



Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa

Ainun Heiriyah*^{}, Aminah
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari,
Banjarmasin, Indonesia
 ainunheiriyah@gmail.com

Submitted: 2022-02-26

Revised: 2022-05-14

Accepted: 2022-06-02

Copyright holder:

© Hertanti, R. A., & Sugiharto, D. Y. P. (2022)

This article is under:



How to cite:

Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>

Published by:

Kuras Institute

Journal website:

<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:

2656-1050

ABSTRACT: *The research objectives are to determine the level of academic anxiety of students before being given group counseling services with systematic desensitization techniques at MTs Negeri 1 Banjarmasin. To determine the level of academic anxiety of students before being given group counseling services with systematic desensitization techniques at MTs Negeri 1 Banjarmasin; and to determine the effectiveness of group counseling with systematic desensitization techniques in reducing student academic anxiety at MTs Negeri 1 Banjarmasin. This study used an experimental method (non parametric). The reason the researcher used this experimental pattern was to see the effect of a treatment (Systematic Desensitization Technique Group Counseling) on another variable (Academic Anxiety). Research design is all the processes needed in planning and carrying out research. This research is a quasi-experimental design, using a one group pre-test and post-test design. With the one group pre test and post test design method, this means that the sample is given a test before and after receiving certain treatment, so that the subject is subjected to two measurements. The subjects in this study were students who had a high academic anxiety background at MTs Negeri 1 Banjarmasin.*

KEYWORDS: *Group Counseling, Academic Anxiety, Systematic Desensitization Techniques*

PENDAHULUAN

Satuan pendidikan formal pada jenjang pendidikan dari pra sekolah, pendidikan dasar dan menengah sampai pendidikan tinggi, menjadi sarana yang amat dominan sebagai siswa menjalani upaya pendidikan. Pada satuan-satuan pendidikan itu siswa berkumpul mengikuti kegiatan pembelajaran sehari-hari. Pada prinsipnya, proses pembelajaran merupakan bentuk pengembangan diri melalui pengalaman empirik peserta didik yang kemudian dikonstruksikan menjadi pengetahuan dan pengalaman peserta didik, dari pada hal itu proses pembelajaran menjadikan pelajar memiliki ide dan gagasan kreatif. Selama proses pendidikan di sekolah diadakan tes hasil belajar. Tes tersebut dilakukan untuk mengetahui prestasi belajar atau kecakapan baru yang telah dicapai siswa setelah mengikuti proses pembelajaran di sekolah (Permanasari, 2013). Tersedia beberapa tes untuk mengukur hasil belajar, yaitu ulangan harian, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian kekinan kelas dan ujian nasional. Tes dan ujian tersebut membuat siswa merasa cemas. Penelitian yang dilakukan oleh Gusniarti (2002) menunjukkan bahwa lebih dari 50% siswa merasa cemas

menghadapi ujian semester, penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian siswa salah satu SMP di Banjarnegara mengalami kecemasan dalam menghadapi ulangan harian (Purnamasari, 2013).

Menurut teori perkembangan, siswa SMP termasuk dalam masa remaja menyatakan bahwa usia remaja berkisar antara 13-22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian. (Santrock, 2003) juga menyatakan transisi menuju sekolah menengah merupakan pengalaman yang normatif. Perubahan ini misalnya mencakup perubahan kognisi sosial, perubahan dari struktur kelas, serta meningkatkan perhatian untuk mencapai prestasi. hal-hal tersebut juga bisa memicu kecemasan. Kecemasan bisa mengakibatkan dampak yang positif serta negatif. Dampak positif yang ditimbulkan dari kecemasan pada seseorang yang mengalami kecemasan tingkat ringan hingga sedang, bisa membentuk kapasitas guna mengerjakan pekerjaan sampai memperkuat sebuah self-defense supaya perasaan gelisah yang melanda diri bisa menurun. Seseorang hendak memutuskan pilihan perlu melawan intimidasi kemudian bisa menyusutkan risikonya umpamanya memahami dan menelaah pelajaran dengan bersemangat ketika hendak menempuh ulangan. Sedangkan dampak negatif dari kecemasan membentuk kecemasan dengan intensitas tinggi sehingga berakibat pada tanda- tanda tubuh yang berdampak negatif pada hasil belajar (Sistryaningtyas, 2013).

Kecemasan dengan intensitas tinggi bisa menyusutkan semangat ataudorongan dan kinerja akademik. Pernyataan tersebut artinya bahwa kecemasan bisa menyebabkan dampak negatif secara berkesinambungan. Salah satu tujuan dari aktivitas belajar mengajar yaitu agar siswa dapat menggapai sebuah performa dalam belajar, namun semua siswa belum tentu bisa menggapai kinerja akademik yang sempurna semasa di perguruan tinggi (Azwar, 2013). Kurangnya kemampuan dalam menggapai kinerja akademik yang sempurna, dan jugaketidakseimbangan sela paksaan dari sekitar dengan keterampilan untuk meraih performa belajar membawa dampak munculnya peralihan tanggung jawab dalam individu tersebut baik secara fisik maupun psikis. (O'Connor, 2007) menjelaskan bahwa perasaan takut, tertekan, maupun stres akibat desakan yang harus diselesaikan untuk menyelesaikan tugas sekolah disebut kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang dirasakan oleh para remaja diakibatkan oleh tekanan akademik yang berasal dari proses pembelajaran maupun permasalahan yang sehubungan dengan aktivitas belajar. Tekanan akademik yang kerap kali dirasakan oleh remaja yaitu saat ulangan, perlombaan peringkat, lingkungan antar kelas, guru, tuntutan waktu, masa depan, dan juga karir. (Bariyyah, 2012). Kecemasan akademik merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang datang tanpa sebab khusus, baik yang berasal dari luar maupun dalam individu, kecemasan tersebut berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaantugas maupun aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

Hal yang mendasar, kecemasan adalah tindakan mengenai keadaan khusus yang mengintimidasi serta merupakan peristiwa yang lazim berlaku menyertai keadaan kronologi, perubahan, pengetahuan terupdate usikan dalam diri telah mengganggunya bagai perasaan gelisah, frustrasi, gagal, sedih, dan malu, maka otomatis dapat berimbans pada prestasi belajar. Dalam tingkatan yang standar, kecemasan membentuk koordinasi kerja tubuh bergerak lebih cepat dalam jasmani dan pikiran sampai cara menanggapi sebuah objek akan lekas pesat karena dapat merasakan aktivitas atau gerakan, mendengar, serta melihat secara terpampang dan nyata dalam pergerakan beraktivitas menjadi lebih teliti dancermat, sehingga kecemasan bisa menjadi stimulus atau dorongan siswa agar bisa merampungkan pekerjaan dan tugas akademik dengan sempurna dan seksama (O'Connor, 2007). Terkait dengan adanya kecemasan maka perlunya diadakannya suatu proses konseling yang memiliki arti bahwa konseling adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang bermasalah atau yang disebut dengan seorang (konseli) dalam memecahkan masalahnya, tetapi konselor hanya memberikan arahan dan pilihan-pilihan kepada konseli dan tidak untuk memecahkan masalah yang dihadapi konseli. Konseling harus ditujukan kepada perkembangan

yang progresif dari individu guna memecahkan masalah-masalah atau pun hambatan-hambatan nya sendiri tanpa bantuan.

Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu dalam mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan yang optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut dapat terjadi disetiap waktu (*Division Of Counseling Psychology*). Dalam dunia pendidikan di sekolah menengah pertama (SMP) adalah awal dari mulai berkembangnya emosional, tingkah laku kecemasan pada peserta didik yang masih susah untuk dikendalikan dengan baik. Hal ini dikarenakan pada masa-masa ini para peserta didik baru mengenal dan baru mulai mengetahui hal-hal yang belum diketahui sebelumnya (Tresa, 2011). Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Sebab konseling kelompok memberikan siswa untuk lebih mendapatkan kesempatan untuk mengetahui diri sendiri lebih baik melalui pengalaman interaksi dalam kegiatan konseling kelompok. "Seorang individu bisa mengembangkan kesadaran/kekuatan yang masih tersembunyi, minat, kemampuan dan kebutuhan". Layanan ini dapat dijadikan sebagai salah satu wahana dalam memberikan kontribusi positif bagi peningkatan perilaku sosial siswa untuk diarahkan menjadi lebih positif dan dapat mengurangi kecemasan siswa. Layanan konseling kelompok merupakan sebuah layanan yang digunakan secara berkelompok dipandu oleh seorang konselor ahli dengan mengajak para anggota kelompok untuk membantu mengatasi masalah. Konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang menitik beratkan (memusatkan) pada kesadaran berpikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyataan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, ada penerimaan dan bantuan (Prayitno, 2005).

Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pengentasan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Agar hasil konseling kelompok benar-benar melekat pada diri anak maka diupayakan melakukan suatu kegiatan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu (Willis, 2004). Desensitisasi sistematis berlatar belakang dari prinsip-prinsip *classical conditioning*, yang dikembangkan oleh Joseph Wolpe dengan tujuan mengajarkan strategi menekan kecemasan dan kemampuan mengontrol diri klien (Corey, 2009; Thompson, 2015). Desensitisasi sistematis dilakukan dengan melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan dan gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus, melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan. Klien membayangkan situasi yang membangkitkan kecemasan, dan diwaktu yang sama membayangkan pula perilaku yang bertentangan dengan kecemasan tersebut (Corey, 2009). Desensitisasi sistematis cocok digunakan untuk menangani fobia-fobia, kecemasan dan ketakutan.

Amin (2017) mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis dapat digunakan untuk menyembuhkan kecemasan, kasus-kasus phobia ganda pada anak-anak, muntah-muntah yang kronis, takut pada darah, kebiasaan mimpi buruk di malam hari, takut menyetir mobil dan takut air. Selain itu, teknik desensitisasi sistematis juga digunakan untuk menyembuhkan orang yang tidak percaya diri, kecemasan yang berlebihan, dan takut akan kritik atau penolakan baik dari kelompok maupun penolakan individu. Teknik ini dipilih karena merupakan perpaduan dari teknik memikirkan sesuatu, menenangkan diri, dan membayangkan sesuatu dengan memanfaatkan ketenangan jasmaniah konseli untuk melawan ketegangan jasmaniah konseli yang bila konseli berada salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasikal dengan tujuan mengajarkan strategi menekan kecemasan dan kemampuan mengontrol diri klien.

Taufik dan Yeni (2011) mengemukakan bahwa teknik desensitisasi merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam terapi tingkah laku. Teknik ini digunakan dalam terapi tingkah laku.

Sehingga dalam melakukan teknik desensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan cara melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan dan gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus, melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan.

Kenyataannya tidak semua siswa MTs Negeri 1 Banjarmasin dapat memahami dan mengendalikan mengenai permasalahan yang mereka alami. Dari berbagai permasalahan yang mereka alami tidak semua dapat mereka selesaikan dengan baik. Berbagai permasalahan yang memicu kecemasan akademik siswa MTs Negeri 1 Banjarmasin seperti tugas yang tidak dikerjakan, bertambahnya tugas yang diberikan guru, ulangan harian/mingguan mendadak, nilai hasil ujian, menerima sanksi dan hukuman dari pelanggaran peraturan sekolah, tidak menggunakan seragam lengkap saat sekolah, dan lain-lain. Siswa tidak semua dapat menggunakan rentang waktu yang tersedia untuk semaksimal mungkin menyelesaikan semua tugas dan permasalahan yang dialaminya sendiri. Untuk mencapai semua itu ada kalanya peserta didik mengalami permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu, salah satu teknik yang dapat diberikan kepada siswa untuk mengurangi kecemasan akademik dapat melalui konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Corey (2007) Teknik desensitisasi sistematis dapat diterapkan secara efektif dari berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan dalam menghadapi ujian, dan ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi. Perasaan yang menimbulkan kecemasan secara berulang-ulang disepasangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsangan dengan respon terhadap kecemasan dapat berjalan dengan baik. Dengan adanya konseling kelompok dan dengan penggunaan teknik desensitisasi sistematis pelaksanaan penelitian dapat membantu peserta didik agar dapat mengurangi kecemasan akademik dalam menghadapi pembelajaran disekolah.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental (non parametris). Sugiyono (2013) menyatakan bahwa “penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Alasan peneliti menggunakan pola eksperimen ini adalah untuk melihat akibat dari suatu perlakuan (konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis) terhadap variabel yang lain (kecemasan akademik). Desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Penelitian ini adalah *Pre Eksperimental Design* (nondesign) dengan menggunakan *one group pre test and post test design*. Metode *one group pre test and post test design* berarti sampel diberikan skala penilaian sebelum eksperimen (pre-test) dan sesudah eksperimen (post-test), dengan begitu hasilnya lebih akurat karena membandingkan dengan keadaan sebelumnya diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut: Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII (Delapan). Siswa yang mempunyai latarbelakang kecemasan akademik tinggi di MTs Negeri 1 Banjarmasin.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala yang mengacu pada komponen kecemasan akademik yang meliputi komponen kognitif, Afektif atau Emosional, dan Fisik atau Fisiologis menurut Tresna, 2011 (dalam Prabawati, 2016)) terdapat tiga reaksi yang merupakan aspek-aspek dari kecemasan dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan data statistik, koefisien skala sebesar 0,942. Berdasarkan tabel 2 data dinyatakan bahwa skala penelitian ini reliabel. Analisis kuantitatif menggunakan statistik *uji-t independent* untuk menguji perbandingan sebelum mengikuti konseling kelompok dengan desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan akademik siswa dan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. *Uji-t independent* ini digunakan untuk membandingkan *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan SPSS versi 26.

Tabel 1 Skala Kecemasan Akademik

| No | Komponen | Indikator | Nomor Item | | Jumlah | Bobot |
|----|------------------------|------------------------|----------------|----------------|--------|-------|
| | | | Favo | Unfa | | |
| 1 | Kognitif | Sulit berkonsentrasi | 33, 42, 9, 55 | 57, 34, 35, 37 | 8 | |
| | | Mental <i>blocking</i> | 44, 51, 50, 11 | 47, 27, 15, 16 | 8 | |
| 2 | Afektif atau Emosional | Bingung | 21, 63, 32, 66 | 72, 8, 28, 29 | 8 | |
| | | Takut | 48, 49, 71, 25 | 19, 20, 45, 46 | 8 | |
| | | Khawatir | 10, 59, 62, 65 | 36, 22, 23, 24 | 8 | |
| | | Gelisah | 26, 30, 31, 67 | 60, 61, 64, 69 | 8 | |
| 3 | Fisik atau Fisiologis | Gemetar | 1, 2, 52, 53 | 13, 14, 3, 4 | 8 | |
| | | Berkeringat | 39, 40, 70, 41 | 12, 5, 54, 18 | 8 | |
| | | Gangguan pencernaan | 56, 6, 7, 68 | 38, 43, 17, 58 | 8 | |
| | | | | | 72 | 100 % |

Tabel 2. Data Statistik Reliabilitas

| <i>Reliability Statistics</i> | |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,942 | 72 |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan peneliti maka didapatkan hasil mengenai tingkat Kecemasan Akademik siswa sebelum mendapatkan pendekatan Teknik Desensitisasi Sistematis di MTs Negeri 1 Banjarmasin. Disini peneliti menggunakan kategorisasi dapat dilihat pada tabel 3. Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa kecemasan akademik siswa yang mengalami adalah dalam kategori tinggi sebelum mendapatkan perlakuan teknik Desensitisasi Sistematis. Berikut diagram batang dari gambar 1 agar lebih mudah untuk dipahami. Setelah mendapatkan perlakuan maka hasil analisis data yang diperoleh dari pengisian instrumen (*Post-test*) dapat dilihat pada tabel 4. Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik mendapatkan skor dengan kategori rendah

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Akademik Siswa (*Pre-test*)

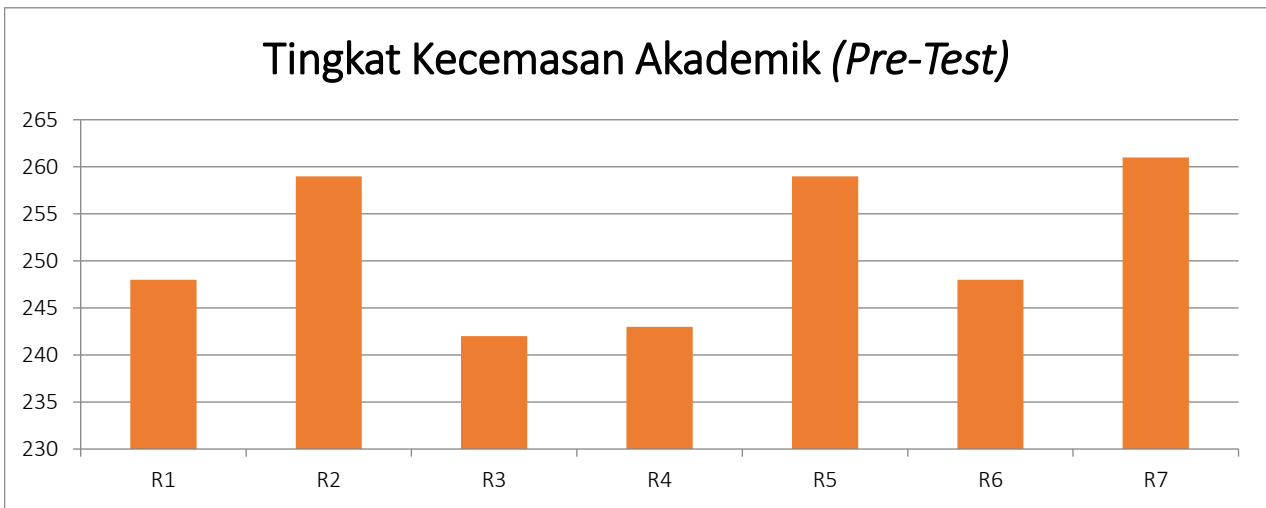
| Responden | Angka | Kategori |
|-----------|----------|----------|
| Res1 | 248 | Tinggi |
| Res2 | 259 | Tinggi |
| Res3 | 242 | Tinggi |
| Res4 | 243 | Tinggi |
| Res5 | 259 | Tinggi |
| Res6 | 248 | Tinggi |
| Res7 | 261 | Tinggi |
| Rata-Rata | 251,4286 | Tinggi |

Sumber: Data diolah (2022)

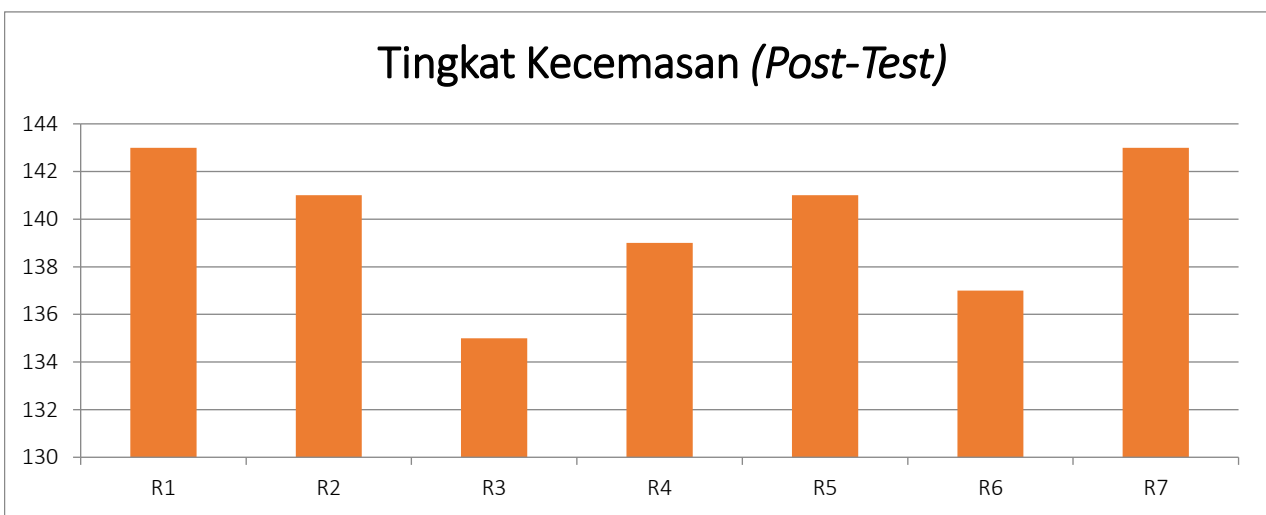
Tabel 4. Tingkat Kecemasan Akademik Siswa (*Post-test*)

| Responden | Angka | Kategori |
|-----------|----------|----------|
| Res1 | 143 | Rendah |
| Res2 | 141 | Rendah |
| Res3 | 135 | Rendah |
| Res4 | 139 | Rendah |
| Res5 | 141 | Rendah |
| Res6 | 137 | Rendah |
| Res7 | 143 | Rendah |
| Rata-Rata | 139,8571 | Rendah |

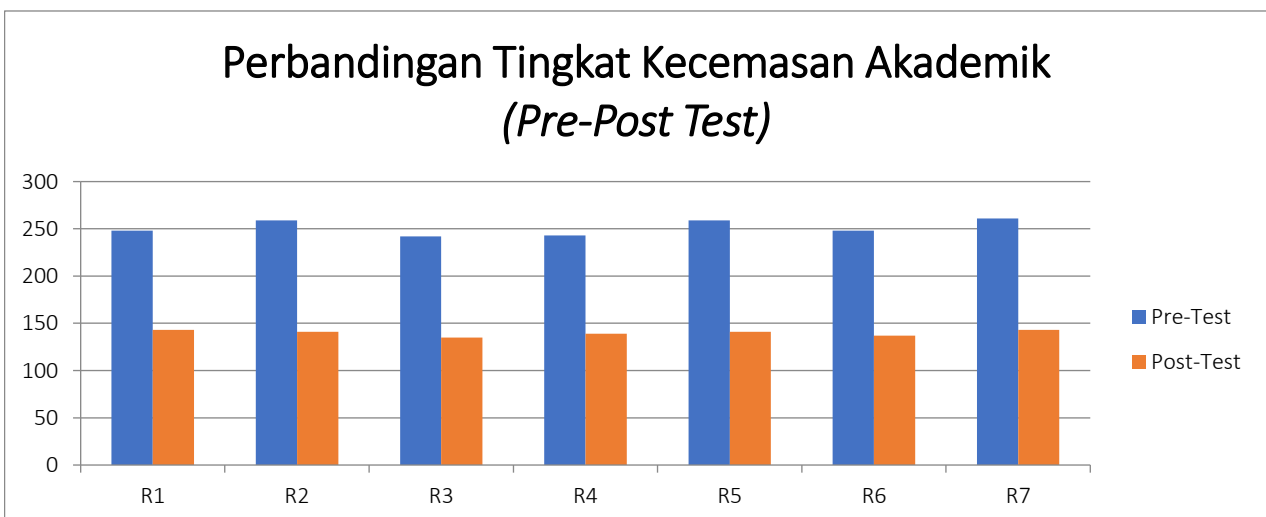
Sumber: Data diolah (2022)



Gambar 1. Tingkat Kecemasan Akademik sebelum Perlakuan



Gambar 2. Tingkat Kecemasan Akademik setelah Perlakuan



Gambar 3. Perbandingan Tingkat Kecemasan Akademik

setelah mendapatkan perlakuan yaitu teknik Desensitisasi Sistematis. Berikut diagram batang dari skor siswa setelah mendapatkan perlakuan, dijelaskan pada gambar 2. Dari diagram gambar 2 dapat dilihat bahwa ada penurunan kecemasan akademik pada siswa. Berikut diagram perbandingan tingkat kecemasan akademik siswa pada *pre-test* dan *post-test*, dijelaskan pada gambar 3. Selanjutnya

Tabel.5 Uji *Mann-Whitney* Kecemasan Siswa

| | Kecemasan |
|------------------------|-----------|
| Mann-Whitney U | 1020.000 |
| Wilcoxon W | 7236.000 |
| Z | -10.748 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

adalah hasil analisis data dengan menggunakan teknik analisis data *paired sample t-test*, yaitu *Two-Independent sampel T test* melalui program SPSS versi 26. Maka didapatkan hasil sebagai berikut, dapat dilihat pada tabel 5. Berdasarkan hasil perhitungan Mann-Whitney test skala kecemasan terlihat bahwa pada kolom asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,000; dengan kata lain probabilitas dibawah 0,05 atau $0,000 < 0,05$. Santoso (2012) menyebutkan bahwa jika probabilitas $>0,05$ maka H_0 diterima, dan jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa probabilitas 0,000; dengan kata lain probabilitas lebih kecil dari 0,05 yang berarti tingkat kecemasan siswa menurun.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan peneliti maka dapat dipahami bahwa tingkat kecemasan akademik siswa sebelum mendapatkan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis di MTs Negeri 1 Banjarmasin adalah berada pada kategorisasi tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari skor yang mereka dapat pada saat *pre-test*. Kecemasan dalam jumlah tinggi dapat menghambat kemampuan akademik. Jika kecemasan akademis tidak ditangani dengan benar, hal itu dapat menimbulkan banyak konsekuensi serius dan berkepanjangan seperti menyebabkan siswa menunda-nunda, berprestasi buruk pada tugas sekolah. Kecemasan merupakan situasi sentimental yang dicirikan dengan tampaknya respon pada tubuh, perasaan panik yang mengganggu, serta perasaan gelisah akan menjadi timbulnya hal yang negatif (Nevid, Rathus, & Greene, 2003).

Kecemasan yang dapat dihadapi siswa adalah kecemasan terhadap karir masa depan karena menurut Papalia et.al (2008) memilih menereuskan pendidikan atau menempuh dunia kerja merupakan persoalan yang dihadapi oleh siswa setelah menamatkan pendidikan tinggi. Kecemasan dalam diri seseorang terhadap pekerjaan-pekerjaannya memicu sebabnya prokrastinasi dilangsungkan untuk mengurangi kecemasan tersebut (Burka & Yuen, 2008). Beban dan kewajiban yang dipegang oleh siswa salah satunya adalah pekerjaan rumah dan pekerjaan lainnya yang diberikan oleh guru di sekolah, sehingga siswa dengan kecemasan terhadap karir masa depannya dapat terjadinya perlakuan prokrastinasi pekerjaan rumah atau PR.

Sesuai dengan tujuannya hal ini juga sejalan dengan teori ahli Sigmund Freud menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi perasaan yang dirasa tidak melegakan yang diikuti oleh sensasi tubuh yang megisyaratkan seseorang akan kerawanan yang menak-nakuti (dalam Feist, 2010). Keadaan kondisi siswa yang letih lantaran kemampuan berpikir melemah umpama minimnya tingkat fokus belajar. Siswa memperoleh bahan ajar pelajaran yang kompleks, sehingga informasi yang dijalankan cukup luas dan jamak. Bertambahnya beban informasi mengakibatkan kecemasan dan menyusutnya efektifitas pengoperasian informasi. Sebabnya itu perlu tersedianya giliran untuk membebaskan kegelisahan, berpikir ulang, mengontrol ulang, lebih-lebih apabila informasi yang menjadi pikulan cukup mendesak (Sukardi, 2000). Padahal, keadaan psikologis bisa berpengaruh pada kondisi tubuh individu. Siswa wajib melengkapi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Pencapaian ketuntasan nilai dan kelebihan beban materi membuat siswa mengalami kecemasan.

Siswa yang mengalami kecemasan mengisyaratkan terlihatnya persoalan tersendiri dalam informasi pengarahannya sehingga menyingsingkan sistem pengendaliannya, dan mengaitkan short term memory dan long term memory (Tobias, 1992 dalam (Matthews, G., Davies D.R., Westerman, S.J, Stammers, 2000). Fakta tersebut sesuai dengan penelitian laboratorium dan terapan yang menunjukkan bahwa kecemasan mengurangi keaktifan dalam pengaturan kembali informasi dalam memori (Naveh-Benjamin dkk dalam (Matthews, G., Davies D.R., Westerman, S.J, Stammers, 2000). Hal yang menarik pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa pada semua jenjang sebagian

besar merasa sangat sedih jika mendapatkan nilai jelek. Kecemasan yang dialami seseorang disebabkan oleh kekhawatiran yang tidak beralasan ketika tidak yakin dalam menjawab semua pertanyaan dalam soal ujian, sedih, dan merasa khawatir terhadap beban yang merupakan gejala dan gangguan kecemasan akademik yang berat, hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Tresna, 2011) yang menunjukkan hasil bahwa siswa yang menderita kecemasan saat berlangsungnya ulangan akan menunjukkan sikap yang bisa diamati dari sudut psikis maupun fisik.

Dalam teori kognitif tentang kecemasan ujian, Tresna (2011) menyatakan bahwa siswa memiliki pemikiran yang cenderung inferior ketika akan melangsungkan ulangan, hal ini bisa berpengaruh pada kemampuan siswa saat mengerjakan ulangan. Kondisi daya pikir tersebut berdasarkan pada pemikiran negatif yang mengakibatkan kekhawatiran atau kegelisahan pada siswa. Kecemasan, kegalauan, dan rasa bingung saat akan berlangsungnya ulangan, menyebabkan siswa terkena tanda-tanda simtom psikologis, fisik, maupun sosial yang bisa mengacaukan performa siswa dalam kegiatan pengerjaan ulangan. Manakala siswa yang mendapati dirinya merasakan rasa cemas saat hendak menggarap ulangan, ia akan menghadapi kemampuan yang merendah, sehingga siswa menjadi tidak idealnya dalam kegiatan pengerjaan ulangan. Pemikiran negatif yang kerap menguatarkan bahwa ulangan adalah hal perkara yang menegangkan, lalu dalam pikiran tersebut mulai membentuk sebuah stimulus-respon yang mencelakakan dalam dirinya, ketika akan berlangsungnya kegiatan pengerjaan ulangan.

Berdasarkan hasil analisis data di atas dapat dipahami bahwa nilai rata-rata *post-test* lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata *pre-test*, maka dapat dipahami bahwa nilai rata-rata *post test* lebih baik dibandingkan dengan nilai rata-rata *pre-test*. Begitu pula dengan perolehan nilai Mann-Whitney test skala kecemasan terlihat bahwa pada kolom asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,000; dengan kata lain probabilitas dibawah 0,05 atau $0,000 < 0,05$. Santoso (2012) menyebutkan bahwa jika probabilitas $>0,05$ maka H_0 diterima, dan jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis cukup efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa MTs Negeri 1 Banjarmasin. Dari hasil tersebut dapat diambil simpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk menurunkan kecemasan akademik siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin. Kecemasan siswa di sekolah sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis mengalami penurunan yang signifikan. Hal itu ditunjukkan dengan hasil posttest dan hasil evaluasi diakhir pertemuan. Banyak perubahan dari gejala-gejala kecemasan yang dirasakan siswa di sekolah setelah mendapatkan layanan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis. Penelitian ini memperkuat penelitian yang sudah dilakukan oleh Tresna (2011), tentang efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Penelitian tersebut dilakukan pada 56 siswa SMA kelas X SMA Negeri 2 Singaraja dengan rata-rata usia 16 tahun. Dengan menggunakan instrumen dan metode penelitian yang sama, penelitian tersebut membuktikan secara keseluruhan terjadi penurunan kecemasan siswa menghadapi ujian.

Selain itu, penelitian ini juga memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Setiawati (2009) yaitu teknik cognitive restructuring dan desensitisasi sistematis dapat dijadikan alternatif permasalahan siswa yang berhubungan dengan kecemasan. Penelitian tersebut dilakukan pada siswa SMP dan SMA. Dari kedua penelitian mengenai teknik desensitisasi sistematis untuk menangani kecemasan di sekolah, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan siswa di sekolah dapat dikurangi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kebun Tebu Tahun Pelajaran 2012/2013. Menurut Willis (2004) desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu. Perubahan kecemasan setiap siswa dari hasil treatment yang diperoleh sangat berbeda satu sama lain. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan karakter setiap siswa, gejala kecemasan yang dialami, tingkat sugestifitas siswa, lingkungan keluarga, jenis kelamin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Di Lingkungan Lahan Rawa MTs Negeri 1 Banjarmasin disimpulkan bahwa, tingkat kecemasan akademik siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin sebelum mendapatkan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis adalah berada pada kategorisasi tinggi. Konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis cukup efektif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin yaitu ditunjukkan dengan hasil Mann-Whitney test skala kecemasan terlihat bahwa pada kolom asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,000; dengan kata lain probabilitas dibawah 0,05 atau $0,000 < 0,05$. Santoso (2012) menyebutkan bahwa jika probabilitas $>0,05$ maka H_0 diterima, dan jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa probabilitas 0,000; dengan kata lain probabilitas lebih kecil dari 0,05 yang berarti tingkat kecemasan siswa menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Z. (2017). Portofolio teknik-teknik Konseling. *Journal Mahasiswa UNNES*. [Google Scholar](#)
- Azwar S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. [Google Scholar](#)
- Bariyyah, K., & Leny, L. (2015). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. [Google Scholar](#)
- Burka, J. B & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press. [Google Scholar](#)
- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy (8nd edition)*. [Google Scholar](#)
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2010). *Teori Kepribadian (Edisi ketujuh)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika. [Google Scholar](#)
- Folastri, Sisca, dkk. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Muhajid Press. [Google Scholar](#)
- Gusniarti, Uly. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Jurnal Psikologika No 13 Tahun VII 2002. Universitas Islam Indonesia*. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol7.iss13.art5>
- Matthews, G., Davies, D. R., Westerman, S. J., & Stammers, R. B. (2000). *Human performance: Cognition, stress and individual differences*. Hove: Psychology Press. [Google Scholar](#)
- Nevid, S.F, Rathus, A.S., Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*. Erlangga: Jakarta. [Google Scholar](#)
- O'Connor, F. (2007). *Frequently asked questions about academic anxiety*. NewYork: The Rosen Publishing Group. [Google Scholar](#)
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development (terjemahan A. K. Anwar)*. Jakarta: Prenada Media Group. [Google Scholar](#)
- Prayitno. (2005). *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Prabawati, Karina. (2016). Tingkat Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ulangan Umum Akhir Semester Yang Bertempat Tinggal Bersama Orang Tua dan Siswa Yang Bertempat Tinggal di Kos. *Skripsi. Fakultas Psikologi. Jogyakarta: Universitas Sanata Dharma*. [Google Scholar](#)
- Permanasari, Dhian. 2013. *Tingkat Kecemasan Menghadapi Ulangan Ulangan Harian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Wanayasa Banjarnegara Tahun Ajaran 2012/2013 dan Aplikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan Pengelolaan Kecemasan*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma. Retricted From https://repository.usd.ac.id/8792/1/071114013_Full.pdf
- Santoso, Agung. (2010) *Statistik Untuk Psikologi dari Blog Menjadi Buku*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma. [Google Scholar](#)
- Santrock (2003) John W. Adolescence. *Perkembangan Remaja. Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga. [Google Scholar](#)
- Setiawati, Denok. (2009). Keefektifan Cognitive Restructuring dan Desensitisasi Sistematis untuk

Mengatasi Kecemasan Siswa SMP dan SMA. *Jurnal Kependidikan*, Vol.4, No.2, hal. 163-172.
<https://doi.org/10.21831/jk.v4i2>

- Sistyanyingtyas, F., Muljanto, R. B., KJ, S., & Herawati, E. (2013). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi belajar matematika siswi kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Kayen Pati* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. [Google Scholar](#)
- Sukardi, DK. (2000). *Pengantar Pelaksana Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Tresa, I Gede. (2011), Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Journal UPI*, (1) 4-5. [Google Scholar](#)
- Taufik dan Yeni Karneli. (2011). *Prosedur dan Teknik Konseling Perorangan*. Padang: BK-UNP. [Google Scholar](#)
- Thompson, R. A. (2015). *Counseling techniques: Improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment*. Routledge. [Google Scholar](#)
- Willis, Sofyan S. (2004). *Konseling individual, Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta. [Google Scholar](#)