

## PENGARUH KONSELING *ONLINE* MENGGUNAKAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS TERHADAP KECEMASAN SISWA PADA SAAT PRESENTASI DI SMPN 232 JAKARTA

Neni Nur Utami<sup>1</sup>  
Michiko Mamesah<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik Desensitisasi Sistematis untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa pada saat presentasi di SMPN 232 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian subjek tunggal dengan desain A-B. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa perempuan kelas VIII SMPN 232 Jakarta yang memiliki tingkat kecemasan tinggi pada saat presentasi berdasarkan hasil pengukuran kecemasan instrumen *state and Trait anxiety* (STAI). Data yang diperoleh selama penelitian kemudian dianalisis dengan cara analisis dalam kondisi pada kondisi baseline (A) dan kondisi intervensi (B) serta dilakukan analisis antar kondisi baseline (A) dengan kondisi intervensi (B). Skor pada kondisi baseline cenderung stabil dan skor pada kondisi intervensi cenderung menurun. Skor kecemasan sebelum dilakukan intervensi adalah 121 (berada pada kategori tinggi) kemudian menurun menjadi 64 (berada pada kategori rendah) setelah diberikan intervensi. Hasil persentase overlap pada penelitian ini memperlihatkan bahwa teknik Desensitisasi Sistematis berpengaruh pada menurunnya tingkat kecemasan siswa pada saat presentasi.

*Kata kunci: teknik desensitisasi sistematis, kecemasan pada saat presentasi, siswa SMP*

### Abstract

*This study is aimed to determine the effect of the Systematic Desensitization technique to reduce student's anxiety levels during the presentation at SMPN 232 Jakarta. The study used is single-subject research with an A-B design. The subject in this study is a female student of grade VIII at SMPN 232 Jakarta who had a high level of anxiety while doing the presentation based on the results of measuring anxiety in the state and Trait anxiety (STAI) instrument. The data obtained are analyzed through analysis in the baseline conditions (A) and the intervention conditions (B) and analysis were obtained between the baseline conditions (A) and the intervention conditions (B). The baseline score tends to be stable and the score in the intervention condition tends to decrease. Score of anxiety before the intervention was 121 (in the high category) then decreased to 64 (in the low category) after being given the intervention. The results of the overlap percentage show that the Systematic Desensitization technique has an impact on reducing the level of student anxiety during the presentation.*

*Keywords: systematic desensitization technique, anxiety during the presentation, junior high school student*

---

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, Neniutami04@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, Michikomamesah@yahoo.com

## PENDAHULUAN

Pembelajaran di sekolah sekarang ini menuntut siswa untuk terlibat aktif ketika proses pembelajaran di kelas. Salah satu upaya yang sering digunakan oleh guru saat di kelas adalah dengan metode presentasi. Dalam metode presentasi ini semua siswa dituntut untuk aktif dan mempunyai kemampuan dalam berbicara di depan kelas. Bagi siswa yang telah terbiasa berbicara di depan kelas, presentasi bukanlah hal sulit. Namun, bagi sebagian siswa yang tidak terbiasa berbicara di depan kelas presentasi merupakan hal yang ditakutkan, karena dalam presentasi setiap siswa dituntut untuk bisa menyampaikan ide dan gagasannya.

Bagi siswa yang belum terbiasa berbicara di depan kelas, presentasi seringkali menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan mengenai ketegangan mental dari adanya reaksi ketidakmampuan mengatasi suatu permasalahan atau rasa aman, perasaan tersebut pada umumnya tidak menyenangkan dan akan menimbulkan beberapa gejala baik secara fisik, emosional dan kognitif yang kurang matang sehingga mengakibatkan terjadi kecemasan saat akan melakukan presentasi di depan kelas. Sarwono (2012) menjelaskan kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.

Hasil kuesioner studi pendahuluan mengenai kecemasan siswa saat presentasi yang dilakukan di SMPN 232 Jakarta, bahwa dari jumlah keseluruhan responden sebanyak 220 orang dapat dikategorikan bahwa 57,27% siswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat presentasi dan 42,72% siswa mengalami tingkat kecemasan rendah saat presentasi. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di SMPN 232 Jakarta karena berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa siswa sekolah tersebut mengalami tingkat kecemasan tinggi pada saat presentasi.

Salah satu dampak yang ditimbulkan dari kecemasan ditandai dengan tingkah laku seperti suara bergetar, berkeringat, tangan menjadi dingin, sulit dalam mengingat, sering mengulang-ulang kata atau kalimat yang sama (kurang mampu berbicara), malu, gugup,

takut, dan tegang. Maka dari itu, kecemasan penting untuk diatasi sehingga siswa tersebut harus diberikan sebuah *treatment* melalui pendekatan *Behavioral* dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. Karena kecemasan tersebut nantinya dapat membuat siswa menjadi tidak percaya diri saat tampil di depan kelas atau melakukan presentasi di depan kelas.

Cahyawulan dan Prabowo (2016) mengungkapkan bahwa konseling dengan menggunakan pendekatan *behavioral* adalah pendekatan konseling yang efektif untuk melakukan modifikasi tingkah laku, yaitu menekan tingkah laku maladaptif dan meningkatkan tingkah laku adaptif. Melalui Desensitisasi sistematis dengan sebuah teknik relaksasi diharapkan mampu untuk mengurangi perasaan kecemasan yang dialami oleh siswa.

Lubis (2011) mengatakan bahwa Desensitisasi Sistematis adalah teknik yang biasa digunakan, teknik ini diarahkan kepada klien untuk menampilkan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Desensitisasi Sistematis melibatkan teknik rileksasi dimana klien diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik klien tidak merasa cemas. Teknik ini memfokuskan bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan konseli untuk rileks.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan upaya dengan mengkondisikan peserta didik dalam sesi konseling individu menjadi rileks dan tenang pada saat tampil di kelas atau melakukan presentasi. Konseling individu dapat membantu konseli secara perseorangan dalam mengatasi masalah yang dialaminya dengan bantuan seorang konselor atau guru BK. Di tengah pandemi saat ini, wabah virus covid-19 menyebar hampir ke beberapa negara dunia, termasuk Indonesia. Semua orang tidak boleh melakukan aktivitasnya keluar rumah, agar virus ini tidak menyebar ke khalayak umum. Maka dari itu perlu diadakannya mitigasi, seperti membatalkan pertemuan umum, sekolah ditutup, kerja jarak jauh, isolasi rumah, observasi kesehatan individu bergejala didukung oleh konsultasi kesehatan lewat *online* atau telepon untuk mengurangi

angka risiko covid-19 ini (Heymann, 2020). Maka diperlukan konseling jarak jauh (e-konseling) yang merupakan cara *social distancing* guna mengurangi angka risiko penyebaran virus covid-19. Teknologi yang dihubungkan dengan jaringan internet dapat dijadikan sebagai media e-konseling tanpa bertemu langsung. Gibson dan Gibson & Mitchell (2008) menyatakan bahwa konseling *online* diberlakukan jika konseli mengalami

### Kecemasan

Spielberger (2010) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imaginer* yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan. Kecemasan dapat dibedakan menjadi dua yaitu *State anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merupakan gejala kecemasan yang muncul apabila seseorang dihadapkan pada sesuatu yang dianggap paling mengancam dan bersifat sementara. *Trait anxiety* merupakan kecemasan yang sudah menetap pada diri seseorang dan merupakan pembeda antara satu individu dengan individu lainnya.

Mayangsari dan Ranakusuma (2014) mengungkapkan bahwa *State anxiety* dikarakteristikan oleh setiap individu secara subjektif. Sementara itu, *Trait anxiety* (kecemasan dasar) merupakan kecemasan yang sifatnya relatif menetap dan penghayatan kecemasannya cenderung sebagai sifat dari kepribadian. *Trait anxiety* tidak langsung terlihat pada tingkah laku individu, tetapi dapat dilihat dari frekuensi *state anxiety*. Sedangkan *Trait anxiety* mengacu pada perbedaan kestabilan individu dan bagaimana individu menampilkan respon terhadap situasi yang menyebabkan kecemasan.

### Konseling Online

Konseling *online* merupakan proses terbuka atau adanya tujuan yang diarahkan, membantu individu mulai dari pengambilan keputusan hingga memperkuat kepercayaan sosial, membangun keterampilan menolong diri sendiri dan membangun harga diri dan

suatu masalah dan tidak mungkin untuk *face*. Peneliti merancang pelaksanaan e-konseling menggunakan media aplikasi *WhatsApp Messenger*. Pupita et al (2019) Penggunaan e-konseling dengan media *WhatsApp* atau WA dipilih karena dirasa mampu mengimbangi kemajuan zaman dan tuntutan pelaksanaan layanan yang lebih fleksibel.

hubungan dengan orang lain. Dilakukan dengan potensi akses semua orang di muka bumi dengan komputer atau ponsel pintar dan koneksi internet (Kraus et al., 2010).

Ifdil & Ardi (2013) mengungkapkan proses konseling *online* dapat dibagi menjadi 3 tahap, yaitu: (1) persiapan, baik konselor maupun konseli mempersiapkan perangkat keras dan perangkat lunak yang akan digunakan selama proses konseling *online* dilaksanakan, (2) proses konseling, menekankan pada terselesaikannya masalah konseli dengan menggunakan teknik yang dipilih berdasarkan masalah yang dihadapi oleh konseli, (3) paska konseling, dimana akan dilakukan (a) Konseling akan sukses apabila permasalahan konseli terselesaikan, (b) proses konseling akan dilanjutkan dengan konseling tatap muka, (c) proses konseling akan dilanjutkan dengan konseling *online* selanjutnya, dan (d) konseli akan direferal kepada konselor atau ahli lainnya.

### Desensitisasi Sistematis

Menurut Willis (2004) Desensitisasi Sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktifitas-aktifitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu.

Pada pelaksanaan konseling menggunakan teknik teknik desensitisasi sistematis ini tahapan yang adalah sebagai berikut (Komalasari et al., 2016) : (1) Analisis tingkah laku yang menyebabkan kecemasan, (2) Menyusun tingkat kecemasan, (3) Membuat daftar situasi yang memunculkan/meningkatkan taraf kecemasan

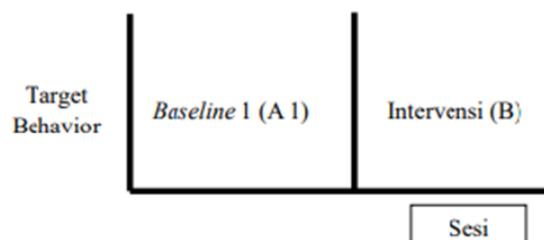
mulai dari yang paling rendah-paling tinggi, (4) Melatih relaksasi konseli yang digariskan Jacobsen dan diuraikan rinci oleh Wolpe yaitu dengan berlatih pengenduran otot dan bagian tubuh dengan titik berat wajah, tangan, kepala, leher, pundak, punggung, perut, dada, dan anggota badan bagian bawah, (5) Konseli mempraktikkan 30 menit setiap hari, hingga terbiasa untuk santai dengan cepat (6) Pelaksanaan desensitisasi konseli dalam santai dan mata tertutup (7) Meminta konseli membayangkan dirinya berada pada satu situasi yang netral, menyenangkan, santai, nyaman, tenang. Saat konseli santai diminta membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan pada tingkat yang paling rendah, (8) Dilakukan terus secara bertahap sampai tingkat yang memunculkan rasa cemas, dan hentikan, (9) Kemudian dilakukan relaksasi lagi sampai santai, diminta membayangkan lagi pada situasi dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari sebelumnya, (10) Terapi selesai apabila konseli mampu tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling menggelisahkan dan mencemaskan.

Penerapan teknik Desensitisasi ini juga bisa dilakukan secara *online*, menurut Mansyur et al. (2019) mengatakan bahwa bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen dalam pendidikan yang memanfaatkan teknologi informasi. Hal ini diperkuat dengan penelitian Pasmawati (2016) yang menyatakan bahwa penyesuaian teknik dalam layanan konseling disesuaikan dengan masalah konseli, yang paling penting adalah proses konseling dapat memberikan makna yang lebih baik bagi konseli yang pada akhirnya dapat membantu pengentasan masalah konseli, atau terwujudnya suasana yang membahagiakan bagi konseli. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa penerapana teknik desensitisasi sistematis juga bisa dilakukan secara *online* seperti konseling tatap muka pada umumnya.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen Subjek Tunggal atau yang dikenal dengan istilah *Single Subject Research* (SSR).

Pola desain yang digunakan pada penelitian ini adalah A-B. Desain A-B merupakan desain yang melakukan pengukuran pada dua periode, yaitu periode awal sebelum *treatment* dan periode ketika proses *treatment*. Desain A-B mengukur perubahan dependen variabel sepanjang tahapan *treatment* (Badrujaman, 2014).



Keterangan:

(A): Kondisi sebelum diberikan intervensi

(B): Kondisi saat pemberian intervensi

Penelitian ini dilakukan kepada seorang siswa kelas VIII yang merupakan seseorang yang memiliki tingkat kecemasan tinggi saat presentasi berdasarkan hasil pengukuran sebelum *treatment* dengan kuesioner kecemasan STAI.

Rentang	Keterangan
$X < 65$	Rendah
$65 \leq x < 121$	Sedang
$121 \leq x$	Tinggi

Tabel 1.1 Kategorisasi tingkat kecemasan secara keseluruhan

Instrumen yang digunakan selama proses konseling untuk menggali informasi mengenai perilaku bermasalah konseli, yaitu menggunakan instrumen kecemasan Charles D. Spielberger yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan digunakan oleh peneliti sebelumnya yaitu Laila Fida Nabihah Solehah (2012). Instrumen tersebut dinamai sebagai STAI (*State Trait anxiety Inventory*) yang berjumlah 40 butir yang memuat pernyataan “state anxiety” (kecemasan sesaat) dan “trait anxiety” (kecemasan dasar).

Dalam proses pelaksanaan konseling *online* terdapat langkah prosedur pelaksanaan

berdasarkan teknik desensitisasi sistematis yang digunakan:

No	Tahapan Konseling	Langkah <i>Treatment</i>	Du-rasi
1.	Fase Baseline	Asesmen awal menggunakan aplikasi <i>whatsapp messenger</i>	1 sesi
2.	Fase Awal	Menyiapkan konseli dala proses konseling	1 sesi
3.	Fase Tengah	Menyusun tingkat kecemasan dan menyusun tahapan FBA	1 sesi
4.	Fase Tengah	Melatih relaksasi konseli	1 sesi
5.	Fase Tengah	Melatih relaksasi konseli	1 sesi
6.	Fase Akhir	Pelatihan relaksasi terakhir dan pengungkapan perasaan setelah <i>treatment</i>	1 sesi
7.	Tahap Akhir	Evaluasi, tindak lanjut dan pengakhiran	1 sesi

Tabel 1.2 Prosedur pelaksanaan konseling *online*

**HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian yang dilakukan dengan melaksanakan konseling *online* menggunakan teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan siswa yang bersekolah di SMPN 232 Jakarta menunjukkan hasil yang positif.

Pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan tingkat kecemasan konseli berlangsung selama 3 sesi.

Rata-rata	Kecema san sesaat ( <i>state anxiety</i> )	Kecemas an umum ( <i>trait anxiety</i> )	Jumlah
<i>Baseline</i>	62,3 (Tinggi)	58,3 (Sedang)	121 (Tinggi)
Intervensi	35,3 (Rendah )	28,3 (Rendah )	64 (Rendah )
Penurunan	Menuru n 28	Menurun 30	Menuru n 57

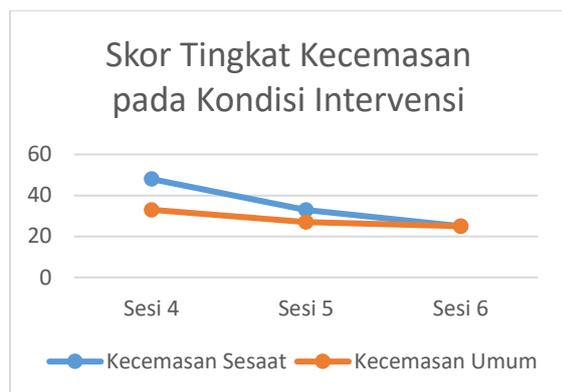
Tabel 1.3 Rekapitulasi penurunan kecemasan

Upaya yang dilakukan selama proses konseling dengan teknik desensitisasi sistematis yaitu dengan melakukan latihan relaksasi seperti pengenduran otot tangan, leher, dan bagian tubuh lainnya. Latihan relaksasi ini juga rutin dilakukan konseli setiap 30 menit sehari dirumah. Dengan latihan relaksasi yang dilakukan konseli diharapkan konseli mampu tetap tenang dan santai ketika dihadapkan pada situasi yang menyebabkan kecemasan seperti kecemasan saat presentasi.

Berikut hasil capaian penurunan tingkat kecemasan konseli jika dilihat pada kondisi *baseline* dan intervensi :

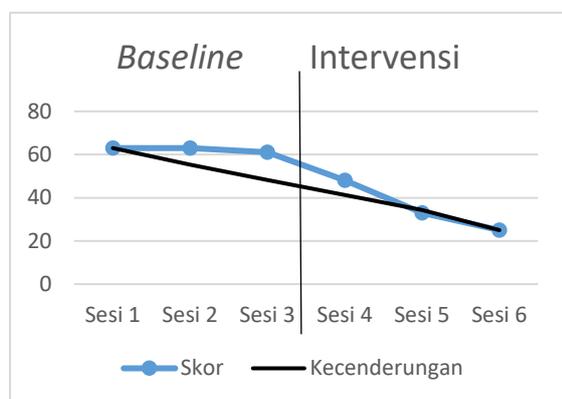


Grafik 1.1 Tingkat kecemasan kondisi *baseline*

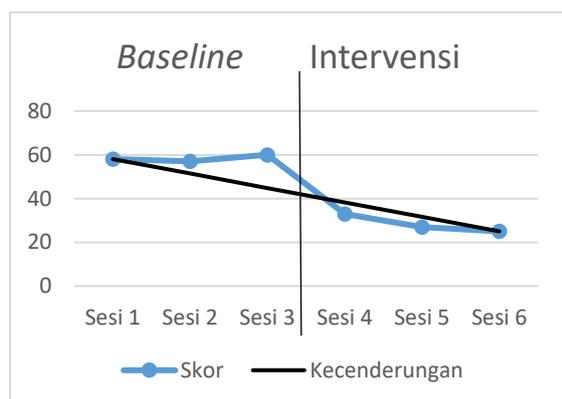


Grafik 1.2 Tingkat kecemasan kondisi intervensi

Penurunan tingkat kecemasan konseli jika dilihat per aspek yaitu :



Grafik 1.3 Kecenderungan arah aspek kecemasan sesaat (*state anxiety*)



Grafik 1.4 Kecenderungan arah aspek kecemasan umum (*trait anxiety*)

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan belum mencapai kesempurnaan dan masih memiliki kekurangan dan keterbatasan.

Berikut keterbatasan selama melaksanakan penelitian yaitu hasil penelitian penerapan teknik Desensitisasi Sistematis untuk menurunkan kecemasan siswa pada saat presentasi A (konseli) tidak dapat dijadikan generalisasi pada kasus lainnya karena memiliki karakteristik berbeda dan waktu penelitian terbatas sehingga peneliti tidak bisa mengatakan bahwa kondisi intervensi skor yang didapatkan telah stabil.

## KESIMPULAN

Penelitian dengan subjek tunggal yang telah dilakukan pada siswa berinisial A kelas VIII SMP Negeri 232 Jakarta yang mengalami tingkat kecemasan tinggi pada saat presentasi dengan menerapkan teknik Desensitisasi Sistematis untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa tersebut pada saat presentasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif terhadap penurunan skor kecemasan siswa saat presentasi pada A (konseli).

Hasil pengukuran skor kecemasan A saat kondisi baseline atau sebelum penerapan teknik Desensitisasi Sistematis mencapai 121, yang berarti masuk pada kategori tinggi. Kemudian, setelah diberikan intervensi dengan teknik Desensitisasi Sistematis, konseli mendapatkan hasil skor sebesar 64 termasuk pada kategori rendah.

Hasil tersebut juga memperlihatkan bahwa konseli sudah mampu untuk tetap tenang dan santai ketika presentasi serta mampu terhindar dari gejala-gejala fisik seperti berkeringat, tangan bergetar, tangan menjadi dingin, dada sesak, selain itu yang bersifat mental yaitu rasa takut dan tidak nyaman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badrujaman, A. (2014). *Metode Penelitian Lanjutan dalam Bimbingan dan Konseling*. LPP Press.
- Cahyawulan, W., & Prabowo, A. . (2016). Pendekatan behavioral : Dua sisi mata pisau. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 15–10.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. (2008). *Introduction to Counseling and*

- Guidance*. Macmillan Publisher.
- Heymann, D. (2020). *Covid-19 : What is the next public health?* CrossMark. [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com)
- Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Konseling online sebagai salah satu bentuk pelayanan e-konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(1), 15–21.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks.
- Kraus, R., Sticker, G., & Spreyer, C. (2010). *Online Counseling : A Handbook for Mental Health Professional* (2nd ed.). Elsevier.
- Lubis, N. L. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Kencana Preneda Media Grup.
- Mansyur, A., Badrujaman, A., Imawati, R., & Fadhillah, D. N. (2019). Konseling online sebagai upaya menangani masalah perundungan di kalangan anak muda. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 29, 140–154.
- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik POLRI dan penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, 3, 13–27.
- Pasmawati, H. (2016). Cyber counseling sebagai metode pengembangan layanan konseling di era global. *Syi'ar*, 16, 43–54.
- Pupita, D., Elita, Y., & Sinthia, R. (2019). No Titleengaruh layanan konseling kelompok berbasis cyber-counseling via whatsapp terhadap keterbukaan diri mahasiswa bimbingan dan konseling semester 4a Universitas Bengkulu. *Jurnal Consilia*, 2(3), 271–281.
- Sarwono, S. W. (2012). *Pengantar Psikologi*. Rajawali Pers.
- Solehah, L. F. (2012). Faktor-faktor penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 25, 16–23.
- Spielberg, D. D. (2010). *State-Trait Anxiety Inventory*. Corsini Encyclopedia of Psychology.
- Wilis, S. S. (2004). *Konseling Individual*. Alfabeta.