasil berkomunikasi dengan teman sekelas tetapi masih sering ragu dan masih mengalami kecemasan.	Menunjukkan perkembangan
7	Konseli merasa sedih jika mendengar kata-kata kasar.	Konseli bisa menguasai diri, menyadari diri dan tidak mudah larut dalam emosinya.	Menunjukkan perkembangan
8	Konseli merasa khawatir dan cemas waktu pelajaran di bengkel.	Konseli merasa cemas dengan pelajaran praktik di bengkel karena sebelumnya belum pernah mengalami praktik.	Tetap
9	Konseli kurang percaya diri.		Tetap
10	Konseli trauma dengan sikap guru yang keras dan mata pelajaran tertentu.		Tetap
11		Konseli merasakan lebih bisa menikmati tidur, sudah tidak susah tidur dan sering bangun malam.	Menunjukkan perkembangan

**Table 2. Perbandingan Data Pengamatan Awal dengan Pengamatan Siklus 1**

No.	Indikator	Pengamatan Awal		Pengamatan Siklus 1		Keterangan
		Perilaku	Nilai	Perilaku	Nilai	
1	Pembelajaran di kelas	Jarang/tidak aktif mengikuti kegiatan	2	Kadang mengikuti kegiatan	3	Ada perkembangan
2	Pembelajaran di bengkel	Serius mengerjakan tugas	4	Serius mengerjakan tugas	4	Tetap
3	Kegiatan Ekstrakurikuler	Sering tidak hadir	2	Kadang tidak hadir	3	Ada perkembangan
4	Komunikasi dengan teman	Jarang ikut berkumpul	2	Berkumpul tapi jarang mengobrol	3	Ada Perkembangan
5	Aktivitas dalam diskusi	Tidak aktif cenderung diam	1	Mengikuti kegiatan tapi kurang aktif	2	Ada Perkembangan
6	Penampilan sehari-hari	nampak ceria	3	nampak ceria	3	Tetap
7	Bermain saat istirahat	Berbaur dengan teman tertentu	2	Bermain dengan teman tertentu	2	Tetap
8	Komunikasi dengan guru	Tidak pernah ngobrol dengan guru	2	Tidak pernah mengobrol dengan guru	2	Tetap
9	Ekspresi	Diam tanpa respon	2	Merespons pertanyaan atau candaan teman	3	Ada perkembangan
10	Sikap terhadap teman baru	Gugup	2	Tenang, tersenyum dan mengobrol	4	Ada perkembangan
		<b>TOTAL SKOR</b>	<b>22</b>		<b>29</b>	

Berdasarkan data wawancara dapat dipahami bahwa ada indikasi perubahan dimana 5 dari 10 data wawancara awal telah mengalami perkembangan. Disamping itu ada 1 data tambahan yang semula tidak muncul pada wawancara awal, dimana data tersebut mendukung adanya perkembangan konseli kearah perbaikan. Sedangkan dari perbandingan data pengamatan dapat dipahami bahwa dari 10 indikator yang ditetapkan, terdapat 6 indikator yang mengalami perkembangan. Sedangkan secara kuantitatif perkembangan yang konseli dari nilai 22 berkembang menjadi 29. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis yang terencana dan terlaksana secara sistematis memeberikan dampak yang baik terhadap perkembangan konseli.

### Hasil Tindakan Siklus 2

Perencanaan dalam siklus 2 ini didasarkan pada refleksi pelaksanaan siklus 1 sehingga fokus pada indikator yang belum menunjukkan perubahan atau belum menunjukkan perubahan yang diharapkan. Dalam tahap persiapan, peneliti melakukan beberapa kegiatan yaitu: mempersiapkan ruangan untuk melakukan *treatment*, mempersiapkan instrument dan mempersiapkan skenario tindakan. Setelah kegiatan perencanaan ini dilanjutkan dengan tahap aksi/ tindakan.

Aksi/ tindakan dalam siklus 2 ini dilakukan dengan 1) Tahap *Pre-induction*, dalam tahap ini konseli diajak untuk membahas topik netral sampai ia benar-benar siap dalam membahas atau belajar mengatasi masalahnya; 2) Tahap Relaksasi, pada tahap ini konseli diajak untuk menjadi rileks membuang kecemasannya. Tahap relaksasi ini merupakan kegiatan yang biasa dilakukan ketika menerapkan teknik desensitisasi sistematis sehingga konseli terbiasa untuk rileks atau anti cemas; 3) Tahap disensitisasi, disini merupakan tahap inti dimana konseli diajak untuk menanggulangi kecemasannya sesuai hirarki yang telah disusun; 4) *Home work/* Tugas rumah, tahap ini dilakukan dengan memberikan sjumlah tugas yang harus dikerjakan konseli dirumah dalam rangkan membiasakan konseli untuk dapat mengatasi kecemasannya; dan 5) *Self Regulated Learning*, diamana konseli diajarkan untuk dapat mengatur segala tindakanya. Setelah dilakukan tindkaan disiklus 2 ini, dilakukan observasi atau pengambilan data kembali melalui wawncara dan pengamatan.

**Table 3. Perbandingan Data Wawancara Siklus 1 dengan Wawancara Siklus 2**

No.	Data Wawancara Setelah Perlakuan Siklus 1	Data Wawancara Setelah Perlakuan Siklus 2	Keterangan
1	Konseli mencoba untuk mereduksi kecemasannya secara perlahan-lahan dan bertahap.		Perubahan tercapai di siklus 1
2			Perubahan tercapai di siklus 1
3	Konseli selalu merasa cara bicaranya kurang jelas dan takut salah		Tetap
4	Konseli merasakan perubahan lebih baik daripada sebelum <i>treatment</i> .		Perubahan tercapai di siklus 1
5	Konseli masih mengalami kecemasan dalam berdiskusi dan lebih bersikap pasif dan merasa tertekan jika ada teman yang bersikap tidak sabar.	Konseli masih mengalami keragu-raguan dalam mengungkapkan pendapat dalam berdiskusi.	Tetap

No.	Data Wawancara Setelah Perlakuan Siklus 1	Data Wawancara Setelah Perlakuan Siklus 2	Keterangan
6	Konseli sudah berhasil berkomunikasi dengan teman sekelas tetapi masih sering ragu dan masih mengalami kecemasan.		Perubahan tercapai di siklus 1
7	Konseli bisa menguasai diri, menyadari diri dan tidak mudah larut dalam emosinya.	Konseli lebih bisa menguasai diri ketika ada teman yang berkata kasar dan mencemooh.	Menunjukkan perkembangan
8	Konseli merasa cemas dengan pelajaran praktik di bengkel karena sebelumnya belum pernah mengalami praktik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konseli merasakan perubahan lebih baik ketika pembelajaran praktik di bengkel, merasakan lebih bisa menerima kondisi yang bising di bengkel</li> <li>Konseli sudah bisa menyesuaikan diri dengan aba-aba yang keras dan disiplin di bengkel</li> </ul>	Menunjukkan perkembangan
9	Konseli kurang percaya diri.	Konseli masih mengalami keragu-raguan dalam menyampaikan ide sewaktu bergabung dengan teman-temannya di SKI.	Tetap
10	Konseli trauma dengan sikap guru yang keras dan mata pelajaran tertentu.	Konseli bisa berkomunikasi dengan lebih baik dan tidak gagap lagi ketika menjawab pertanyaan guru	Menunjukkan perkembangan
11	Konseli merasakan lebih bisa menikmati tidur, sudah tidak susah tidur dan sering bangun malam.		Perubahan tercapai di siklus 1
12		Konseli telah lebih memahami dan melatih teknik desensitisasi sistematis sesuai saran konselor	Menunjukkan perkembangan
13		Konseli sudah aktif dalam kegiatan Studi Kerohanian Islam (SKI) di takmir masjid SMKN 1 Kediri.	Menunjukkan perkembangan

Berdasarkan paparan data pada table 3, treatment pada siklus 2 berhasil meningkatkan kemampuan konseli dalam mengurangi kecemasan pada waktu mengikuti praktik di bengkel. Konseli juga semakin percaya diri dalam menjalin komunikasi dengan guru-guru di bengkel maupun guru baru dikelasnya. Meskipun demikian *treatment* pada siklus 2 ini belum mampu meningkatkan kemampuan konseli untuk mengatasi kecemasannya ketika berdiskusi di kelas. Selanjutnya konseli juga masih merasa cara bicaranya kurang jelas dan takut salah. Serta konseli masih merasa kurang percaya diri, hal ini dapat diketahui dari keragu-raguan dalam menyampaikan ide sewaktu bergabung dengan teman-temannya di SKI.

**Table 4. Perbandingan Data Pengamatan Siklus 1 dengan Pengamatan Siklus 2**

No.	Indikator	Pengamatan Siklus 1		Pengamatan Siklus 2		Keterangan
		Perilaku	Nilai	Perilaku	Nilai	
1	Pembelajaran di kelas	Kadang mengikuti kegiatan	3		3	Tercapai di siklus 1
2	Pembelajaran di bengkel	Serius mengerjakan tugas	4	Mengerjakan tugas dengan serius	4	Tetap
3	Kegiatan Ekstrakurikuler	Kadang tidak hadir	3		3	Tercapai di siklus 1
4	Komunikasi dengan teman	Berkumpul tapi jarang mengobrol	3		3	Tercapai di siklus 1
5	Aktivitas dalam	Mengikuti kegiatan	2	Mengikuti kegiatan	3	Ada

No.	Indikator	Pengamatan Siklus 1		Pengamatan Siklus 2		Keterangan
		Perilaku	Nilai	Perilaku	Nilai	
	diskusi	tapi kurang aktif		dan cukup aktif dalam diskusi		Perkembangan
6	Penampilan sehari-hari	nampak ceria	3	nampak ceria	3	Tetap
7	Bermain saat istirahat	Bermain dengan teman tertentu	2	Berbaur dengan teman lainnya di dalam kelas	3	Ada Perkembangan
8	Komunikasi dengan guru	Tidak pernah mengobrol dengan guru	2	Kadang-kadang menanggapi obrolan Guru	3	Ada Perkembangan
9	Ekspresi	Merespons pertanyaan atau candaan teman	3		3	Tercapai di siklus 1
10	Sikap terhadap teman baru	Tenang, tersenyum dan mengobrol	4	Tenang, tersenyum dan mengobrol	4	Tercapai di siklus 1
<b>TOTAL SKOR</b>			<b>29</b>		<b>32</b>	

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan aksi/ tindakan pada siklus 2 ini tercapai perubahan pada 3 indikator perubahan yaitu: 1) pada aktivitas diskusi, yang semula kurang aktif menjadi cukup aktif; 2) pada indikator bermain saat istirahat yang semula hanya bermain dengan teman tertentu menjadi mau berbaur dengan teman lainnya di dalam kelas; 3) dalam hal komunikasi dengan guru, yang tadinya tidak pernah mengobrol dengan guru kemudian terlihat kadang-kadang mau menanggapi obrolan dari guru.

### TINDAKAN SIKLUS 3

Pada siklus ini peneliti melakukan perencanaan berdasarkan hasil refleksi dari pelaksanaan tindakan pada siklus 2. Adapun kegiatan pada perencanaan di siklus 3 ini, peneliti melakukan beberapa rangkaian kegiatan antara lain: 1) mempersiapkan ruangan untuk tindakan; 2) mempersiapkan instrument pengambilan data; 3) mempersiapkan skenario tindakan. Setelah perencanaan tersebut dilanjutkan aksi/ tindakan yang dilakukan dengan rangkaian kegiatan antara lain: 1) *Pre-induction*, dalam rangka menjalin hubungan baik dengan konseli; 2) tahap relaksasi, dalam tahap ini konseli diajak untuk rileks dan merasakan kondisi yang nyaman tanpa adanya kecemasan; 3) tahap desensitisasi sistematis dimana konseli diajak untuk mengatasi permasalahan kecemasan yang dialaminya; 4) tahap pemberian tugas rumah untuk melatih konseli mengatasi kecemasannya secara mandiri; 5) pengajaran *self-regulated learning* dalam rangka melatih konseli untuk dapat mengendalikan tindakannya; 6) tahap *in vivo*, tahap ini dilakukasn sebagai upaya membantu konseli mengatasi kecemasan dalam diskusi dengan menciptakan kondisi senyatanya dari situasi yang mencemaskan konseli dengan membentuk kelompok diskusi yang telah dikondisikan.

Setelah dilakukan tindakan pada konseli kemudian dilanjutkan dengan observasi atau pengambilan data kembali untuk mengetahui ketercapaian dari penerapan teknik desensitisasi tersebut. Adapun hasil dari pengambilan data tersebut diperoleh dari hasil wawancara dan pengamatan sebagaimana diuraikan dalam tabel 5 dan tabel 6 berikut:

Table 5. Perbandingan Data Wawancara Siklus 2 dengan Wawancara Siklus 3

No.	Data Wawancara Setelah Perlakuan Siklus 2	Data Wawancara Setelah Perlakuan Siklus 3	Keterangan
1			Perubahan tercapai di siklus 1
2			Perubahan tercapai di siklus 1
3	Konseli selalu merasa cara bicaranya kurang jelas dan takut salah	Konseli sudah berani untuk mengemukakan pendapat sendiri dan tidak menunjukkan kegugupan ketika menyampaikan pendapat.	Menunjukkan perkembangan
4			Perubahan tercapai di siklus 1
5	Konseli masih mengalami keraguan dalam mengungkapkan pendapat dalam berdiskusi.	Konseli telah dapat mengikuti kegiatan diskusi di kelas lebih baik dari sebelumnya.	Menunjukkan perkembangan
6			Perubahan tercapai di siklus 1
7	Konseli lebih bisa menguasai diri ketika ada teman yang berkata kasar dan mencemooh.	Konseli lebih bisa menguasai diri ketika ada teman yang berkata kasar	Perubahan tercapai di siklus 2 dan disiklus 3 ada peningkatan
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Konseli merasakan perubahan lebih baik ketika pembelajaran praktik di bengkel, merasakan lebih bisa menerima kondisi yang bising di bengkel</li> <li>•Konseli sudah bisa menyesuaikan diri dengan aba-aba yang keras dan disiplin di bengkel</li> </ul>		Perubahan tercapai di siklus 2
9	Konseli masih mengalami keraguan dalam menyampaikan ide sewaktu bergabung dengan teman-temannya di SKI.	Konseli sudah bisa mengekspresikan sikap, sudah bisa tertawa dan bersikap lebih wajar dengan teman-teman diskusinya.	Menunjukkan perkembangan
10	Konseli bisa berkomunikasi dengan lebih baik dan tidak gagap lagi ketika menjawab pertanyaan guru		Perubahan tercapai di siklus 2
11			Perubahan tercapai di siklus 1
12	Konseli telah lebih memahami dan melatih teknik desensitisasi sistematis sesuai saran konselor		Perubahan tercapai di siklus 2
13	Konseli sudah aktif dalam kegiatan Studi Kerohanian Islam (SKI) di takmir masjid SMKN 1 Kediri.		Perubahan tercapai di siklus 2

Berdasarkan data hasil wawancara pada tabel 5, dapat diketahui bahwa semua indikator ketercapaian telah tercapai atau dengan kata lain seluruh indikator telah mengalami perkembangan. Dengan ketercapaian perkembangan pada semua indikator maka didasarkan data wawancara ini, siklus penelitian sudah dapat dihentikan, akan tetapi hal tersebut juga harus mempertimbangkan dari hasil pengambilan data melalui teknik pengamatan. Meskipun demikian, jika tindakan harus dilanjutkan ke siklus selanjutnya maka kegiatan wawancara tidak dilakukan lagi mengingat semua indikator telah tercapai.

**Table 6. Perbandingan Data Pengamatan Siklus 2 dengan Pengamatan Siklus 3**

No.	Indikator	Pengamatan Siklus 2		Pengamatan Siklus 3		Keterangan
		Perilaku	Nilai	Perilaku	Nilai	
1	Pembelajaran di kelas		3		3	Tercapai di siklus 1
2	Pembelajaran di bengkel	Mengerjakan tugas dengan serius	4	Mengerjakan tugas dengan serius	4	Tetap, tetapi telah menunjukkan skor maksimum
3	Kegiatan Ekstrakurikuler		3		3	Tercapai di siklus 1
4	Komunikasi dengan teman		3		3	Tercapai di siklus 1
5	Aktivitas dalam diskusi	Mengikuti kegiatan dan cukup aktif dalam diskusi	3		3	Tercapai di siklus 2
6	Penampilan sehari-hari	nampak ceria	3	Nampak bugar berpenampilan rapi	4	Ada perkembangan
7	Bermain saat istirahat	Berbaur dengan teman lainnya di dalam kelas	3		3	Tercapai di siklus 2
8	Komunikasi dengan guru	Kadang-kadang menanggapi obrolan Guru	3		3	Tercapai di siklus 2
9	Ekspresi		3		3	Tercapai di siklus 1
10	Sikap terhadap teman baru	Tenang, tersenyum dan mengobrol	4		4	Tercapai di siklus 1
		<b>TOTAL SKOR</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	

Berdasarkan data pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari data hasil pengamatan didapatkan bahwa semua indikator ketercapaian telah tercapai seluruhnya. Dengan tercapainya perubahan seluruh indikator dari hasil pengamatan dan digabungkan dengan ketercapaian seluruh indikator dari hasil wawancara maka aksi/ tindakan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis sudah dapat dihentikan. Dan berdasarkan perkembangan-perkembangan pada masing-masing siklus, menunjukkan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis berhasil dalam mereduksi kecemasan sosial yang dialami oleh konseli.

## PEMBAHASAN

Gangguan kecemasan yang dialami konseli adalah karena faktor trauma dan kurangnya percaya diri akibat sakit asma. Perlakuan yang salah dan kekerasan ketika masih di SD membuat konseli mengembangkan pola berfikir yang salah, cenderung defensive dan menghindar. Pola berfikir ini mempengaruhi pola perilaku dan ekspresi konseli sehari-hari yang mengakibatkan hambatan belajar. Terdapat 10 indikator situasi yang mengakibatkan gangguan kecemasan konseli. Berpijak pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayu Kim Kurniawan dan Ni Luh Putu Santriani, peneliti menyimpulkan bahwa gangguan kecemasan yang dialami konseli dapat direduksi dengan teknik desensitisasi sistematis.

Prinsip utama teknik desensitisasi sistematis yaitu relaksasi dan mengubah respon negative menjadi respon positive secara bertahap telah berhasil mengubah gangguan kecemasan konseli menjadi kecemasan wajar. Setelah *treatment* siklus 1 terdapat perubahan pada 6 indikator, siklus 2 terdapat perubahan 2 indikator dan pada siklus 3 terdapat perubahan 2 indikator, sehingga setelah *treatment* siklus 1,2, dan 3 seluruh indikator mengalami peningkatan.

Dalam penelitian ini perlu diperhatikan beberapa faktor yang berkembang sesuai dengan kondisi konseli dan kondisi lingkungan yakni penelitian ini cenderung membutuhkan waktu lama karena sensitivitas konseli dengan tingkat emosional yang cukup tinggi sehingga peneliti perlu mencari waktu yang tepat untuk mengajak konseli melakukan teknik desensitisasi sistematis, hal ini terutama sekali terjadi pada tahap awal penelitian. Faktor lain yang berkembang adalah pentingnya memperhatikan bakat, minat dan kebutuhan konseli untuk menciptakan kondisi lingkungan sosial yang mendukung efektifitas teknik desensitisasi sistematis. Peneliti melihat konseli tertarik dengan kegiatan Studi Kerohanian Islam yang merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang membuat konseli nyaman sehingga dapat mendukung pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis. Disamping kedua faktor tersebut diatas terdapat juga faktor yang penting yaitu dukungan teman-teman konseli dan wali kelas yang membuat kesepakatan untuk tidak membully konseli serta kondisi diskusi-diskusi yang memberi kesempatan konseli untuk mengekspresikan diri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :1) Teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial di sekolah; 2) Efektifitas teknik ini perlu ditunjang dengan penyaluran minat pada ekstrakurikuler, partisipasi guru dan teman serta keinginan kuat konseli untuk mengatasi gangguan yang dialaminya; 3) Konseli mengalami memiliki percaya diri rendah sehingga perlu diberikan motivasi; 4) Penyebab gangguan kecemasan yang bersifat menetap yaitu sakit asma dan trauma sulit dihilangkan sehingga gangguan kecemasan sosial ini dikhawatirkan akan muncul pada saat konseli menghadapi situasi yang mengancam.

Sedangkan saran yang dapat diberikan yaitu untuk Guru Bimbingan dan Konseling agar dapat menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk membantu konseli yang mengalami gangguan kecemasan. Sedangkan untuk Guru mata pelajaran agar lebih memahami karakteristik peserta didik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adib, Asrori. 2015. Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Psychologi*, 3(1).
- Edy, Purwanto. 2016. *Modul Guru Pembelajar Bimbingan dan Konseling untuk SMA-SMK*. Jakarta: Dirjen GTK Kemendikbud Republik Indonesia.
- Lawrence, A. & Pervin, dkk. 2010. *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian (alih bahasa)*. Jakarta: Kencana.

- Gavin Andrew, et all. 2003. *The Treatment of Anxiety Disorder*. The Edinburgh Building, Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Hamid, Patilima. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- J.Wright, Robert. 2014. *Research methods for Counseling: an introduction*. United States of America: Widener University, SAGE Publications.
- Fauzan, Lutfi. 2007. *Systematic Desensitization: Prosedur pelemah pekaan berangsur terhadap Gangguan Phobia dan Kecemasan*. Malang: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Malang UPT Bimbingan dan Konseling.
- Aryani, N. L. P.S., Suarni, Ni Ketut & Putri, D. A. W. M. 2014. Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 SMP Negeri 2 Singarajan Tahun Pelajaran 2013/ 2014. *Jurusan Bimbingan dan Konseling Undhiska*, 2(1).
- S. Hall., Calvin dan Gardner, Lindzey, Supratiknya A. (Ed.). 1995. *Psikologi Kepribadian 1: Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Savitri, Rahmaiah. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengetahui Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Wela, Aswida, Marjohan, & Yarmis, Syukur. 2012. Efektifitas layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa. *KONSELOR*, 1(2) 1-11.