

# PENGARUH TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SMP NEGERI 1 RANTEPAO

*The Effect of Systematic Desensitization Technique to Reduce Social Anxiety in Students of SMP Negeri 1 Rantepao*

Irmawati Kharisma Pairunan<sup>1</sup>, Abdullah Siring<sup>2</sup>, Farida Aryani<sup>3</sup>,

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia  
Staf Pengajar Progm Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia  
Staf Pengajar Progm Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

\*Penulis Koresponden: [ikpairunan610@gmail.com](mailto:ikpairunan610@gmail.com)

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) gambaran kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 1 Rantepao, (2) gambaran pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis, (3) pengaruh teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 1 Rantepao. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *quasi experimental design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII sebanyak 62 siswa. Pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Sampel penelitian sebesar 20 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan setiap kelompok berjumlah 10 siswa. Pengumpulan data dengan menggunakan skala kecemasan sosial dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis parametrik yaitu uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat kecemasan sosial siswa saat *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi, pada saat *post-test*, tingkat kecemasan sosial siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan kelompok kontrol tetap pada kategori tinggi, (2) pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancangan melalui 7 tahapan yaitu rasional penggunaan *treatment*, identifikasi situasi yang menimbulkan emosi, identifikasi konstruksi hirarki, pemilihan latihan *counterconditioning*, penilaian imajinasi, penyajian adegan dan tindak lanjut, (3) ada pengaruh tingkat kecemasan sosial pada kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan yaitu kelompok kontrol. Artinya, pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan sosial siswa di SMP Negeri 1 Rantepao.

**Kata Kunci :** *Kecemasan Sosial, Desensitisasi Sistematis, Konseling Kelompok*

## Abstract

The aims of this study were to determine: (1) description of social anxiety in students of SMP Negeri 1 Rantepao, (2) description of the implementation of systematic desensitization techniques, (3) the effect of systematic desensitization techniques on social anxiety in students of SMP Negeri 1 Rantepao. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental design. The population of this study were 62 students of class VIII. Sampling used proportionate stratified random sampling. The research sample was 20 students who were divided into experimental group and control group and each group consisted of 10 students. Data collection using social anxiety scale and observation guidelines. Data analysis used descriptive statistical analysis and parametric analysis, namely *t* test. The results showed that: (1) the level of social anxiety of students during the pre-test in the experimental and control groups was in the high category, at the time of the post-test, the level of social anxiety of students in the experimental group changed to the low category and the control group remained in the high category, (2) the implementation of the systematic desensitization technique is carried out according to the procedures that have been designed through 7 stages, namely rational use of treatment, identification of situations that cause emotions, identification of hierarchical construction, selection of counterconditioning exercises, assessment of imagination, scene presentation and follow-up, (3) there are the effect of the level of social anxiety in the group that was given treatment, namely the experimental group and the group that was not given treatment, namely the control group. This means that the implementation of systematic desensitization techniques can reduce students' social anxiety at SMP Negeri 1 Rantepao.

**Keywords:** *Social Anxiety, Systematic Desensitization, Group Counseling*

## 1. PENDAHULUAN

Siswa yang sedang menuntut ilmu pada jenjang Sekolah Menengah Pertama tergolong pada remaja awal. Remaja awal merupakan tahap perkembangan tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa remaja awal terjadi banyak perubahan yang berkaitan dengan pubertas dan perkembangan sosioemosional. Remaja awal memiliki tugas perkembangan yang perlu dipenuhi terutama pencarian identitas dan lingkungan sosial. Pada tahap ini remaja dituntut untuk belajar dan mampu berinteraksi sosial. Remaja awal yang tidak mampu berpikir secara rasional karena lebih banyak dorongan emosi akan menciptakan tingkah laku yang keliru, sehingga dapat menimbulkan gangguan perilaku.

Salah satu gangguan perilaku tersebut yaitu kecemasan sosial. Individu dituntut untuk mampu berinteraksi dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan dan kelangsungan hidupnya. Namun faktanya, banyak individu yang tidak bisa berinteraksi dengan orang lain dikarenakan mengalami kecemasan sosial sehingga menyebabkan individu tersebut mengalami tekanan yang berdampak pada kehidupan sosialnya. Almizri & Karneli (2021) menyatakan bahwa yang menjadi penyebab dari kecemasan yaitu faktor internal, antara lain kemampuan penyesuaian diri, pemikiran-pemikiran negatif serta faktor yang berasal dari luar individu yaitu tekanan lingkungan, permasalahan keluarga, pengalaman traumatis, phobia, masalah kehidupan dan pendidikan yang salah.

Menurut Jantz & McMurray (Pratiwi, dkk., 2019) mendefinisikan kecemasan sebagai rasa sakit yang menyakitkan atau rasa gelisah dalam pikiran yang biasanya melebihi dari rasa sakit

yang akan datang atau sakit yang telah diantisipasi, kekhawatiran atau minat yang menakutkan, rasa takut yang abnormal yang sering ditandai dengan tanda-tanda fisiologis seperti berkeringat ketegangan dan denyut nadi meningkat oleh keraguan realitas dan sifat yang mengancam dan keraguan terhadap diri sendiri untuk mengatasinya. Selanjutnya, Mahmudah (Almizri & Karneli, 2021) menyatakan bahwa kecemasan adalah suasana perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Seiring dengan itu, kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif. Rasa cemas ketika berada pada lingkungan sosial biasanya disebut dengan istilah kecemasan sosial.

Menurut Semiun (Rifaldil, 2020) kecemasan sosial merupakan bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Dalam hal ini individu yang mengalami kecemasan sosial akan berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Siswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi disebabkan oleh faktor internal yaitu warisan sifat, struktur otak dan pengalaman negatif, selain itu keluarga juga dapat menyebabkan kecemasan sosial contohnya pola asuh orang tua, penolakan dari keluarga serta tekanan yang dirasakan dalam keluarga. Selain faktor internal, faktor eksternal juga mempengaruhi kecemasan sosial contohnya intimidasi dan ancaman pada situasi interaksi sosial.

Meskipun banyak orang yang sadar akan munculnya fenomena kecemasan sosial ini, tetapi tidak banyak bahkan tidak ada upaya yang dilakukan untuk mengurangi ataupun menghilangkan gangguan kecemasan ini. Menurut Deilbaz, dkk., (Yani, dkk., 2019) menyatakan bahwa bentuk dari kecemasan yang ekstrim adalah membisu dengan hanya memilih berbicara pada situasi tertentu sebesar 70 % hingga 96 %. Rasa takut yang intens dan evaluasi yang negatif yang berlebihan ketika dihadapkan pada situasi sosial merupakan ciri dari kecemasan sosial. Ada sekitar 75 % hingga 95 % individu yang mengalami kecemasan sosial lebih memilih membisu dan sedikit berbicara ketika dihadapkan pada situasi sosial.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti diketahui terdapat siswa yang memiliki kecemasan sosial. Hasil wawancara yang dilakukan secara langsung dengan guru BK di SMP Negeri 1 Rantepao tentang tingkat kecemasan sosial siswa. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan tersebut maka diperoleh informasi bahwa terdapat siswa yang mengalami kecemasan sosial. Gejala yang ditunjukkan oleh siswa SMP Negeri 1 Rantepao yaitu: 1) memiliki ketakutan, kekhawatir, dan fokus pada diri sendiri, (2) merasa gugup, malu, dan menghindari pada situasi sosial, (3) merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman pada situasi sosial.

Terkait dengan kecemasan sosial yang dialami oleh siswa maka diperlukan penanganan untuk mengurangi kecemasan sosial tersebut. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan guru BK untuk membantu siswa memecahkan masalah yang dialami ialah melalui layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah layanan yang dipandu oleh guru BK untuk diarahkan mengoptimalkan diri, khususnya pada bidang sosial yaitu kecemasan sosial pada siswa. Penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk membantu memecahkan masalah yang disebabkan oleh kecemasan sosial yang dialami siswa.

Joseph Wolpe menyatakan teknik

desensitisasi sistematis yaitu salah satu teknik yang paling lazim digunakan untuk menangani kecemasan dan fobia, teknik ini yang dianggap murni behavioral, sekarang dianggap memasukkan komponen kognitif juga, sehingga menciptakan alasan untuk memasukkannya dibagian tentang teknik-teknik yang didasarkan pada pendekatan kognitif-perilaku (Erfrod, 2017). Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu.

Kecemasan sosial ini dapat direduksi melalui proses mengubah kognitif siswa menggunakan teknik desensitisasi sistematis dengan melakukan pelemahpekaan (*counterconditioning*) respon negatif yang dibangun siswa dan menggantikannya dengan respon yang berlawanan yaitu respon positif yang kemudian nampak melalui perilaku siswa tersebut. Dari uraian di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 1 Rantepao".

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Kecemasan Sosial

Menurut Semiun (Rifaldil, 2020) kecemasan sosial merupakan bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Dalam hal ini individu yang mengalami kecemasan sosial akan berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Davidson, dkk., (Pratiwi, dkk., 2019) juga mengemukakan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan

orang lain, dalam hal ini meliputi (ketidaknyamanan ketakutan dan kekhawatiran) tentang situasi sosial, interaksi dengan orang lain, dan dievaluasi atau diteliti orang lain.

Lebih lanjut Butler (Riyanti, 2020) menyatakan kecemasan sosial adalah seseorang yang mengalami ketakutan, rasa gugup dan kekhawatiran yang dirasakan saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Kecemasan sosial menyerang pikiran individu, contohnya jika remaja melakukan sesuatu, remaja itu akan diberi label negatif oleh orang lain atau berpikir dirinya akan melakukan sesuatu yang dapat membuat dirinya malu dihadapan orang lain.

La Grece dan Lopez (Yani, 2019) menyatakan bahwa ada 3 aspek kecemasan sosial, yaitu:

1) Ketakutan akan evaluasi negatif.

Ketakutan akan evaluasi negatif seperti memiliki ketakutan dan kekhawatiran untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang memalukan atau membuat dirinya merasa hina. Selain itu, individu akan merasa bahwa orang lain sedang memperhatikan dengan teliti setiap gerak yang dilakukannya. Individu juga cenderung fokus terhadap dirinya sendiri dan mengkoreksi kemampuan sosial yang dimilikinya serta terbawa dalam mengevaluasi kemampuan dirinya sendiri pada saat interaksi dengan orang lain.

2) Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru.

Contoh dari penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru adalah ketika individu merasa malu dan gugup saat berbicara dan tidak tahu mengapa hal tersebut bisa terjadi pada dirinya. Individu merasa malu dan gugup pada saat bertemu dengan orang yang baru dikenal. Selain itu, individu juga akan merasa khawatir pada saat mengerjakan sesuatu yang baru di depan orang lain. Hal ini menyebabkan individu menghindari kontak mata dan situasi sosial.

3) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang baru dikenal.

Individu akan merasa tidak nyaman mengajak orang lain karena takut terhadap penolakan, merasa kesulitan bertanya kepada orang lain dan merasa malu ketika ada pekerjaan kelompok. Individu juga cenderung merasa tidak percaya kepada orang yang ditemui pada situasi sosial.

Almizri & Karneli (2021) menyatakan bahwa yang menjadi penyebab dari kecemasan yaitu faktor internal, antara lain kemampuan penyesuaian diri, pemikiran-pemikiran negatif serta faktor yang berasal dari luar individu yaitu tekanan lingkungan, permasalahan keluarga, pengalaman traumatis, phobia, masalah kehidupan dan pendidikan yang salah.

## 2.2. Teknik Desensitisasi Sistematis

Menurut Corey (dalam Sari, dkk., 2020) desensitisasi sistematis adalah teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Cara yang digunakan dalam keadaan santai stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Di pasangkan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur. Amannullah (2019) menyatakan bahwa *desensitization systematic* ialah digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang ringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.

Syafitri (2019) menyatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik konseling untuk mengurangi respons emosional yang menakutkan atau sesuatu yang mengkhawatirkan melalui kegiatan yang bertentangan dengan respon tersebut. Maya & Siti (2019) menyatakan bahwa manfaat dari teknik desensitisasi sistematis untuk melemahkan respon terhadap stimulus yang tidak

menyenangkan dan mengenalkan stimulus yang berlawanan dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.

Adapun tahapan pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis (Nursalim, 2013) yang dikemukakan oleh Cormier & Cormier yaitu sebagai berikut : rasional penggunaan *treatment* dalam hal ini meliputi rasional *treatment* teknik desensitisasi sistematis, identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi, identifikasi konstuksi hirarki, pemilihan latihan *counterconditioning*, penilaian imajinasi, penyajian adegan dan tindak lanjut.

### 2.3. Konseling Kelompok

Menurut Slamet (2016) layanan konseling pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan konseli, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah konseli penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan, evaluasi dan tindak lanjut.

Menurut Juntik (Slamet, 2016) layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka terbangun rasa saling menolong, saling menerima dan berempati dengan tulus. Wahana untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, menemukan alternatif cara penyelesaian masalah dan mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialami individu dan mengambil keputusan yang tepat untuk meningkatkan tujuan diri, otonomi dan rasa tanggung jawab pada diri dan orang lain dapat diperoleh melalui konseling kelompok.

Barida dan Widyastuti (2020) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok untuk mencegah masalah yang telah terjadi pada diri konseli agar dampaknya tidak melebar, memberikan *treatment* bagi

konseli agar mampu memecahkan sendiri masalahnya, dan mengembangkan pribadi konseli". Upaya layanan yang diberikan kepada siswa untuk dapat mengatasi dan meringankan masalah yang mereka alami bersama, baik pribadi dan sosial, sehingga dapat membina hubungan sosial yang dinamis dalam lingkungan kelompok. Aminah dkk. (2020) menyatakan bahwa "tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok."

Prayitno (Fauzi, 2018) mengemukakan, dalam pelaksanaan konseling kelompok menempuh tahap-tahap sebagai berikut: tahap, pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

#### 1) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini merupakan tahap menjelaskan tujuan konseling kelompok dan menjelaskan ciri kegiatan kelompok yang diawali dengan pengenalan untuk membangun keakraban antar anggota kelompok. Tujuan dari tahapan ini agar anggota kelompok dapat memahami pengertian dan tujuan konseling kelompok, muncul minat dari anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok mulai dari awal hingga berakhirnya proses konseling. Terbentuknya suasana akrab dan terbuka, dimulainya pembahasan perilaku dan perasaan. Pemimpin kelompok menunjukkan kesediaan yang tulus dan bersedia untuk membantu dengan tulus dan rasa empati dan saling menghormati.

#### 2) Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan tahap mengalihkan kegiatan kelompok pada kegiatan berikutnya. Observasi dibutuhkan agar anggota kelompok yang pasif didorong untuk aktif. Sebaliknya, anggota yang banyak bicara (mencela) diarahkan untuk patuh pada peraturan. Pengenalan emosi, reaksi perasaan pemimpin kelompok digunakan sebagai

indikator suasana dalam kelompok.

### 3) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini setiap anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi dan perlu bantuan untuk mengatasinya. Konseli sebagai anggota kelompok dapat merespon apa yang disampaikan oleh konselor. Tujuan yang diharapkan pada tahap kegiatan ini yaitu terungkapnya masalah yang dirasa, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok serta topik yang dibahas dapat tuntas dan aktifnya seluruh anggota kelompok.

### 4) Tahap Pengakhiran

Tahap ini merupakan tahapan untuk menilai keseluruhan proses kegiatan dan merencanakan kegiatan lanjutan. Mengungkap kesan masing-masing anggota kelompok terhadap pelaksanaan konseling kelompok merupakan tujuan dari tahapan ini.

## 3 METODE PENELITIAN

### 4.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui variabel independen (*treatment/perlakuan*) terhadap variabel dependen dalam kondisi yang terkendali. Peneliti memilih jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental desain*.

### 4.2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian eksperimen ini dilakukan pada semester ganjil pada tahun ajaran 2021/2022, yang bertempat pada salah satu Sekolah Menengah Pertama di Toraja Utara yaitu SMP Negeri 1 Rantepao.

### 4.3. Populasi dan Sampel

Berdasarkan hasil *asessment* berupa pemberian skala kecemasan sosial dan wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 1 Rantepao, didapatkan

siswa yang teridentifikasi memiliki kecemasan sosial yang tinggi sebanyak 62 siswa. Jumlah sampel penelitian ini diambil dari jumlah populasi siswa yang terdiri dari 4 kelas yaitu kelas VIII A, VIII B, VIII C dan VIII D. Adapun cara pengambilan sampel yang dilakukan peneliti ialah siswa setiap kelas diambil secara acak sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*.

### 4.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *Likert* dapat dibuat dalam bentuk *checklist* atau pun pilihan ganda. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala yang berbentuk *checklist*, dengan alternatif jawaban yaitu sebagai berikut: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala kecemasan sosial digunakan untuk mengungkap tingkat kecemasan sosial yang dimiliki oleh subjek. Skala ini merupakan skala yang telah dimodifikasi peneliti yang diadaptasi dari skala *Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A)* yang mengacu pada teori La Grece dan Lopez (Yani, 2019).

### 4.5. Analisis Data

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh teknik desensitisasi sistematis maka teknik analisis yang digunakan secara statistik adalah dengan menggunakan uji t. Adapun untuk mengetahui apakah pengaruh antara variabel signifikan, maka digunakan kriteria *probability alpha* (nilai sig hasil spss).

## 4 HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala kecemasan sosial, diketahui gambaran mengenai kecemasan siswa di SMP Negeri 1 Rantepao Adapun hasil analisis deskripsi digambarkan sebagai berikut:

**Data Kecemasan di SMP Negeri 1 Rantepao  
Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest***

Interval	Kecemasan Sosial	<i>Posttest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
> 78	Tinggi	6	60		
48-78	Sedang	4	40	3	30
< 48	Rendah			7	70
<b>Jumlah</b>		10	100	10	100

Pada saat *pretest*, terdapat 6 responden atau 60% responden yang memiliki kecemasan sosial tinggi atau berada pada interval > 78. Pada kategori sedang atau berada pada interval 48-78 terdapat 4 responden atau 40% responden yang memiliki kecemasan sosial. Pada kategori rendah atau berada pada interval < 48 tidak terdapat responden yang memiliki kecemasan sosial. Tingginya kecemasan sosial pada siswa ditandai dengan banyaknya siswa yang memiliki ketakutan, kekhawatiran dan fokus pada diri sendiri yang berlebih, merasa gugup, malu dan menghindar pada situasi sosial, serta merasa tidak percaya dan tidak nyaman pada situasi sosial.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis pada kelompok eksperimen, tingkat kecemasan sosial mengalami penurunan. Pada saat *posttest*, tidak terdapat responden berada pada kategori tinggi atau interval > 78. Terdapat 3 responden atau 30% responden yang berada pada kategori sedang atau berada pada interval 48-78. Terdapat 7 responden atau 70% responden yang berada pada kategori rendah atau interval < 48. Data ini mengartikan bahwa responden dominan berada pada kategori sedang dan rendah setelah diberikan perlakuan dengan teknik desensitisasi sistematis. Data tersebut menunjukkan penurunan tingkat kecemasan siswa seperti: (1) kurangnya ketakutan, kekhawatiran dan fokus pada diri sendiri, (2) kurangnya rasa gugup, malu dan menghindar pada situasi sosial, (3) kurangnya rasa tidak percaya dan tidak nyaman pada situasi sosial.

**Data Kecemasan di SMP Negeri 1 Rantepao  
Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest***

Interval	Kecemasan Sosial	<i>Posttest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
> 70	Tinggi	8	80	4	40
58-70	Sedang	2	20	6	20
< 58	Rendah				
<b>Jumlah</b>		10	100	10	100

Data diatas menjelaskan gambaran umum tentang kecemasan sosial pada siswa di SMP Negeri 1 Rantepao untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, terdapat 8 responden atau 80% responden yang memiliki kecemasan sosial pada kategori tinggi atau berada pada interval > 70. Pada kategori sedang berada pada interval 58-70 terdapat 2 responden atau 20% responden yang memiliki kecemasan sosial. Tidak terdapat responden yang memiliki kecemasan sosial berada pada kategori rendah atau berada pada interval < 58. Tingginya kecemasan sosial pada siswa ditandai dengan banyaknya siswa yang memiliki gejala sebagai berikut: (1) memiliki ketakutan, kekhawatiran dan fokus pada diri sendiri, (2) memiliki rasa gugup, malu dan menghindar pada situasi sosial, (3) memiliki rasa tidak percaya dan tidak nyaman pada situasi sosial.

Kondisi yang ditunjukkan pada saat *post-test* yaitu adanya perubahan pada frekuensi siswa yang mengalami kecemasan. Pada saat *post-test*, terdapat 4 responden atau 40% responden yang memiliki kecemasan sosial tinggi atau berada pada interval < 70. Pada kategori sedang atau berada pada interval 58-70 terdapat 6 responden atau 60% responden yang memiliki kecemasan sosial. Tidak terdapat responden yang memiliki kecemasan sosial berada pada kategori rendah atau berada pada interval < 58.

Pengaruh teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan sosial siswa di SMP Negeri 1 Rantepao dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji *t*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Rantepao. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus

diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil ( $H_0$ ) yaitu: “teknik desensitisasi sistematis tidak dapat mereduksi kecemasan sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Rantepao”. Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak  $H_0$  jika nilai  $\text{sig} \leq 0,05$ .

Berdasarkan data hasil analisis *t-test* seperti yang tertulis pada diperoleh nilai signifikansi (0,000) yang berarti  $< (0,05)$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian berarti hipotesa yang menyatakan tidak ada perbedaan *gain score* kelompok kontrol dan eksperimen dinyatakan ditolak yang dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

Mengingat nilai *gain score* pada kelompok kontrol lebih rendah dengan nilai sebesar 6,9 dari nilai *gain score* pada kelompok eksperimen sebesar 31,6. Artinya, perubahan kecemasan sosial pada kelompok kontrol lebih rendah dibandingkan dengan perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen. Perubahan nilai *gain score* pada kelompok eksperimen jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan sosial pada siswa secara signifikan di SMP Negeri 1 Rantepao. Artinya, jika diberikan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis maka kecemasan sosial pada siswa akan berkurang, hal tersebut terlihat pada perubahan yang terjadi di kelompok eksperimen.

#### 4.2. Pembahasan Penelitian

Kecemasan sosial merupakan perasaan yang tidak nyaman atau takut terhadap situasi sosial yang tidak dapat dikontrol dan tidak bisa dihindari yang berkaitan dengan penilaian orang lain terhadap diri sendiri sehingga menghambat interaksi sosial.

Hasil *pre-test* di SMP Negeri 1 Rantepao menunjukkan tingkat kecemasan sosial siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Tingginya kecemasan sosial yang dialami siswa ditandai oleh: (1) memiliki ketakutan, kekhawatiran, dan hanya fokus pada diri sendiri akan evaluasi negatif, (2) merasa gugup, malu dan menghindar pada situasi sosial, (3) merasa tidak percaya dan

tidak nyaman pada situasi sosial.

Hasil *pre-test* tersebut sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Kholifah (2016) menjelaskan kecemasan sosial akan menjadikan seseorang berpikir bahwa orang lain sedang melihat, mengamati dan menilai dirinya dengan hal-hal yang negatif atau buruk tentang apa yang dilakukan. Kecemasan sosial merupakan ketakutan pada situasi sosial yang dapat membawa penilaian, evaluasi dan rendah diri. Kecemasan sosial terjadi saat mereka berpikir jika dirinya melakukan hal yang tidak sama dengan orang lain maka mereka akan berpikir bahwa dirinya melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain.

Setelah pemberian teknik desensitisasi sistematis yang telah dilaksanakan oleh peneliti yang mencakup beberapa tahapan yaitu: rasionalisasi treatment, identifikasi situasi yang menimbulkan emosi, identifikasi konstruk hirarki, pemilihan latihan *counterconditioning*, penilaian imajinasi, penyajian adegan dan tindak lanjut. Maka selanjutnya peneliti melakukan *post-test*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu kecemasan sosial yang dialami oleh siswa mengalami penurunan ke kategori rendah. Penurunan yang terjadi dikarenakan oleh teknik desensitisasi sistematis yang bertujuan untuk mengubah atau pun mengontrol respon negatif individu terhadap pengalaman yang dialami terhadap kehidupan siswa sehingga kecemasan terhadap pengalaman tersebut dapat berkurang.

Hasil yang berbeda yang diperoleh dari kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik desensitisasi sistematis. Pada saat *pre-test* berada pada kategori tinggi yang ditandai oleh: (1) memiliki ketakutan, kekhawatiran, dan hanya fokus pada diri sendiri akan evaluasi negatif, (2) merasa gugup, malu dan menghindar pada situasi sosial, (3) merasa tidak percaya dan tidak nyaman pada situasi sosial.

Pada saat *post-test* telah diberikan, diperoleh hasil bahwa kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang tidak berarti, walaupun terdapat beberapa siswa



yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil skala yang telah diberikan. Siswa tetap pada kategori tinggi sesudah diberikan *post-test*.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kecemasan sosial siswa di SMP Negeri 1 Rantepao pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori tinggi, namun ketika telah diberikan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis menurun ke kategori rendah. Sedangkan hasil yang diperoleh dari kelompok kontrol yaitu pada saat *pre-test*, berada pada kategori tinggi dan pada saat *post-test* diberikan tetap pada kategori tinggi.

Terjadinya perubahan tingkat kecemasan sosial pada siswa ke kategori rendah dikarenakan pemberian teknik desensitisasi sistematis yang dilakukan secara intensif kepada kelompok eksperimen. Adanya perubahan perilaku pada konseli disebabkan oleh kemampuan konseli dalam memahami setiap instruksi serta menurunnya kecemasan sosial pada siswa. Menurunnya kecemasan siswa sesuai dengan pendapat dari La Grece dan Lopez (dalam Yani, 2019) menyatakan bahwa ada 3 aspek kecemasan sosial, yaitu: ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran dan rasa tertekan dalam situasi baru atau berhubungan dengan orang asing atau orang baru, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan dengan orang yang baru dikenal. Ketiga aspek inilah yang mulai menurun pada siswa yang termasuk pada kelompok eksperimen.

Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan dengan teknik teknik desensitisasi sistematis atau kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilainya tetap tinggi. Nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap kecemasan sosial. Perbedaan tersebut akan semakin nampak dengan seringnya diberikan teknik desensitisasi sistematis sehingga membuat konseli semakin baik dalam mengatasi kecemasan sosialnya.

Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan sosial dan hal tersebut dapat menjadi

sebuah pengetahuan bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk mengatasi kecemasan sosial.

## 5 KESIMPULAN

5.1 Tingkat kecemasan sosial siswa saat *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat *post-test*, tingkat kecemasan sosial kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi.

5.2 Pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tujuh tahapan yaitu rasionalisasi *treatment*, identifikasi situasi yang menimbulkan emosi, identifikasi konstruksi hirarki, pemilihan latihan *countercoditioning*, penilaian imajinasi, penyajian adegan dan tindak lanjut dan tingkat partisipasi siswa pada saat tahapan pelaksanaan teknik desensitisasi berada pada kategori tinggi.

5.3 Ada pengaruh teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan sosial siswa secara signifikan di SMP Negeri 1 Rantepao.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amannulah, A.S.R. (2019). Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 3, No. 1.
- Almizri, W. & Yeni Karneli. (2021). Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Vol. 2, No. 1.
- Aminah, S., Purnama, D. S., Suwarjo, S., & Rahman, F. (2021). Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, Vol. 5, No. 2.

- Barida, M., & Widyastuti, D. A. (2020). Peningkatan kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan*, Vol. 2, No. 1.
- Erford, B. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Koselor: Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauzi. (2018). *Pelayanan Konseling Kelompok*. Jakarta: Tirasmart.
- Kholifah, N. (2016). Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3, No. 2.
- Maya, Sari. & Sari, R. (2019). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 7 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, Vol 1, No. 1.
- Nursalim, M. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Pratiwi, D., Rina Mirza dan Mukhaira El Akmal. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau dari Harga Diri pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 9, No. 1.
- Rifaldil, M. (2020). Pengaruh Teknik Cognitive Rekontruksi terhadap Kecemasan Sosial Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, Vol 1, No. 2.
- Riyanti, N. (2020). Teknik Rekontruksi Kognitif untuk mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, Vol. 2, No. 1.
- Sari, P., Hartini, S., Susilowati, N., & Agungbudiprabowo (2020). Upaya Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Sekolah Melalui Konseling Teknik Sistematis Desensitization pada Siswa Kelas X Di SMK Negeri Darul Hasanah. *Jurnal FKIP*, Vol. 1, No. 2.
- Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*, Vol.13, No. 71.
- Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D, Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- Syafitri, D., Rahardjo, S., & Zamroni, E. (2019). Mengatasi Dampak Negatif Introvert Melalui Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, Vol. 2, No. 2.
- Yani, H., Rosmawai & Roby Maiva Putra. (2019). *The Effect of Cognitive Reconstructing to Reduce Anxiety Social Through Grup Guidance at 25 Pekanbaru*. *JOM FKIP*, Vol. 6, No. 1.