

## **Penerapan Teknik Disensitiasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Pada Siswa Kelas IX di MTs Negeri 10 Nganjuk**

Umma Ainun Zahro', Muhammad Sholihuddin Zuhdi

Universitas Sayid Ali Rahmatullah

Email : ummaainun17@gmail.com, zuhdibk@gmail.com

### **Abstract:**

*The problem in this study is the application of systematic desensitization techniques to reduce anxiety in facing school final exams in 9th grade students, in this study the aim is that students can control the anxiety that exists within themselves and can find things that they feel comfortable with. , in this study using qualitative research methods using the type of guidance and counseling action research. The subjects in this study were 5 9th grade students of MTsN 10 Nganjuk, from this research resulted in the application of an effective systematic dissertation technique used to reduce anxiety in facing school final exams in 9th grade students of MTsN 10 Nganjuk.*

**Keyword:** Desensitisasi Systematis, anxiety

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan akan menghadapi ujian akhir di sekolah pasti selalu dirasakan oleh siswa akhir, karena hal tersebut menjadi penentu lulus atau tidaknya siswa tersebut dari sekolah. Kebanyakan siswa kelas akhir akan was was dan selalu dihantui oleh rasa takut dan cemas, karena mereka takut jika nilai yang dihasilkan dari ujian tersebut tidak sesuai dengan apa yang ia inginkan. Kecemasan sendiri merupakan sebuah masalah psikologis yang biasanya ditunjukkan dengan rasa khawatir terhadap suatu hal yang menurut individu itu hasilnya akan tidak baik. Kecemasan merupakan sikap khawatir dan gelisah yang dirasakan oleh individu terhadap suatu hal yang tidak jelas.

Gangguan kecemasan adalah perasaan yang ditimbulkan melalui gejala gejala jasmaniah seperti ketegangan ketegangan fisik, dan kekhawatiran tentang masa depan (*American Psychiatric Association, 1994, Barlow, 2002*). Sedangkan Sieber (dalam Sudrajat 2008) menyatakan bahwa “ kecemasan merupakan suatu penghambat dalam proses pembelajaran yang bisa mengganggu kinerja fungsi fungsi kognitif seseorang, seperti dalam konsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Banyak faktor yang menyebabkan seorang individu tersebut merasa cemas, sebagai contoh siswa kelas IX yang akan menghadapi ujian akhir sekolah, hal tersebut dikarenakan mereka takut jika nantinya nilai yang mereka dapatkan tidak sesuai dengan ekspektasi

mereka. Selain itu juga mungkin kecemasan akan menghadapi ujian akhir sekolah yang dialami oleh kelas 9 dikarenakan kurangnya dukungan kedua orang tua mereka, kurangnya perhatian dari orang terdekat mereka, dan kurangnya fasilitas sekolah yang ia dapatkan dari sekolah. Hal tersebut dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan dalam diri individu.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada siswa kelas IX MTs Negeri 10 Nganjuk yang berjumlah 5 anak, di dapatkan 4 dari 5 siswa mengalami kecemasan ketika akan menghadapi ujian akhir sekolah yang akan dilaksanakan beberapa bulan lagi. Faktor yang menyebabkan mereka mengalami kecemasan adalah mereka terlalu berharap dan berekspektasi untuk dapat diterima di sekolah favorit yang mereka inginkan. Selain itu juga ia mendapat tekanan dari kedua orang tua untuk mendapatkan nilai yang tinggi di ujian akhir sekolah nantinya.

Terkait dengan kasus tersebut maka peran guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan, dan guru bimbingan dan konseling perlu mengadakan suatu proses konseling, dimana proses konseling adalah suatu proses yang digunakan untuk memberikan bantuan kepada seorang individu atau konseli, tetapi tugas dari seorang konselor hanya memberikan arahan dan solusi dan tidak untuk memecahkan masalah konseli. Berdasarkan pemaparan diatas pendekatan konseling yang sesuai digunakan adalah pendekatan behavioral menggunakan teknik disentisiasi sistematis.

Pendekatan konseling behavioral adalah belajar melalui sebuah observasi dengan menambahkan atau mengurangi suatu tingkah laku. Sedangkan teknik disentisiasi sistematis adalah salah satu teknik dari pendekatan behavioral yang paling sering digunakan dalam terapi behavior atau tingkah laku. Teknik tersebut digunakan untuk menghapus respon atau sebuah tingkah laku yang bersimpangan atau berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihapus. Dalam melakukan teknik disentisasi sistematis konseli diberikan informasi informasi terlebih dahulu mengenai tata cara rileksasi dan cara mengendurkan bagian tubuh tertentu. Dalam melakukan proses rileksasi konseli diajurkan untuk membayangkan sesuatu yang membuat ia merasa tenang dan santai sampai ia merasakan suatu kedamaian.

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam proses penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik disentisiasi sistematis untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir pada siswa kelas IX di mts negeri 10 nganjuk.

**METODE PENELITIAN**

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif, penelitian kualitatif adalah penelitian yang pengumpulan data nya melalui wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, catatan memo, gambar (foto), dan dokumen resmi lainnya, bukan berupa angka angka. jenis penelitian dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling, dimana penelitian tindakan bimbingan dan konseling adalah suatu bentuk investigasi yang bersifat reflektif partisipatif, kolaboratif dengan model siklus, yang didalamnya memiliki tujuan untuk melakukan perbaikan perbaikan berupa perbaikan sistem, metode kerja, proses, isi kompetensi dan situasi. dalam penelitian ini terdapat empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan / evaluasi, dan refleksi.

Subjek penelitian adalah orang, tempat atau benda yang sedang diamati guna mendapatkan sebuah informasi. Subjek penelitian didalam penelitian ini adalah 5 orang siswi kelas 9 MTsN 10 Nganjuk yang mengalami kecemasan saat menhadapi ujian akhir sekolah.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Hasil**

Didalam tahap perencanaan menentukan tingkat kecemasan terdapat 4 dari 5 anak yang perlu mendapat penanganan, hal tersebut diperoleh dari peneliti melakukan wawancara terhadap 5 anak tersebut.

**DAFTAR SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN**

No	Nama Inisial Siswa	Tingkat kecemasan
1.	ALN	Sedang
2.	QWA	Rendah
3.	ZBA	Berat
4.	TRD	Berat
5.	NMC	Berat

Setelah mengetahui tingkat kecemasan dari 5 orang siswa tersebut, peneliti membuat jadwal treatment dan meminta untuk kesediaan 4 orang siswa tersebut untuk datang menemui peneliti, kemudian peneliti memberitahukan tujuan dari melakukan treatment tersebut, yaitu untuk menurunkan gejala kecemasan siswa melalui layanan konseling dengan teknik disensitiasi sistematis.

Yang kedua yaitu pelaksanaan dimana peneliti menjelaskan apa saja tahap-tahap yang ada dalam teknik disensitiasi sistematis, hal tersebut dilakukan dengan persetujuan dari konseli,

didalam tahap tahap disesitiasi sistematis peneliti menjelaskan bagaimana relaksai tersebut dilaksanakan, membantu konseli menemukan situasi yang menyenangkan dan membuat diri konseli nyaman, peneliti memberikan contoh bagaimana relaksasi tersebut dilaksanakan.

Dalam tahap ketiga yaitu pengamatan / observasi, pada tahap observasi ada satu siswa yang belum bisa menemukan ketenangan dalam dirinya yang berinisial TRD, 1 siswa tersebut ketika disuruh untuk membayangkan situasi yang membuatnya nyaman, ia masih kelihatan gelisah dan takut, sedangkan 4 siswa lainnya sudah berhasil menerapkan apa yang dicontohkan oleh peneliti, dan mereka juga sudah bisa merasakan kenyamanan dan ketenangan ketika melakukan teknik disensitiasi sistematis tersebut.

Tahap yang terakhir yaitu refleksi, dimana dari tahap observasi dan pengamatan dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi tersebut sudah banyak kontribusi dalam diri konseli, dimana konseli sudah berhasil mengontrol dirinya, dan melawan kecemasan yang ada di dalam dirinya.

### **Pembahasan**

Dari hasil yang dilakukan selama proses penelitian didapatkan bahwasannya layanan konseling menggunakan teknik disensitiasi sistematis efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir seolah, hal itu didapatkan dari proses wawancara terhadap 5 orang siswa MTsN 10 Nganjuk, 4 orang siswa dari 5 anak sudah berhasil menghilangkan perasaan cemas ketika menghadapi ujian dan mereka sudah menemukan kenyamanan ketika mereka disuruh untuk membayangkan hal hal yang dianggapnya mampu membuat mereka merasa tenang.

Dalam penerapan teknik disentiasi sistematis ada dua hal yang perlu untuk diperhatikan, yaitu:

1. Komunikasi konselor dengan konseli, Apabila komunikasi antara konselor dengan konseli tidak baik, maka hal tersebut akan membuat konseli merasa kesulitan dalam menerapkan teknik tersebut.
2. Penanganan tindakan yang salah, apabila peneliti melakukan tindakan yang salah maka akan berakibat hasil yang diperoleh dalam menerapkan teknik tersebut tidak maksimal.

Manfaat yang diperoleh ketika menerapkan teknik disentisisasi sistematis adalah :

1. Mampu membantu konseli untuk menghilangkan atau melemahkan kecemasan yang berasal dari pikiran negatif

2. konseli dapat menerapkan teknik tersebut ketika perasaan cemasnya muncul kembali, karena sudah terlatih sebelumnya
3. membantu mengubah pikiran irasional konseli ke pikiran yang lenih rasional.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Penerapan teknik disensitasi sistematis efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa kelas 9 di MTsN 10 Nganjuk dalam menghadapi ujian akhir sekolah, hal tersebut di sebutkan diawal terdapat 5 anak dengan kategori 3 memiliki tingkat kecemasan tinggi 1 memiliki tingkat kecemasan sedang dan yang satu lagi memiliki tingkat kecemasan rendah, dalam melakukan tindakan kepada 5 orang anak tersebut didapatkan 4 anak sudah berhasil mengontrol dirinya ketika rasa cemas tersebut muncul dan juga dapat membayangkan hal hal yang dirasa membuat pikiran mereka nyaman.

Saran peneliti kepada guru BK disekolah adalah guru bk dapat menerapkan teknik disensitiasi sistematis untuk membantu siswa ketika mengalami kecemasan. Dan untuk wali kelas diharapkan dapat memehami karakter siswa dikelas tersebut.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Sugiantoro, Budi. (2018). *TEKHNIK DISENTISIASI SISTEMATIS ( SYSTEMATIC DESENSITIZATION) DALAM MEREDUKSI GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL ( SOSIAL ANXIETY DISORDER) YANG DIALAMI KONSELI*, 5(2), 72–82.  
[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/download/13078/1209/&ved=2ahUKEwjs2cG4lt70AhV\\_lNgFHdDCD2EQFnoECC0QAQ&usg=AOvVaw33EoRWDRebZ\\_iNKe5zpvHE](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/download/13078/1209/&ved=2ahUKEwjs2cG4lt70AhV_lNgFHdDCD2EQFnoECC0QAQ&usg=AOvVaw33EoRWDRebZ_iNKe5zpvHE)

Ayu Km Kurnia Dwi Armasari , Nym Dantes , Md Sulastr (2013). *PENERAPAN MODEL KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEMINIMALISASI TINGKAT KECEMASAN DALAM PROSES PEMBELAJARAN SISWA KELAS VIII A2 SMP NEGERI 2 SAWAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013*  
[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://media.neliti.com/media/publications/244718-penerapan-model-konseling-behavioral-den-0ec0b105.pdf&ved=2ahUKEwjs2cG4lt70AhV\\_lNgFHdDCD2EQFnoECA0QAQ&usg=AOvVaw3Jgwxq9S2t4ItfA-BERBNc](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://media.neliti.com/media/publications/244718-penerapan-model-konseling-behavioral-den-0ec0b105.pdf&ved=2ahUKEwjs2cG4lt70AhV_lNgFHdDCD2EQFnoECA0QAQ&usg=AOvVaw3Jgwxq9S2t4ItfA-BERBNc)

Febriawati, Munawwaroh Licha (2016). *PENERAPAN TERAPI BEHAVIORAL DENGAN TEKHNIK DISENTISIASI SISTEMATIS DALAM MEREDUKSI KECEMASAN SISWA KELAS XI-IPA1 PADA SAAT PEMBELAJARAN KIMIA*. (Undergraduate thesis) Universitas Islam Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Novitasari, Erlyn, (2019). *PENGARUH TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK PENGURANGAN KECEMASAN PESERTA DIDIK DALAM MENGHADAPI UJIAN KELAS VII DI SMP NEGERI 06 KOTABUMI LAMPUNG UTARA TAHUN PELAJARAN 2019/2020*. (Undergraduate thesis) Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, Indonesia