



Layanan Konseling Kelompok melalui Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Menghadapi Ujian

Euis Hernawati

SMP Negeri 3 Rancaekek, Kab. Bandung, Indonesia

INFO ARTIKEL

Diterima: 04 Oktober 2022; **Direvisi:** 30 Desember 2023; **Disetujui:** 12 Januari 2023

ABSTRACT

The purpose of this study was to reduce anxiety disorders in facing exams in junior high school students level IX by providing group counseling services through systematic desensitization techniques. Systematic desensitization techniques include specific techniques with a behavioristic approach which emphasizes that all neurotic behavior is an expression of anxiety. Through systematic desensitization techniques students who have anxiety in facing exams can remain relaxed and calm. The research method used is PTBK (Guidance and Counseling Action Research), using the Spiral model from Stephen Kemmis, meaning that each cycle in action research describes a series of steps (a spiral of steps) of action that occurs repeatedly. The sampling technique used is purposive sampling. The research subjects were 11 junior high school students level IX. The results showed that from cycle 1 to cycle 2, the percentage of students/counselees who experienced anxiety disorders decreased by 20.36%. In cycle 1 the percentage of students experiencing anxiety disorders was 71.9% and in cycle 2 was 51.5%. This shows that group counseling services through systematic desensitization can reduce anxiety disorders in students/counselees.

KEYWORDS

Anxiety disorders;
Group counseling;
Systematic
desensitization
techniques

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mereduksi gangguan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa SMP tingkat IX dengan pemberian layanan konseling kelompok melalui teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis termasuk teknik spesifik dengan pendekatan behavioristik yang menekankan bahwa semua perilaku neurotic adalah bentuk ekspresi dari kecemasan. Melalui teknik desensitisasi sistematis siswa yang memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian dapat tetap rileks dan tenang. Metode penelitian yang digunakan yakni PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling), dengan menggunakan model Spiral dari Stephen Kemmis, artinya setiap siklus dalam Penelitian tindakan menggambarkan suatu rangkaian langkah-langkah (a spiral of steps) tindakan yang terjadi secara berulang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yakni purposive sampling. Subjek penelitian yaitu 11 siswa SMP tingkat IX. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari siklus 1 ke siklus 2 persentase siswa/konseli yang mengalami gangguan kecemasan menurun sebesar 20,36%. Pada siklus 1 persentase siswa yang mengalami gangguan kecemasan sebesar 71,9% dan pada siklus 2 sebesar 51,5%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok melalui desensitisasi sistematis dapat mereduksi gangguan kecemasan pada siswa/konseli.

KATA KUNCI

Gangguan
kecemasan;
Konseling
kelompok;
Teknik desensitisasi
sistematis;

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri (UU RI No 20, 2003). Pendidikan adalah penentu perkembangan kemajuan suatu bangsa dimana melalui pendidikan dapat tercetak sumber daya yang berkualitas dan kompeten. Keberhasilan pendidikan dapat diukur dengan diadakannya evaluasi. Salah satu evaluasi adalah ujian nasional yang dilakukan pada akhir tingkat pendidikan (Daryanto, 2011). Ujian nasional merupakan kegiatan pengukuran dan penilaian pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu (Permendikbud Nomor 144, 2014). Dalam pelaksanaannya ujian nasional telah mengalami

* Corresponding Author:

Euis Hernawati; ✉ euishernawati24@guru.smp.belajar.id
SMP Negeri 3 Rancaekek, Kab. Bandung, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.22460/q.v7i1p1-6.3395>



beberapa perubahan, baik dari aspek sistem maupun standar kelulusan. Badan Standar Nasional Pendidikan (BSPN) telah menetapkan bahwa peserta didik dinyatakan lulus dari satuan pendidikan setelah menyelesaikan seluruh program pembelajaran, memperoleh nilai minimal baik pada penilaian akhir untuk seluruh mata pelajaran, lulus ujian sekolah (US) ujian madrasah (UM) program kesehatan (PK), lulus ujian nasional (UN).

Salah satu faktor kelulusan siswa yang ditentukan ujian nasional menjadikan ujian nasional sebagai sesuatu yang menakutkan (Agustiar, 2010). Banyaknya tekanan dari berbagai pihak membuat kecemasan siswa semakin meningkat. Kecemasan merupakan suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang sering disertai gejala fisiologis. Menurut Dalami, dkk (2005) kecemasan (anxiety) adalah suatu respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif, yang dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Seiring dengan itu, menurut (Asrori, 2015) 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.

Terhambatnya kegiatan belajar siswa yang disebabkan gangguan kecemasan perlu segera ditangani agar kondisi tersebut tidak berlarut larut. Penanganan yang tepat tentu akan menimbulkan hasil yang signifikan terhadap siswa. Sebagai bagian dari lingkungan siswa memperoleh pembelajaran, sekolah memiliki andil untuk dapat mengoptimalkan potensi siswa untuk terhindar dari perilaku tersebut. Salah satu komponen sekolah yang dapat mengoptimalkan potensi siswa yaitu bimbingan dan konseling. Dalam hal ini, konselor berperan penting untuk membimbing siswa agar dapat mereduksi tingkat kecemasannya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh konselor adalah memberikan layanan konseling kelompok melalui pendekatan behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Adapun konseling kelompok yang dilakukan yakni melalui pendekatan behavioral menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis memungkinkan konseli melakukan pelemahpekaan (counter conditioning) respon negatif yang dibangun dan menggantikannya dengan aktivitas yang berlawanan untuk mengubah imajinasi konseli menjadi positif. 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. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mereduksi gangguan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX-F SMP Negeri 3 Rancaekek tahun pelajaran 2019-2020 dengan pemberian layanan konseling kelompok.

Dari paparan di atas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan dengan melihat langsung dilapangan dengan mengamati serta memahami gejala-gejala yang timbul dan perilaku-perilaku dari para peserta didik yang menunjukkan gejala-gejala bahwa peserta didik tersebut seperti menunjukkan gejala-gejala seseorang yang sedang mengalami kecemasan. Sedangkan disaat melakukan sesi wawancara dengan pihak guru yang terutama guru bimbingan dan konseling, guru-guru mata pelajaran, serta wali kelas kurang terlihat jelas bahkan cenderung terlihat biasa saja dengan para peserta didik.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling) menggunakan Model Spiral dari Stephen Kemmis, artinya setiap siklus dalam penelitian menggambarkan suatu rangkaian langkah-langkah (a spiral of steps). Langkah penelitian dalam masing-masing tindakan terjadi secara berulang yang akhirnya menghasilkan beberapa tindakan. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan kegiatan, yaitu:

Tahap 1: Perencanaan tindakan (Planning);

Tahap 2: Pelaksanaan tindakan (Acting);

Tahap 3: Pengamatan terhadap tindakan (Observasi terhadap siswa dan peneliti/guru BK)

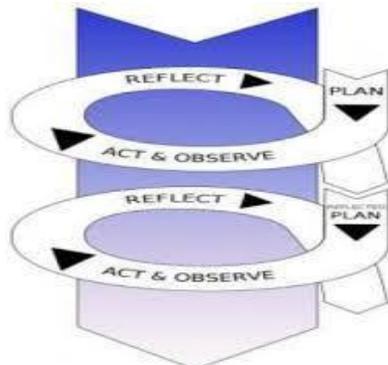
Tahap 4: Refleksi terhadap tindakan (Reflecting).

Tindakan Siklus 1 (Pemberian layanan Bimbingan dan Konseling ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang kecemasan dalam menghadapi ujian) . Pada siklus 1 terdapat dua pertemuan yang dilakukan pada waktu yang berbeda.

Tindakan Siklus 2 (Fokus layanan ini adalah psikoedukasi teknik desensitisasi sistematis melalui yoga dengan memberikan cara mengendorkan dan melemaskan otot-otot tertentu). ada siklus 1 terdapat dua pertemuan yang dilakukan pada waktu yang berbeda.

Secara keseluruhan, tahapan PTBK didasarkan pada desain penelitian PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Model Spiral menurut Kemmis dan Mc Taggart.

Adapun desain penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Desain Penelitian

Pemilihan sampel penelitian dilakukan melalui teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016, hlm. 85). Sampel penelitian dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IX-F SMP Negeri 3 Rancaekek Kabupaten Bandung tahun pelajaran 2019-2020. Adapun yang dimaksud dengan teknik desensitisasi sistematis dalam penelitian ini yaitu dengan memanfaatkan relaksasi “yoga”.

Instrumen penelitian yang digunakan ada tiga yaitu, angket gangguan kecemasan, rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis, dan lembar observasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Siklus 1

a. Perencanaan

Hasil angket menunjukkan bahwa sebanyak 78% siswa mengalami gangguan kecemasan dengan rata-rata perolehan skor angket 46,97. Dilihat dari hasil angket terdapat 11 siswa yang mengalami gangguan kecemasan tinggi. Oleh karena itu, yang menjadi sampel penelitian adalah sebelas orang siswa kelas IX-F.

b. Tindakan

Terdapat dua pertemuan yang dilaksanakan dalam siklus 1 ini. Pada pertemuan pertama, siswa yang terpilih selanjutnya disebut anggota kelompok diberikan informasi tentang profil kecemasan dalam menghadapi ujian oleh konselor, kemudian kelompok diminta untuk melakukan sesi tanya jawab terhadap anggota kelompoknya dan mengidentifikasi gangguan kecemasan yang mereka alami

Pada pertemuan kedua, konselor menjelaskan tentang hirarki kecemasan, kemudian siswa menyusun hirarki kecemasan secara pribadi dan kelompok dengan dipandu oleh konselor sebagai pemimpin kelompok. Selanjutnya sebagai kegiatan penutup, konselor membahas kegiatan tindak lanjut konseling kelompok dan melakukan evaluasi. Kemudian siswa diminta mengisi angket tentang gangguan kecemasan.

Hasil yang diperoleh pada siklus 1 pertemuan ke-1 yaitu:

- 1) Pada pertemuan pertama, siswa cukup aktif dalam mengikuti serangkaian kegiatan layanan Bimbingan dan Konseling.
- 2) Siswa cukup aktif dalam mendengarkan penjelasan pembimbing, melaksanakan instruksi pembimbing, dan mengemukakan gagasan, terlebih menanyakan hal-hal baru yang belum mereka pahami.
- 3) Siswa cukup aktif dalam menyimpulkan bersama atas serangkaian kegiatan yang telah dilakukan.

- 4) Hasil yang diperoleh pada siklus 1 pertemuan ke-2 yaitu:
- 5) Siswa cukup aktif dalam mendengarkan penjelasan pembimbing dan melaksanakan instruksi pembimbing.
- 6) Siswa cukup aktif dalam mengemukakan gagasan, terlebih menanyakan hal-hal baru yang belum mereka pahami.
- 7) Siswa aktif dalam menyimpulkan bersama atas serangkaian kegiatan yang telah dilakukan.

c. Refleksi

Setelah siklus 1 selesai dilaksanakan, selanjutnya dilakukan refleksi. Tahap ini meliputi kegiatan: menganalisis, memaknai, menjelaskan, dan menyimpulkan data yang diperoleh dari pengamatan (bukti empiris), serta mengaitkannya dengan teori yang digunakan (kerangka konseptual). Hasil refleksi ini dijadikan dasar untuk menyusun perencanaan tindakan siklus berikutnya.

Berdasarkan hasil refleksi, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

- 1) Siswa mampu mengeksplorasi tentang gangguan kecemasan yang terjadi pada dirinya
- 2) Siswa dengan aktif mengemukakan masalah penyebab gangguan kecemasan dalam menghadapi ujian
- 3) Siswa memberikan saran, pendapat, masukan dan solusi atas masalah yang sedang dibahas
- 4) Siswa dapat menyusun hirarki kecemasan baik secara pribadi maupun kelompok
- 5) Siswa antusias dalam mengikuti setiap tahapan aktivitas layanan konseling kelompok.

Siklus 2 (Siklus II difokuskan pada komponen-komponen yang harus diperbaiki dan ditingkatkan)

a. Perencanaan

Hasil angket perolehan rata-rata siswa terhadap gangguan kecemasan sebesar 30,9 atau 51,5% siswa masih mengalami gangguan kecemasan dalam menghadapi ujian. Namun apabila dilihat dari perolehan hasil skor dari siklus 1 ke siklus 2 prosentase siswa/konseli yang mengalami gangguan kecemasan menurun sebesar 20,36%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok melalui desensitisasi sistematis dengan teknik relaksasi berhasil dalam mereduksi gangguan kecemasan pada siswa/konseli.

b. Tindakan

Pertemuan ke-1, hasil yang diperoleh pada pertemuan ini di antaranya sebagai berikut (1) Siswa aktif dalam mendengarkan penjelasan pembimbing dan melaksanakan instruksi pembimbing; (2) Siswa aktif dalam mengemukakan gagasan, terlebih menanyakan hal-hal baru yang belum mereka pahami; (3) Siswa aktif dalam menyimpulkan bersama atas serangkaian kegiatan yang telah dilakukan;

Pertemuan ke-2, hasil yang diperoleh pada pertemuan di antaranya sebagai berikut (1) Siswa aktif dalam mendengarkan penjelasan pembimbing dan melaksanakan instruksi pembimbing; (2) Siswa aktif dalam mengemukakan gagasan, terlebih menanyakan hal-hal baru yang belum mereka pahami; (3) Siswa aktif dalam menyimpulkan bersama atas serangkaian kegiatan yang telah dilakukan; (4) Siswa aktif dalam mengemukakan pengalaman dan pikiran yang sesuai dengan kondisi yang dirasakannya saat ini.

c. Refleksi

Berdasarkan hasil refleksi, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

- 1) Siswa mampu mengeksplorasi tentang gangguan kecemasan yang terjadi pada dirinya
- 2) Siswa dengan aktif mengemukakan masalah penyebab gangguan kecemasan dalam menghadapi ujian
- 3) Siswa memberikan saran, pendapat, masukan dan solusi atas masalah yang sedang dibahas
- 4) Siswa dapat menyusun hirarki kecemasan baik secara pribadi maupun kelompok
- 5) Siswa antusias dalam mengikuti setiap tahapan aktivitas layanan konseling kelompok

3.2. Pembahasan

Dalam situasi menghadapi ujian nasional di sekolah, tidak sedikit siswa yang mengalami kecemasan. Kecemasan yang hadir sangatlah beragam, mulai dari ketakutan tidak bisa mengerjakan soal sampai ketakutan

tidak lulus, sampai pada akhirnya berdampak pada keputusan terhadap masa depan dengan tidak bisa diterima di sekolah lanjutan yang diinginkan.

Menghadapi situasi seperti ini, Bimbingan dan Konseling berupaya mereduksi gangguan kecemasan yang dialami oleh siswa melalui aktivitas layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu bentuk layanan atau bantuan oleh seorang konselor kepada individu yang membutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dengan melibatkan fungsi saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung. Adapun konseling kelompok yang dilakukan yakni melalui pendekatan behavioral menggunakan teknik desensitisasi sistematis dengan relaksasi.

Teknik desensitisasi sistematis memungkinkan konseli melakukan pelemahpekaan (counter conditioning) respon negatif yang dibangunnya dan menggantikannya dengan aktivitas yang berlawanan untuk mengubah imajinasi konseli menjadi positif. Adapun teknik desensitisasi sistematis dalam penelitian ini yaitu dengan memanfaatkan relaksasi "yoga". Relaksasi yoga dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian dari siklus 1 ke siklus 2 persentase siswa/konseli yang mengalami gangguan kecemasan menurun sebesar 20,36%. Pada siklus 1 persentase siswa yang mengalami gangguan kecemasan sebesar 71,9% dan pada siklus 2 sebesar 51,5%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok melalui desensitisasi sistematis dengan teknik relaksasi berhasil dalam mereduksi gangguan kecemasan pada siswa/konseli.

4. IMPLIKASI PENELITIAN

Dari hasil Penelitian ini memberikan bantuan teoritis dalam ilmu bimbingan dan konseling, yang khususnya pada layanan konseling kelompok dengan teknik Desensitisasi Sistematis untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian. Bagi ilmu bimbingan dan konseling, layanan konseling kelompok dengan teknik Desensitisasi Sistematis dapat menjadi sarana yang sangat efektif untuk menghadapi peserta didik yang sulit untuk dapat memahami mata pelajaran yang diberikan oleh guru di sekolah.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

- 1) Siswa mampu mengeksplorasi tentang gangguan kecemasan yang terjadi pada dirinya
- 2) Siswa dengan aktif mengemukakan masalah penyebab gangguan kecemasan dalam menghadapi ujian
- 3) Siswa memberikan saran, pendapat, masukan dan solusi atas masalah yang sedang dibahas
- 4) Siswa dapat menyusun hirarki kecemasan baik secara pribadi maupun kelompok
- 5) Siswa antusias dalam mengikuti setiap tahapan aktivitas layanan konseling kelompok

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada siswa kelas IX-F SMP Negeri 3 Rancaekek Kabupaten Bandung tahun pelajaran 2019-2020 yang telah bersedia ikut terlibat dalam proses pelaksanaan penelitian ini. Tidak lupa ucapan terimakasih ditujukan kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan *support* kepada penulis.

REFERENSI

- Adhiputra, A.A., Ngurah. (2015). *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademik.
- Aryani, N. L. P. S., Suarni, N. K., & Putri, D. A. W. M. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Asmani, JM. (2010). *Panduan Efektif Bimbingan & Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Dalami, E. (2005). *Keperawatan Jiwa: Terapi aktivitas Kelompok*. Jakarta: EGC.
- Daryanto. (2011). *Media Pembelajaran*. Bandung: Sarana Tutorial Nurani Sejahtera.

- Hawari, D. (2006). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Kurnanto, E. (2014). Konseling Kelompok. Bandung: Alfabeta.
- Latipun. (2001). Psikologi Konseling. Malang: UMM Press.
- Lumongga, N. (2011). Memahami Dasar-Dasar Konseling. Jakarta: Kencana.
- Potter & Perry. (2010). Fundamental Of Nursing edisi 7. Jakarta: Salemba Medika.
- Prayitno. (2017). Konseling Profesional yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung. Jakarta: Rajawali Pers.
- Salahudin, Anas. (2010). Bimbingan dan Konseling. Bandung: Pustaka Setia.
- Sofyan Willis. (2010). Konseling Individual Teori dan Praktek. Bandung, Alfabeta.
- Stuart, G.W & Sundeen. (2007). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Sugiantoro, B. (2018). Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli. Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, 5(2), 72-82.
- Winkel, W.S dan Hastuti, S. (2004). Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.
- Winkel, W.S.(1991). Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.

Pemegang Hak Cipta:

© Hernawati, E. (2023)

Hak Publikasi Pertama:

© Quanta Journal

Artikel ini dilisensikan di bawah:

CC-BY-SA ([Creative Commons 4.0 Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))