



Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Siswa Sekolah Menengah Atas Di Depan Kelas

Application of Systematic Desensitization Techniques to Reduce High School Students' Speaking Anxiety in Front of the Class

Yuli Listyani*, Muhammad Anas, Akhmad Harum

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: yulilistyani04@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menelaah penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berbicara siswa di depan kelas SMA Negeri 10 Gowa. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui gambaran kecemasan berbicara siswa di depan kelas SMA Negeri 10 Gowa. (2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan berbicara siswa di depan kelas SMA Negeri 10 Gowa. (3) Untuk mengetahui teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan berbicara siswa di depan kelas SMA Negeri 10 Gowa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model Quasi experimental design dengan desain eksperimen nonequivalent control group design. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 10 Gowa yang teridentifikasi memiliki kecemasan berbicara yang tinggi. Sampel penelitian diperoleh dari angket kecemasan berbicara sebanyak 20 siswa yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan Sampling jenuh. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket dan observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

Kata Kunci: kecemasan berbicara, teknik desensitisasi sistematis

ABSTRACT

This research examines the application of systematic desensitization techniques to reduce students' speaking anxiety in front of the class at SMA Negeri 10 Gowa. The aims of this research were: (1) To find out the description of students' speaking anxiety in front of the class of SMA Negeri 10 Gowa. (2) To find out the description of the implementation of systematic desensitization techniques in reducing students' speaking anxiety in front of the class of SMA Negeri 10 Gowa. (3) To find out that systematic desensitization techniques can reduce students' speaking anxiety in front of the class at SMA Negeri 10 Gowa. This study uses a quantitative approach with a Quasi experimental design model with a nonequivalent control group design experimental design. The population of this study were students of class XI MIPA at SMA Negeri 10 Gowa who were identified as having high speaking anxiety. The research sample was obtained from a speaking anxiety questionnaire of 20 students who were divided into two groups, namely 10 students in the experimental group and 10 students in the control group. The research sampling technique uses saturated sampling. Data collection techniques were carried out using questionnaires and observation. Data analysis techniques using descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis.

Keywords: Speaking Anxiety, Systematic Desensitization Technique

1. PENDAHULUAN

Perasaan cemas saat mulai berbicara di depan umum hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan mereka yang berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak bisa lepas dari perasaan ini. Kecemasan adalah sesuatu yang mempengaruhi kebanyakan orang di beberapa titik dalam hidup mereka. Kecemasan merupakan respon normal terhadap situasi kehidupan yang sangat menegangkan dan tidak berlangsung lama. Perasaan ini bukan disebabkan kurangnya pengetahuan tetapi karena adanya ketidakmampuan seseorang dalam menyampaikan sesuatu secara sempurna.

Besarnya tekanan dari berbagai pihak dapat meningkatkan kecemasan siswa. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak beralasan yang sering menyertai gejala fisiologis. Menurut Nevid, dkk (Arifah et al., 2018), kecemasan adalah respons emosional terhadap penilaian subjektif individu yang dipengaruhi oleh pikiran bawah sadar dan penyebabnya tidak diketahui secara spesifik. Seiring dengan hal tersebut, Asrori (Hernawati, 2023) mengatakan bahwa kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat proses pembelajaran yang dapat mengganggu kinerja fungsi kognitif seseorang, seperti konsentrasi, mengingat, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah.

Rogers, N. (Khaerunnisa et al., 2020) melakukan penelitian tentang kecemasan yang mereka alami ketika berbicara di depan banyak orang yang menunjukkan bahwa di kalangan siswa, mahasiswa dan masyarakat umum 20%-85% orang mengalami kecemasan ketika mereka berbicara di depan umum. Permasalahan seperti ini dapat mengakibatkan siswa menghindari mata pelajaran bahkan jurusan yang mewajibkan public speaking yang banyak.

Menurut Susanti dan (Pusvitasari & Jayanti, 2021) menyatakan bahwa salah satu situasi yang dapat menyebabkan timbulnya rasa takut dan gagal adalah ketika mereka dituntut untuk melakukan presentasi di depan banyak orang, biasanya hal tersebut

mengakibatkan meningkatnya rasa cemas dalam diri siswa. Tuntutan untuk dapat menyampaikan pendapat atau berbicara di depan umum pada zaman sekarang merupakan tuntutan yang sangat tinggi, sehingga diperlukannya upaya-upaya untuk dapat mengurangi kecemasan dalam berbicara tersebut.

Berdasarkan survei awal pada tanggal 28 Januari 2022 di SMA Negeri 10 Gowa dengan menyebar angket kecemasan berbicara pada siswa kelas XI MIPA. Hasil penyebaran angket menunjukkan bahwa sekitar 40% siswa teridentifikasi memiliki kecemasan berbicara di depan kelas kategori tinggi atau sekitar 20 orang, kemudian 36% kategori rendah atau sekitar 18 orang, dan 24% kategori sangat rendah atau 12 orang. Dari angket kecemasan berbicara yang telah dibagikan, peneliti menemukan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas yang dialami siswa di tandai dengan jantung siswa berdebar-debar saat berbicara di depan kelas, suara dan anggota tubuhnya bergetar, merasa gugup, sulit berkonsentrasi sehingga apa yang ingin disampaikan hilang begitu saja, dan telapak tangan siswa berkeringat berlebihan ketika berbicara di depan kelasnya.

Kecemasan pada diri siswa akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang dicapai karena siswa tidak mampu menyampaikan pendapat atau pertanyaan tentang materi pembelajaran yang kurang dimengerti. Sehingga menyebabkan terhambatnya proses belajar mengajar, pengembangan diri, serta pencapaian prestasi siswa. Kecemasan berbicara bisa terjadi pada siswa yang merasa kurang paham terhadap materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru. Sehingga ketika siswa berada pada situasi diantaranya ketika siswa memikirkan presentasi yang akan dilakukan, ketika temannya melakukan presentasi, ketika guru menyuruh siswa untuk presentasi, ketika siswa presentasi, dan ketika menjawab pertanyaan di depan kelasnya, ia merasa akan ditertawakan jika salah bicara. Disamping itu, siswa dengan kecemasan berbicara akan mengalami kendala dalam memilih jurusan tertentu, terlebih jurusan yang menekankan pada kemampuan public speaking. Fenomena yang sama juga terjadi di SMA Negeri 10 Gowa yaitu siswa

yang hanya mengikuti pembelajaran yang disukainya dan cenderung menghindari dari pembelajaran yang menuntut siswa berbicara di depan kelas.

Terhambatnya kegiatan belajar siswa yang disebabkan oleh kecemasan perlu untuk segera ditangani. Konselor berperan penting untuk membimbing siswa agar dapat mereduksi tingkat kecemasannya dan salah satu upaya yang dilakukan adalah memberikan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Dalam pandangan behavioral, manusia dianggap sebagai sesuatu yang dapat dibentuk dan diprogram sesuai dengan keinginan lingkungan yang membentuknya (Auliya, 2018). Sehingga dalam proses belajar mengajar yang terpenting adalah seseorang akan dianggap telah belajar ketika sudah menunjukkan perubahan perilaku. Dengan kata lain, bentuk perubahan tingkah laku yang dialami siswa merupakan akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Teknik ini dipilih dengan pertimbangan bahwa setiap tingkah laku yang dimiliki oleh setiap individu itu pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosialnya. Dengan melakukan teknik desensitisasi sistematis, kecemasan ini direduksi dengan mengubah perilaku konseli menggunakan pelemah pekaan (*counterconditioning*) dan menggantikannya dengan aktivitas yang berlawanan untuk mengubah perilaku menjadi lebih positif. Kecemasan dan desensitisasi sistematis memiliki korelasi, dimana pada dasarnya kecemasan berbicara merupakan perilaku yang dipelajari sehingga dapat dicegah dengan menggantikan aktivitas yang berlawanan dengan kecemasan yaitu relaksasi. Karena teknik ini dapat mengondisikan siswa dari rasa tidak nyaman akibat ketegangan tubuh maupun pikirannya agar menjadi lebih tenang dan rileks dalam situasi pembelajaran di kelasnya.

Cahyawulan dan Prabowo (Utami & Mamesah, 2021) juga mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sistematis berpengaruh pada menurunnya tingkat kecemasan siswa pada saat presentasi. Konseling dengan menggunakan pendekatan behavioral adalah pendekatan konseling yang efektif untuk melakukan

modifikasi tingkah laku, yaitu dengan menekan tingkah laku maladaptif dan meningkatkan tingkah laku adaptif.

Dalam penelitian ini, pemberian teknik desensitisasi sistematis dilakukan dengan menggunakan layanan konseling kelompok agar nantinya saat konseling berlangsung, siswa saling bertukar pikiran sehingga dengan adanya dinamika yang terjadi dalam kelompok dapat membantu siswa agar saling memotivasi satu sama lainnya.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecemasan Berbicara

Kecemasan berbicara merupakan jenis fobia sosial, ditandai dengan adanya pemikiran bahwa dirinya akan dikritik atau dinilai jelek oleh orang lain. Hal ini diperkuat oleh Osborne (Arifah et al., 2018) yang menyatakan bahwa kecemasan akan muncul dikarenakan rasa takut secara fisik terhadap pendengarnya, seperti takut ditertawakan, takut dirinya menjadi tontonan, takut apa yang dikemukakan tidak pantas untuk dikemukakan, serta takut dirinya akan terlihat membosankan.

Muslimin (Febriani & Barida, 2021) memaparkan kecemasan berbicara dalam realitasnya merupakan suatu bentuk perilaku normal dan bukan menjadi persoalan yang serius sepanjang individu mampu mereduksi kecemasannya, sehingga tingkat kecemasannya tidak berpengaruh terhadap komunikasi yang dia lakukan. Sebaliknya apabila kecemasan sudah bersifat patologis, maka individu akan menghadapi permasalahan pribadi yang bersifat serius dan merugikan.

Fenomena kecemasan berbicara siswa di depan kelas berpusat pada pembicara. Individu yang mengalami kecemasan berbicara akan merasakan adanya perubahan psikis dan psikologis, yang ditandai dengan jantung berdebar-debar saat berbicara di depan kelas, suara dan anggota tubuhnya bergetar,

merasa gugup, sulit berkonsentrasi, dan berkeringat berlebihan.

2.2. Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik ini dikembangkan dalam konseling behavioral pada awal tahun 1950 oleh Joseph Wolpe. Wolpe (Corey, 2013) mengemukakan bahwa segenap tingkah laku neurotik adalah ungkapan dan kecemasan yang bisa dihapus oleh respon yang berlawanan. Dengan pengkondisian klasik, kekuatan stimulus penghasil kecemasan tersebut dilemahkan dan dihapus melalui penggantian stimulus. Dikarenakan asumsi dasar teknik ini adalah respon kecemasan merupakan perilaku yang dipelajari dan dapat dicegah dengan menggantikan aktivitas yang berlawanan dengan respon kecemasan tersebut. Maka prinsip dasar desensitisasi adalah memasukkan suatu respon yang bertentangan dengan kecemasan yaitu relaksasi.

Menurut Depiani (Almizri & Karneli, 2021) menyatakan bahwa teknik desensitisasi adalah pendekatan yang dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku dengan perpaduan beberapa langkah, terdiri dari pemikiran terhadap sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu. Konselor secara bertahap memberi konseli gambaran dari stimulus yang menimbulkan kecemasan kemudian dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Pemasangan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada hubungan gejala yang bersifat sebab akibat dan terukur. Model penelitian yang digunakan adalah *Quasi-experimental design* (rancangan eksperimen semu). Yang berarti desain ini memiliki kelompok kontrol tetapi tidak berfungsi sepenuhnya dalam mengontrol variabel luar

yang dapat mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2019).

3.2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *Nonequivalent Control Group design*.

3.3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamat (Sugiyono, 2019). Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial.

3.4. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat digeneralisasikan atau ditolak. Sedangkan analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

1) Gambaran tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas.

Bagian ini memaparkan hasil penelitian berdasarkan deskripsi variabel dan pengujian hipotesis. Pembahasan hasil penelitian ini dikembangkan dari temuan-temuan penelitian yang selanjutnya dihubungkan dengan pokok yang dituangkan dalam latar belakang masalah disertai dengan landasan teori yang relevan. Gambaran tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas pada kelompok eksperimen adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Kecemasan berbicara di depan kelas pada kelompok eksperimen

| Data | Kelompok | Mean | Interval | Kategori |
|----------|------------|------|----------|----------|
| Pretest | Eksperimen | 84,6 | 73 - 94 | Tinggi |
| Posttest | Eksperimen | 68,6 | 51 - 72 | Rendah |

Tabel diatas menunjukkan gambaran umum tentang kecemasan berbicara siswa di depan kelas pada kelompok eksperimen, berdasarkan hasil *pretest* membuktikan bahwa responden dominan berada pada kategori tinggi. Namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis, pada hasil *posttest* menunjukkan adanya pengurangan tingkat kecemasan berbicara siswa yang berada pada kategori rendah.

Berdasarkan uraian diatas, disimpulkan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan berbicara, sehingga hasil *posttest* pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya penurunan dari kategori tinggi menjadi kategori rendah.

Gambaran tingkat kecemasan berbicara di depan kelas pada kelompok kontrol

Tabel 2. Kecemasan berbicara di depan kelas pada kelompok kontrol

| Data | Kelompok | Mean | Interval | Kategori |
|----------|----------|------|----------|----------|
| Pretest | Kontrol | 80,5 | 73 - 94 | Tinggi |
| Posttest | Kontrol | 78,8 | 73 - 94 | Tinggi |

Kemudian dilakukan kembali perhitungan rata-rata pada kelompok kontrol, sehingga diperoleh hasil *pretest* maupun *posttest* tetap berada pada kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan.

2) Penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berbicara siswa di depan kelas. Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Teknik Desensitisasi Sistematis dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMA Negeri 10 Gowa.". Pengujian hipotesis

dilakukan melalui penelitian eksperimen dengan rancangan *Nonequivalent Control Group design* dengan analisis statistik inferensial menggunakan *independent sampel t test*, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi:

H0 : Tidak ada perbedaan nilai kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa yang mendapatkan perlakuan teknik desensitisasi sistematis dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan teknik desensitisasi sistematis.

H1 : Ada perbedaan nilai kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa yang mendapatkan perlakuan teknik desensitisasi sistematis dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan teknik desensitisasi sistematis.

Dari analisis data diatas menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistic 25 for Windows* diperoleh *output* sebagai berikut:

Tabel 3. Uji hipotesis

| Kelompok | Rata-rata (mean) | | | T | Sig. | Ket. |
|------------|------------------|----------|------------|--------|------|------------------------|
| | Pretest | Posttest | Gain score | | | |
| Eksperimen | 84,6 | 68,6 | 16 | -5,311 | ,000 | H ₀ ditolak |
| Kontrol | 80,5 | 78,8 | 1,7 | | | |

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai $t = -5,311$ dan nilai $sig (2-tailed) = 0,000$. Ini berarti nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Maka H0 ditolak dan H1 diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikan kecemasan berbicara siswa di depan kelas pada kelompok eksperimen dan kontrol.

Kemudian dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata *gaincore* kelompok eksperimen = 16. Artinya, terjadi perubahan yang signifikan setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis dibandingkan dengan rerata *gainscore* kelompok kontrol = 1,7 yang tidak diberikan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini berarti kecemasan berbicara yang mendapatkan perlakuan teknik desensitisasi sistematis (kelompok eksperimen) lebih tinggi dari tingkat kecemasan yang diberi perlakuan teknik self talk (kelompok kontrol).

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi secara signifikan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMA Negeri 10 Gowa. Artinya jika siswa diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis, maka kecemasan berbicara dapat direduksi.

4.2. Pembahasan Penelitian

Nevid dkk (Heiriyah & Aminah, 2022) menyatakan bahwa kecemasan merupakan situasi sentimental yang dicirikan dengan tampaknya respon pada tubuh, perasaan panik yang mengganggu, serta perasaan gelisah yang akan menjadi timbulnya hal yang negatif. Kecemasan ini dapat membatasi siswa dalam mengembangkan potensi dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Banyak hal negatif yang dapat ditimbulkan oleh kecemasan berbicara diantaranya yaitu siswa akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk diam saat pelajaran berlangsung, kesulitan dalam menyampaikan pendapat atau idenya, selalu mengandalkan orang lain saat berdiskusi kelompok, akan cemas dalam mempresentasikan tugas di depan kelas ataupun orang banyak. Disamping itu, siswa dengan kecemasan berbicara akan mengalami kendala dalam memilih jurusan tertentu, terlebih jurusan yang menekankan pada kemampuan public speaking. Fenomena yang sama juga terjadi di SMA Negeri 10 Gowa yaitu siswa yang hanya mengikuti pembelajaran yang disukainya dan cenderung menghindari dari pembelajaran yang menuntut siswa berbicara di depan kelas.

Menurut Tresna (Heiriyah & Aminah, 2022) pada umumnya siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, guru tegas dalam mengajar, serta cemas ketika menghadapi ujian. Wolpe (Corey, 2013) juga mengungkapkan bahwa kecemasan dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan sehingga menjadi tegang. Hal ini ditandai dengan gejala degub jantung cepat, suara bergetar, anggota tubuh bergetar

dan berkeringat, ketidakmampuan individu untuk mengingat fakta secara tepat, melupakan hal-hal yang penting, sering mengulang kata atau kalimat yang sama, rasa malu, serta rasa tidak berdaya. Kondisi inilah yang peneliti temukan di lapangan berdasarkan pada hasil pembagian angket kecemasan berbicara.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan peneliti, diketahui tingkat kecemasan berbicara siswa sebelum pemberian teknik desensitisasi sistematis di SMA Negeri 10 Gowa berada pada kategorisasi tinggi. Hasil penyebaran angket menunjukkan bahwa terdapat 20 siswa yang teridentifikasi memiliki kecemasan tinggi dan hasil pretest menunjukkan skor rata-rata 84,6. Setelah pemberian teknik desensitisasi sistematis, siswa kemudian diberikan posttest untuk mengetahui keadaannya setelah perlakuan dan hasilnya menunjukkan skor 68,6 yang berarti terjadi penurunan kecemasan yang dialami siswa. Begitu pula dengan perolehan nilai Independent Sample T Test angket kecemasan berbicara terlihat bahwa pada kolom asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,000 yang dengan kata lain probabilitas dibawah 0,05 atau $0,000 < 0,05$. Pendapat ini didukung oleh Santoso (Heiriyah & Aminah, 2022) yang 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 mereduksi kecemasan berbicara siswa di depan kelas SMA Negeri 10 Gowa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hernawati, (2023) yang berjudul "Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa SMP" menunjukkan bahwa hasil penelitian dari siklus 1 ke siklus 2 persentase siswa/konseli yang mengalami kecemasan menurun sebesar 20,36%. Pada siklus 1 persentase siswa yang mengalami kecemasan sebesar 71,9% dan pada siklus 2 sebesar 51,5%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok melalui desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan pada siswa/konseli.

Keefektifan teknik desensitisasi sistematis ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Windriasari, (2018) dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik di SMAN 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. Hasil penelitian ini adalah kecemasan peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest. Dari hasil pretest kelas eksperimen didapatkan skor 743 dengan rata-rata skor 82,55 dan hasil posttest yaitu dengan skor 336 dengan rata-rata skor 37,33. Dengan menggunakan jenis dan desain penelitian yang sama, penelitian tersebut membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis berpengaruh dalam menurunkan kecemasan berbicara siswa.

Perubahan kecemasan yang terjadi pada setiap siswa hasil dari treatment diperoleh dengan skor akan berbeda satu sama lain. Hal ini terjadi dikarenakan adanya perbedaan karakter dari masing-masing siswa, gejala kecemasan yang dialami, tingkat fokus dan konsentrasi siswa. Selain itu, yang menyebabkan perbedaan hasil yang diperoleh adalah pada saat pelaksanaan relaksasi, adanya siswa yang masih kesulitan dalam melakukan beberapa gerakan dalam rileksasi serta tingkat imajinasi pada siswa juga menjadi juga menjadi penyebab kurang maksimalnya hasil yang diperoleh, dan kemungkinan hierarki kecemasan yang kurang relevan bagi siswa. Hal ini diperkuat oleh Corey, (2013) yang menyebutkan bahwa ada tiga penyebab dari kurang maksimalnya pelaksanaan desensitisasi sistematis, yaitu (1) Kesulitan dalam relaksasi, (2) Hierarki yang kurang relevan, (3) tingkat imajinasi yang kurang memadai.

Sabbangan & Moesarofah, (2020) yang mengatakan bahwa jika siswa mampu dalam menghadapi hierarki kecemasan yang rendah, maka mereka siap menuju hierarki berikutnya. Akan tetapi, jika siswa tersebut belum mampu menghadapi hierarki kecemasan yang rendah, maka sesi konseling difokuskan pada hierarki tersebut sampai siswa benar-benar mampu menyelesaikannya. Hierarki tersebut dimulai dari rangsangan yang paling tidak menimbulkan

kecemasan dan berkembang secara bertahap hingga gambaran yang paling menimbulkan rasa cemas. Sehingga, peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi tingkatan kecemasan yang dirasakan siswa hingga tercipta lima hierarki. Hierarki ini penting mengingat siswa harus menghadapi kecemasan yang paling sederhana terlebih dahulu untuk kemudian menghadapi kecemasan yang dianggap paling tinggi atau paling mencemaskan sehingga siswa dapat berdinamika secara bertahap.

Adapun Utami & Mamesah, (2021) dalam penelitiannya 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, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif terhadap penurunan skor kecemasan siswa saat presentasi pada A (konseli). Sehingga, setelah pemberian perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis, terjadi penurunan kecemasan yang dialami siswa. Hal ini menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara siswa di depan kelas SMA Negeri 10 Gowa.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, dapat diambil kesimpulan:

- 1) Tingkat kecemasan berbicara siswa di depan kelas saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada saat *posttest*, tingkat kecemasan berbicara pada kelompok eksperimen mengalami penurunan menjadi kategori rendah dan kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi.
- 2) Tahap penerapan teknik desensitisasi sistematis dilakukan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang, ada 3 fase penting yaitu Fase menyusun hirarki kecemasan siswa, Fase latihan relaksasi, dan Fase mengimajinasikan hirarki kecemasan yang telah disusun dari terendah

sampai tertinggi. Dimana pada pelaksanaan tahap ini partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi.

- 3) Penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling kelompok, secara signifikan dapat mereduksi kecemasan berbicara siswa di depan kelas SMA Negeri 10 Gowa.

DAFTAR PUSTAKA

- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 75–79.
<https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130>
- Arifah, N., Yakub, E., & Rosmawati. (2018). *The Development Of Material About The Anxiety For Students Of Senior High School*. 2, 1–13.
- Auliya, R. U. (2018). Teori Behavioral Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling ...*, 61–75.
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/513>
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Koswara E (ed.); 7th ed.). PT Refika Aditama.
- Febriani, A. R., & Barida, M. (2021). Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Seminar Nasional "Bimbingan Dan Konseling Islami,"* 1462–1470.
<http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7900/1723>
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 10–23.
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>
- Hernawati, E. (2023). Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa SMP. *Quanta*, 7(1), 1–7.
<https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Khaerunnisa, P., Nugraha, A., & Arumsari, C. (2020). Profil Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa SMA. *Quanta*, 4(3), 44–51.
<https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2), 21–31.
<https://unimuda.ejournal.id/jurnalpsikologiunimuda/article/view/1838/881>
- Sabbangan, N. S., & Moesarofah. (2020). Konseling Kelompok Strategi Desensitisasi Sistematis Efektif Menurunkan Kecemasan Komunikasi Siswa SMPN Surabaya 4(3). *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 236–241.
<https://doi.org/10.26539/teraputik.42430>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami (ed.); 2nd ed.). Alfabeta, CV.
- Utami, N. N., & Mamesah, M. (2021). Pengaruh Konseling Online Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Di SMPN 232 Jakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 46–52. <https://doi.org/10.29210/161700>
- Windriasari, E. (2018). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.