

PAPER NAME

**788-Article Text-520520742-1-10-20190
207.pdf**

AUTHOR

syahri alhusin

WORD COUNT

2529 Words

CHARACTER COUNT

15609 Characters

PAGE COUNT

10 Pages

FILE SIZE

74.6KB

SUBMISSION DATE

May 3, 2023 10:54 AM GMT+7

REPORT DATE

May 3, 2023 10:54 AM GMT+7**● 24% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 23% Internet database
- 0% Publications database
- Crossref Posted Content database
- 16% Submitted Works database

● Excluded from Similarity Report

- Crossref database
- Bibliographic material
- Quoted material
- Manually excluded sources

14 **BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DESENSITISASI DIRI (*SELF-DESENSITIZATION*) UNTUK MENGATASI KECEMASAN SOSIAL SISWA SMP MUHAMMADIYAH GEYER KABUPATEN GROBOGAN**

Syahri Al Husin
Prodi Bimbingan dan Konseling
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Kecemasan menimbulkan depresi dan emosi yang sangat kuat khususnya remaja awal (anak usia SMP). Pendapat tersebut diperkuat oleh Beesdo, dkk (2009: 483) menyatakan *childhood and adolescence is the core risk phase for the development of anxiety symptoms and syndromes, ranging from transient mild symptoms to full-blown anxiety disorders*. Maksudnya remaja awal merupakan fase peralihan dari anak-anak menjadi remaja sehingga rentan untuk menghadapi kecemasan, mulai dari yang ringan sampai berat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan awal dari studi pendahuluan mengenai kecemasan yang dialami siswa, mengembangkan bahan panduan intervensi teknik desensitisasi diri, mengetahui efektifitas penggunaan desensitisasi diri untuk mengatasi kecemasansosial secara umum, dan mengetahui efektifitas teknik desensitisasi diri untuk mengatasi kecemasan sosial siswa secara khusus, ditinjau dari setiap aspek, antara lain kognitif, somatic, efeksi, dan behavior.

10 Penelitian ini merupakan penelitian R and D (*Research and Development*), dengan metode eksperimen dalam pengujian efektifitasnya. Subjek penelitian berjumlah 14 siswa dan terdapat 1 siswa yang tidak dimasukkan karena menyangkut ancaman validitas internal. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Validitas data dengan menggunakan teknik *expert judgement*. Analisis data dengan menggunakan analisis wilcoxon. Prosedur penelitian yang digunakan adalah model R and D (*Research and Development*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui panduan teknik desensitisasi diri dapat mengatasi kecemasan sosial yang dialami siswa. Pernyataan tersebut didukung dengan data hasil analisis yang menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0,016 < 0,05, dan nilai $z = -2.411$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka, panduan teknik desensitisasi diri efektif untuk mengatasi kecemasan sosial siswa kelas VIII B SMP Muhammadiyah Geyer.

Kata Kunci : BIMBINGAN KELOMPOK Teknik Desensitisasi Diri, Kecemasan Sosial

ABSTRACT

Anxiety causes depression and strong emotions especially early adolescents (junior high school children). This opinion is reinforced by Beesdo, et al (2009: 483) states "*childhood and adolescence is the core risk phase for the development of anxiety symptoms and syndromes, ranging from transient mild symptoms to full-blown anxiety disorders*". That is, early adolescence is the transition phase of children into adolescents so vulnerable to face anxiety, ranging from mild to severe.

This study is aimed to know the initial state of a former study on anxiety which was undergone by students, to develop guidance material intervention self-desensitization techniques, knowing the effective use of self-desensitization to overcome social anxiety in general, and to know the effectiveness of the use of a self-desensitization technique to overcome social anxiety, and to know the effectiveness of the use of a self-desensitization technique overcomes students' social anxiety reviewed from every aspects, among others cognitive, somatic, afeksi, and behavior.

This study belongs to R and D (Research and Development), which uses an experimental method of test the effectiveness. In this study, 14 students are taken as the research subject, but a student was left because the student threatened the internal validity. The data sources are the teacher and students. The data are collected through observation, questionnaires, interviews, and documentation. The validity of the data is obtained by using a technique which is named expert judgment. The data are analyzed by using Wilcoxon analysis. The research procedure which is used is R and D (Research and Development).

The result of the study shows that the self-desensitization technique is able to overcome social anxiety which is undergone by students. This result is indicated by the result of the data analysis which shows that value of Asymp. Sig (2-tailed) = 0.016 < 0.05, and the value of $z = -2411$, so that H_0 is rejected and H_1 is accepted. Hence, it can be said that the self-desensitization techniques is effective to overcome the social anxiety of class VIII B students of SMP Muhammadiyah Geyer Kabupaten Grobogan.

Key Words : GUIDANCE GROUP A Self-Desensitization Techniques, Social Anxiety

Latar Belakang Masalah

Kecemasan menimbulkan depresi dan emosi yang sangat kuat khususnya remaja awal (anak usia SMP). Pendapat tersebut diperkuat oleh Beesdo, dkk (2009: 483) menyatakan "*childhood and adolescence is the core risk phase for the development of anxiety symptoms and syndromes, ranging from transient mild symptoms to full-blown anxiety disorders*". Maksudnya remaja awal merupakan

fase peralihan dari anak-anak menjadi remaja sehingga rentan untuk menghadapi kecemasan, mulai dari yang ringan sampai berat.

Kecemasan yang dialami siswa kelas VIII B SMP Muhammadiyah Geyer Kabupaten Grobogan, antara lain “cemas karena putus pacar dan cemas menghadapi Ujian Nasional”, berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru BK di SMP tersebut, bernama Bu Mardiyatmi. Berdasarkan *need assessment* yang peneliti lakukan dengan menyebarkan angket kecemasan sosial dan akademik pada siswa kelas VIII B SMP Muhammadiyah geyer sebanyak 34 siswa dari jumlah tersebut 4 siswa tidak mengisi angket. Kecemasan siswa dapat diidentifikasi kedalam empat aspek, yaitu kognitif, somatik, afeksi, dan behavior. Tingkat kecemasan yang dialami siswa dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, dengan prosentase, sebagai berikut 3,3% (N = 1) siswa mengalami kecemasan yang rendah, 70% (N = 21), tingkat kecemasan sedang, dan 26, 6% (N = 8) tingkat kecemasan tinggi.

Tabel 1.

Need Assessment pada Siswa Kelas VIII B SMP Muhammadiyah Geyer

Tingkat Kecemasan	Skor Angket	Persentase	Banyaknya
Tinggi	<176	23 %	7 siswa
Sedang	176 - 210	57 %	17 siswa
Rendah	>210	20 %	6 siswa

Kecemasan yang dialami siswa kelas VIII B adalah cemas pada saat menghadapi ujian, antara lain Matematika dan Bahasa Inggris dan kecemasan dalam pergaulan. Perwujudan dari tidak terkendalinya kognitif siswa yang mengalami kecemasan yaitu pikiran menjadi tidak terkontrol karena siswa tidak mampu untuk konsentrasi dan dapat menyebabkan siswa kesulitan untuk tidur pada malam harinya karena terus memikirkan kecemasan yang dialami. Perwujudan dari gejala somatik siswa, yaitu jantung berdebar pada saat menghadapi masalah. Perwujudan dari afeksi siswa yaitu emosi negatif yang dapat menghambat siswa dalam melakukan suatu tindakan. Perwujudan tingkah laku siswa yang mengalami kecemasan yaitu ketidakmampuan untuk mengontrol

dirinya dalam melakukan suatu tindakan dan memilih-milih teman sebaya dalam bergaul dilingkungan sekolah.

Kajian Pustaka

A. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok (Edi Wibowo, 2005: 217) merupakan suatu kegiatan kelompok yang di dalamnya pemimpin kelompok menyediakan berbagai informasi bagi anggota kelompok serta mengarahkan diskusi agar anggota kelompok memiliki sifat sosial dan dapat mencapai tujuan bersama. Lebih lanjut dapat dijelaskan bahwa di dalam bimbingan kelompok lebih diarahkan pada masalah-masalah yang bersifat sosial sehingga anggota kelompok/individu yang tergabung dalam layanan bimbingan kelompok lebih memiliki jiwa sosial.

Menurut Tidjan dkk (1993: 17) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan teknik bimbingan yang dilaksanakan terhadap beberapa individu dalam memecahkan masalah antara lain seperti bimbingan kelompok belajar, sosiodrama, dan *homeroom*. Prayitno, dkk (1997: 36) berpendapat bahwa bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik mendapatkan informasi tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman bagi kehidupan sehari-hari serta untuk perkembangan diri melalui dinamika kelompok. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa dengan bimbingan kelompok, individu dituntut untuk mampu menciptakan dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan proses berjalannya kegiatan di dalam sebuah kelompok yakni tingkah laku individu satu akan mempengaruhi individu yang lain dalam satu kelompok sehingga keberhasilan kegiatan dalam kelompok dapat terlihat melalui dinamika kelompok.

B. Teknik Desensitisasi Diri

Teknik dalam konseling behavioral yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah klien bermacam-macam, antara lain latihan asertif, desensitisasi sistematis, dan pengkondisian aversi. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah desensitisasi diri. Desensitisasi diri merupakan bagian dari desensitisasi sistematis sebagai salah satu teknik dalam

konseling behavioristik, tidak hanya mengatur perasaan, namun juga pengalaman yang diungkapkan secara lebih baik (Richard Nelson dan Jones, 2005: 366). Maksud pengertian tersebut adalah pengalaman buruk dan menyakitkan yang dialami individu, diatur ulang secara lebih baik, sehingga menghasilkan sesuatu yang positif dalam kehidupan individu.

Sistematik Desensitization (SD) memiliki asumsi bahwa kecemasan, dapat dikurangi atau diperlemah dengan suatu respon antagonistik (yang berlawanan) terhadap kecemasan. Berarti teknik desensitisasi diri merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dialami individu dengan memberikan respon yang berlawanan. Respon yang berlawanan tersebut dimaksudkan agar individu tidak fokus terhadap pikiran atau perasaan negative yang mampu menghambat individu dalam melakukan suatu tindakan tertentu, yang pada akhirnya akan dapat menghambat perkembangan dirinya.

C. Kecemasan Sosial

Sweeney dan Pine, (2004: 34) menyatakan “*anxiety typically refers to emotional states that are analogous to fear*”. Pengertian tersebut dapat dijelaskan bahwa kecemasan, sama halnya dengan rasa takut, jika takut muncul karena adanya ancaman yang bersifat objektif dan berasal dari luar diri individu, sedangkan cemas merupakan keadaan emosional karena ancaman yang tidak jelas, tidak bisa dikontrol, dan tidak bisa dihindari, antara lain gelisah atau khawatir. Hasil studi yang dilakukan oleh Hayati (2011: 115) menyatakan teknik desensitisasi dapat menurunkan jumlah skor kecemasan siswa dalam menghadapi tes yang berada pada kategori kecemasan tinggi. Adapun rata-rata perubahan skor yang diperoleh siswa adalah sebesar 18 atau sebesar 25,35%. Jadi teknik desensitisasi sistematik mampu mengatasi kecemasan yang dialami siswa, meskipun kecemasan yang dialami siswa tersebut merupakan kecemasan menghadapi tes, namun bidang kajian dalam penelitian ini sama, yakni mengenai kecemasan, hanya berbeda sasaran, yakni sosial. Paul (dalam James C. Overholser, 2002: 126) menyatakan

“one of the first systematic studies to demonstrate the effective treatment of social phobia was based on systematic desensitization...”... “Clients treated using

systematic desensitization were either improved (14%) or much improved (86%) at the end of treatment.”

Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengatasi konseli yang mengalami phobia sosial, sebesar 86%. Berarti teknik desensitisasi dapat mengatasi kecemasan sosial, meskipun permasalahan dalam penelitian di atas yaitu phobia sosial, namun phobia merupakan bagian dari kecemasan.

23 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah pengembangan, yang merupakan gabungan dari²¹ kualitatif dan kuantitatif. Terdapat empat aspek yang akan dikaji untuk mengetahui penyebab munculnya kecemasan sosial, yaitu aspek kognitif, aspek gejala somatik, aspek afeksi, dan aspek behavior.

1. Mean dan Standar Deviasi Kecemasan Sosial Ditinjau dari Aspek Kognitif

	N	Mean		Std. Dev
Kognitif	30	23.67	.997	5.460

2. Mean dan Standar Deviasi Kecemasan Sosial Ditinjau dari Aspek Somatik

	N	Mean		Std. Dev
Somatik	30	56.40	1.656	9.069

3. Mean dan Standar Deviasi Kecemasan Sosial Ditinjau dari Aspek Afeksi

	N	Mean		Std. Dev
Afeksi	30	21.53	.759	4.158

4. Mean dan Standar Deviasi Kecemasan Sosial Ditinjau dari Aspek Behavior

	N	Mean		Std. Dev
Behavior	30	34.57	.951	5.211

Frekuensi kecemasan sosial yang dialami siswa pada tingkat tinggi, ditinjau dari aspek behavior sebanyak 20% siswa (N=6) dari 30 siswa. Kriteria siswa yang memiliki behavior tinggi adalah memukul kepala jika cemas,

membentak orang lain pada saat cemas, menghindari teman yang berbeda status, dan tidak percaya diri.

Berdasarkan data pada tabel, aspek kecemasan sosial yang paling tinggi adalah 33% siswa berada pada kategori tinggi untuk aspek kognitif, berupa pikiran yang tidak mampu terkontrol sehingga mengganggu siswa dalam beraktivitas termasuk pada saat akan istirahat. Sebanyak 30% berada pada kategori tinggi untuk aspek somatik. Siswa yang memiliki kecemasan pada aspek somatik bergantung pada gangguan biologis yang disebabkan oleh psikis. Sebanyak 27% siswa berada pada kategori tinggi untuk aspek afeksi. Siswa dengan kecemasan sosial pada aspek afeksi akan mengalami emosi negative dan irasional. Sebanyak 20% siswa berada pada kategori tinggi untuk aspek behavior. Siswa dengan kecemasan sosial pada aspek behavior akan bertingkah laku berbeda dengan lingkungan sekitarnya.

Berikut ini merupakan data skor pretest dan posttest kecemasan sosial siswa secara umum, antara sebelum dan sesudah diberikan panduan teknik desensitisasi diri:

Skor Pretest dan Posttest Kecemasan Sosial Siswa

No.	Nama (Inisial)	Pretest	Posttest
1.	RT	122	145
2.	MJ	126	130
3.	SD	132	119
4.	TK	146	146
5.	DI	102	112
6.	SJ	84	113
7.	LP	109	142
8.	NA	130	162
9.	LI	144	160
10.	MT	131	136

11.	AK	128	116
12.	AJ	139	169
13.	PA	132	141
14.	SW	103	134

**Skor Pretest setiap Aspek Kecemasan Sosial
(Kognitif, Somatik, Afeksi, dan Behavior) terhadap 14 Siswa**

Aspek	Mean	Veriance
Kognitif	21.57	25.648
Somatik	50.57	56.725
Afeksi	19.57	13.956
Behavior	31.71	34.066

Berdasarkan data di atas, rata untuk setiap aspek kognitif yaitu 21,57; rata-rata untuk aspek somatik yaitu 50,57; rata-rata untuk aspek afeksi yaitu 19,57; dan rata-rata untuk aspek behavior yaitu 31,71.

Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai penggunaan desensitisasi diri untuk mengatasi kecemasan sosial menunjukkan bahwa kecemasan sosial dialami siswa mengalami penurunan, ditunjukkan dengan rata-rata mean antara sebelum intervensi, sebesar 123,43 dan setelah intervensi, sebesar 137,50. Berarti secara umum, dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi diri mampu mengatasi kecemasan sosial siswa. Dari hasil angket kecemasan sosial, menunjukkan bahwa pikiran dan perasaan negatif mempengaruhi siswa dalam bertindak, sehingga tingkah laku yang ditunjukkan berbeda dengan sekitarnya. Tingkah laku yang ditunjukkan antara lain grogi, tidak tenang, dan pemalu, serta pendiam.

Hasil analisis data menunjukkan terdapat 3 orang, dari 14 siswa yang menjadi subjek penelitian, belum mengalami peningkatan, dan terdapat 1 orang

siswa tidak termasuk subjek penelitian, dengan pertimbangan yakni menyangkut validitas internal.

Daftar Pustaka

- Agus Sutiyono. (2010). *Dahsyatnya Hypnoparenting*. Depok: Penebar Plus.
- Ahman (dalam Mamat Supriatna). (2011). *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi: Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. Jakarta: Rajawali Press.
- Breinholst, Sonja, Esbjorn, Barbara H., Marie Louise Reinholdt-Dunne, dan Paul Stallard. (2011). CBT for the treatment of child anxiety disorders: A review of why parental involvement has not enhanced outcomes. *Journal of Anxiety Disorders Volume 26, Issue 3, April 2012, Pages 416–424*.
- Carleton, R. Nicholas; Mulvogue, Myriah K., Michel A. Thibodeau, et.all. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders* Available online 7 February 2012. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0887618512000230?v=s5>.
- Compton, Scott N, Walkup, John T, Anne Marie Albano, et.all. (2010). Child/Adolescent Anxiety Multimodal Study (CAMS): Rationale, Design, And Methods. Compton Et Al. *Child And Adolescent Psychiatry And Mental Health* 2010, Volume 4, Number 1. <http://www.springerlink.com/content/yt7p75016375t2gm/>.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- F., McManus, C. Sacadura, dan Clark, D.M. (2008). Why social anxiety persists: An experimental investigation of the role of safety behaviours as a maintaining factor. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry Volume 39, Issue 2, June 2008, Pages 147-161*.
- Fidelis E. Waruwu. (2004). *Belajar Menurut Pendekatan Behaviorisme*. *Journal Provitae Volume 1, No.1. Desember 2004*. Universitas Tarumanagara. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta bekerjasama dengan Yayasan Obor Indonesia.
- Hasan, Shahizan; Tsai Chen Chien; dan Saw Hooi Chin. (2006). *Intrapersonal dan Interpersonal untuk Remaja*. Kuala Lumpur: PTS Profesional Publishing Sdn. Bhd.

- Sri Anisa Hayati. (2012). Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes: Pra Eksperimen terhadap Siswa Kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011. *Skripsi*. Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Helgoe, Laurie A., Wilhelm, Laura R., Dan Martin J. Kormor. (2005). *The Anxiety Answer Book: Professional, Reassuring Answers to Your Most Pressing Questions*. Illinois: Sourcebooks, Inc.
- Nisa Rachmah Nur Anganthi. (2002). Peran Desensitisasi Sistematis dalam Pengaturan Reaksi Emosi Penderita Asma. *Indegenous Journal Ilmiah Psikologi dan Kognisi, Volume 6, No.2, November 2002*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sheenah Hankin. (2004). *Pede Abis!: untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Soli Abimanyu dan M. Thayeb Manrihu. (1996). *Tehnik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Sunarto dan Agung Hartono. (1994). *Perkembangan Peserta Didik*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

● **24% Overall Similarity**

Top sources found in the following databases:

- 23% Internet database
- 0% Publications database
- Crossref Posted Content database
- 16% Submitted Works database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet	4%
2	em-consulte.com Internet	2%
3	e-campus.iainbukittinggi.ac.id Internet	2%
4	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet	1%
5	Texas A&M International University on 2010-09-22 Submitted works	1%
6	e-jurnal.com Internet	1%
7	pembaharuankeluarga.wordpress.com Internet	<1%
8	ejournal.unsri.ac.id Internet	<1%
9	link.springer.com Internet	<1%

10	repository.unri.ac.id Internet	<1%
11	Lambung Mangkurat University on 2017-10-14 Submitted works	<1%
12	Universitas Negeri Jakarta on 2016-02-24 Submitted works	<1%
13	eprints.ums.ac.id Internet	<1%
14	repository.unwira.ac.id Internet	<1%
15	ejournal-uniqbu.ac.id Internet	<1%
16	doaj.org Internet	<1%
17	digilib.unimed.ac.id Internet	<1%
18	es.scribd.com Internet	<1%
19	r2kn.litbang.kemkes.go.id Internet	<1%
20	repository.uma.ac.id Internet	<1%
21	fp.utm.my Internet	<1%

22	Universitas Negeri Makassar on 2013-07-20	<1%
	Submitted works	
23	jrmsi.studentjournal.ub.ac.id	<1%
	Internet	
24	repository.radenintan.ac.id	<1%
	Internet	
25	Universitas Muria Kudus on 2016-06-16	<1%
	Submitted works	
26	Universitas Muria Kudus on 2018-09-14	<1%
	Submitted works	

● Excluded from Similarity Report

- Crossref database
- Quoted material
- Bibliographic material
- Manually excluded sources

EXCLUDED SOURCES

ejournal.utp.ac.id	98%
Internet	
digilib.uns.ac.id	84%
Internet	
garuda.ristekdikti.go.id	18%
Internet	
ejournal.utp.ac.id	18%
Internet	
researchgate.net	11%
Internet	
123dok.com	10%
Internet	
core.ac.uk	9%
Internet	
eprints.uns.ac.id	7%
Internet	
jurnal.iicet.org	7%
Internet	
jurnal.iicet.org	7%
Internet	

docplayer.info	7%
Internet	
<hr/>	
repository.uin-suska.ac.id	7%
Internet	
<hr/>	
repository.upy.ac.id	6%
Internet	
<hr/>	
science.gov	4%
Internet	
<hr/>	
repository.uksw.edu	3%
Internet	