

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

Dalam bab ini, peneliti akan menjelaskan teori yang digunakan dalam penelitian. Teori yang akan dijelaskan adalah teori mengenai kecemasan yang meliputi: kecemasan dalam bidang layanan bimbingan dan konseling pribadi, pengertian kecemasan, kecemasan menghadapi ujian/tes, penyebab kecemasan, gejala kecemasan, dampak kecemasan. b. Pendekatan behaviourial c. Teknik desensitisasi sistematis, pengertian desensitisasi sistematis, penggunaan teknik desensitisasi sistematis, jenis-jenis desensitisasi sistematis, tahap-tahap pelaksanaan desensitisasi sistematis, langkah-langkah menganalisis perilaku, Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan.

### **A. Kecemasan dan Bimbingan Pribadi**

#### **1. Kecemasan dalam Bidang Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi**

Secara umum tujuan penyelenggaraan bimbingan dan konseling adalah membantu siswanya menemukan pribadinya dalam hal mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut (Sukardi. 2008).

Dalam bimbingan dan konseling ada beberapa bidang salah satunya bidang pribadi adalah seperangkat usaha bantuan kepada siswa agar dapat menghadapi sendiri masalah-masalah pribadi yang dialaminya, mengadakan penyesuaian

pribadi, dan kegiatan rekreatif yang bernilai guna, serta berdaya upaya sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi, rekreasi dan sosial yang dialaminya.

Menurut Sukardi (2008: 53) dalam bidang bimbingan pribadi, pelayanan bimbingan dan konseling pribadi bertujuan membantu siswa agar mampu mengembangkan kompetensinya sebagai berikut:

- a. Memiliki komitmen untuk mengmalkan nilai dan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, maupun masyarakat pada umumnya.
- b. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan antara yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan, dan mampu meresponnya secara positif.
- c. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif baik tentang keunggulan dan kelemahan fisik dan psikis.
- d. Memiliki pemahaman tentang potensi diri dan kemampuan untuk mengembangkannya secara produktif dan kreatif.
- e. Memiliki kemampuan pengambilan keputusan secara mandiri sesuai dengan nilai agama, etika, dan budaya.
- f. Memiliki kemampuan untuk mengelola *stres*.
- g. Memiliki sikap optimis dalam menghadapi kehidupan dan masa depan.

Dengan demikian, *kecemasan* merupakan salah satu masalah yang dapat ditangani oleh guru bimbingan dan konseling karena *kecemasan* merupakan permasalahan calon mahasiswa yang berhubungan dengan pribadinya dan lingkungan. Apabila permasalahan pada pribadi seseorang dapat ditangani, maka individu tersebut

akan menerima kelemahan dan kelebihan secara positif dan dinamis sebagai modal untuk mengenal lingkungannya dan merencanakan masa depan. Dalam bimbingan dan konseling, kecemasan termasuk dalam bidang pribadi karena kecemasan merupakan masalah yang menyangkut hubungan dengan seseorang dengan pribadinya.

## **2. Pengertian Kecemasan**

Menurut Freud kecemasan yaitu suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2007: 67 ). Freud juga menyebutkan bahwa yang dimaksud cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bertindak dan bersikap secara rasional sesuai dengan seharusnya. Kecemasan merupakan hasil dari konflik psikis yang tidak disadari.

Kecemasan menjadi tanda terhadap ego untuk mengambil aksi penurunan cemas. Ketika mekanisme pertahanan diri berhasil, kecemasan menurun dan rasa aman datang kembali. Namun, apabila konflik terus berkepanjangan, maka kecemasan ada pada tingkat tinggi. Arkoff menjelaskan kecemasan adalah *anxiety as a state of arousal caused by threat to well-being* (Sundari, 2005: 50).

Kecemasan mempunyai segi yang didasari rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam, dan sebagainya. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai istilah-istilah seperti “kekhawatiran,”

“keprihatinan,” dan “rasa takut,” yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda (Daradjat, 1988: 27).

Menurut pendapat Atkinson(1996:214) kecemasan adalah “emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, kegelisahan, keprihatinan, sulit berkonsentrasi yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda”.

Sedangkan menurut Davidoff (1991:61) kecemasan adalah emosi yang ditandai oleh perasaan akan bahaya yang akan diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan *stress* yang menghadang dan oleh bangkitnya system saraf simpatetik”.

Berdasarkan beberapa pengertian kecemasan menurut pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran berlebih, ketegangan, hiperaktivitas syaraf, dan kewaspadaan berlebih dalam menghadapi situasi yang dirasakan mengancam tanpa adanya objek yang jelas.

### **3. Kecemasan Menghadapi Ujian/Tes**

Ujian/tes ditujukan untuk mempresentasikan kemampuan atau pekerjaan individu selama mengikuti pembelajaran. Dengan pelaksanaan ujian/tes seseorang dituntut untuk memperoleh hasil yang baik, bahkan sempurna. Menurut Nevid dkk (dalam Riyanti:2012:14) ujian/tes merupakan salah satu hal yang dapat menjadi sumber kecemasan. Ketika akan menghadapi ujian/tes, seseorang dapat mengalami kecemasan yang biasa disebut dengan kecemasan tes (*test anxiety*).

Spielberger & Vagg (dalam Riyanti:2012:14) mengatakan bahwa kecemasan tes lebih spesifik, ditandai dengan tingkat kekhawatiran yang tinggi, pikiran terganggu atau sulit berkonsentrasi, ketegangan dan gairah fisiologis pada saat menghadapi suatu proses penilaian (ujian/tes). Pada situasi seperti ini individu dapat mengalami tingkat kekhawatiran yang tinggi, pikirannya terganggu atau kurangnya konsentrasi dan merasakan ketegangan serta gairah fisiologis pada perilaku yang ditunjukkannya.

- a. Khawatir yaitu mengalami perasaan tidak nyaman serta emosi tidak stabil, membayangkan tentang hal-hal yang akan datang (*apprehensive expectation*), ditandai rasa takut, dan berpikir berulang (*ruminatio*n)
- b. Ketegangan, yaitu perasaan atau pikiran yang tidak nyaman, ketika melihat pengawas ujian yang begitu ketat mengawasi sehingga menyebabkan jantung berdebar, gemetar, dan nyeri otot.
- c. Sulit berkonsentrasi, yaitu sulit dalam memusatkan perhatian dan sulit dalam mengingat mata pelajaran yang telah diberikan sebelumnya.

Menurut Hasan (2007) menyatakan bahwa calon mahasiswa mungkin membayangkan tingkat kesulitan soal yang sangat tinggi, sehingga memicu kecemasan mereka tidak hanya soal yang sulit saja yang tidak dapat mereka jawab, tetapi juga soal-soal yang mudah yang sebenarnya sudah mereka kuasai. Wujud dari rasa cemas ini bermacam-macam, seperti jantung berdebar lebih cepat, keringat dingin, tangan gemetar, tidak bisa berkonsentrasi, kesulitan dalam mengingat, gelisah, atau tidak bisa tidur malam sebelum tes.

Sedangkan menurut Sieber dkk, (dalam Riyanti:2012:15) menyatakan kecemasan adalah respon fenomenologis, fisiologis, dan tingkah laku yang menyertai kekhawatiran atau kegagalan pada ujian atau situasi yang bersifat evaluasi.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan tes adalah suatu luapan emosi yang bercampur aduk, merupakan bentuk perasaan cemas berlebihan dalam menghadapi suatu proses penilaian. Bentuk respon yang ditampilkan berupa respon fisiologis, kognitif, dan tingkah laku individu, yang mendorong perasaan negatif dalam situasi yang dimaksud.

#### **4. Karakteristik Kecemasan**

Kecemasan ujian dapat ditemukan pada beberapa orang yang memiliki keinginan untuk mendapatkan nilai yang tinggi. Seseorang yang memiliki kecemasan ujian tinggi akan merasa khawatir akibat tidak mampu mengerjakan ujian dengan baik. Orientasi diri terhadap perasaan khawatir ini juga mempengaruhi konsentrasi selama perjalanan ujian. Menurut Sarason (dalam Riyanti, 2012) mengatakan karakteristik seseorang yang memiliki kecemasan ujian adalah sebagai berikut:

- a. Melihat ujian sebagai situasi yang sulit, menantang, dan menakutkan;
- b. Seseorang merasa dirinya sebagai orang yang tidak berguna atau tidak cukup bisa mengerjakan soal-soal ujian;
- c. Seseorang akan lebih memfokuskan pada konsekuensi yang tidak diinginkan dari ketidak mampuan dirinya;
- d. Keinginan untuk menyalahkan diri sangat kuat dan mengganggu aktifitas kognitif terhadap ujian;

- e. Seseorang sudah mengira dan mengantisipasi kegagalan karena orang lain.

Berdasarkan karakteristik kecemasan dalam menghadapi ujian yang disebutkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa calon mahasiswa yang menghadapi ujian mengalami perasaan-perasaan yang kurang nyaman yang tidak sesuai dengan harapan, sehingga akan menimbulkan anggapan dalam diri calon mahasiswa bahwa ujian adalah hal yang menyulitkan meskipun pada kenyataannya anggapan mereka tidak selalu benar.

## **5. Penyebab Kecemasan**

Gunarsa (1989) dan Durand & Barlow (dalam Riyanti:2012:16) menyatakan kecemasan disebabkan oleh beberapa hal, sebagai berikut:

- a. Peningkatan aktivitas otak atau neurotransmitter
- b. Munculnya ancaman, tekanan, atau masalah dalam kehidupan
- c. Kondisi sosial yang menuntut secara berlebihan yang belum atau tidak dapat dipenuhi oleh individu, seperti tuntutan mendapatkan nilai tinggi
- d. Rasa rendah diri dan kecenderungan menuntut diri sempurna karena standar prestasi yang terlalu tinggi dibandingkan dengan kemampuan nyata yang dimiliki individu
- e. Kurang siap dalam menghadapi suatu situasi atau keadaan, misalnya pada calon mahasiswa yang merasa kurang menguasai mata pelajaran matematika tetapi harus segera mengikuti ujian matematika

- f. Pola berfikir dan persepsi yang negatif terhadap situasi atau diri sendiri.

Berdasarkan penyebab kecemasan tes yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa kecemasan tes dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti, meningkatnya aktifitas otak, adanya tekanan atau masalah dalam hidupnya, adanya tuntutan untuk mendapat nilai tinggi atau kurangnya kesiapan dalam menghadapi situasi tersebut dan pola pikir yang negatif terhadap dirinya sendiri.

## **6. Gejala Kecemasan**

Ada beberapa gejala kecemasan baik yang bersifat fisik maupun yang bersifat psikis. Adapun gejala yang bersifat fisik, yaitu jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dan sesak nafas. Sedangkan gejala yang bersifat psikis, yaitu ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan (Sundari, 2005: 51).

Gejala cemas ada yang bersifat fisik dan ada yang bersifat mental. Gejala fisik yaitu : ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak, dan sebagainya. Gejala mental antara lain : sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak bisa memusatkan perhatian, tidak berdaya, hilang kepercayaan diri, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan, dan sebagainya (Daradjat, 1988: 27).



Menurut Hawari (2006: 68-70) kecemasan yang menyeluruh dan menetap paling sedikit berlangsung selama 1 bulan dengan kategori gejala sebagai berikut:

- a. Ketegangan motorik/alat gerak, ditandai dengan gemetar, tegang, nyeri otot, dan gelisah.
- b. Hiperaktivitas syaraf autonom (simpatis/parasimpatis), ditandai dengan keringat berlebihan, jantung berdebar kencang, pusing, rasa mual, sering buang air seni, kerongkongan tersumbat, dan muka merah atau pucat.
- c. Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang (*apprehensive expectation*), ditandai rasa takut; berpikir berulang (*ruminatio*); dan membayangkan akan datang hal buruk.
- d. Kewaspadaan berlebihan, ditandai dengan mengamati lingkungan secara berlebihan, sukar berkonsentrasi, dan merasa ngeri.

Gejala-gejala tersebut di atas baik yang bersifat psikis maupun fisik (somatik) pada setiap orang tidak sama, dalam arti tidak seluruhnya gejala itu harus ada.

## **7. Dampak Kecemasan**

Pada dasarnya kecemasan dalam tingkat rendah dan sedang berpengaruh positif pada performansi belajar karena dapat meningkatkan motivasi belajar calon mahasiswa. Kecemasan yang berlebihan akan mengakibatkan seorang calon mahasiswa mengalami kegagalan-kegagalan yang menyebabkan ia menjadi pesimis, harga diri berkurang, putus asa, frustrasi, tidak dapat bertindak efektif dan tidak dapat mencapai prestasi optimal (Tresna, 2011: 3). Menurut Goleman (1997) terlampau cemas dan takut menjelang ujian justru akan mengganggu kejernihan

pikiran dan daya ingat untuk belajar dengan efektif sehingga hal tersebut mengganggu kejernihan mental yang sangat penting untuk dapat mengatasi ujian.

Ada beberapa akibat kecemasan ujian/tes pada calon mahasiswa, antara lain:

- a. Memiliki ketakutan dan perasaan khawatir terhadap kegagalan yang mungkin akan dihadapi (Zeidner (1998) dalam <http://tengakarta.wordpress.com>)
- b. Prestasi akademik rendah (Klingemann, 2008; Durand & Barlow, 2003 dalam Riyanti, 2012)
- c. Memiliki gejala fiksasi diri atau pemusatan perhatian pada diri yang berlebihan (Sarason, 1996 dalam <http://tengakarta.wordpress.com>)
- d. Mengurangi kinerja (*Educational Testing Service*, 2005 dalam Riyanti, 2012)
- e. Gangguan psikologis, misalnya pikiran kosong, sulit konsentrasi, atau berlarian kemana-mana, isi pikiran negatif seperti mengingat-ingat hasil ujian yang buruk, atau mengetahui menjawab salah setelah ujian selesai, tapi tidak saat ujian (*Educational Testing Service*, 2005 dalam Riyanti, 2012)
- f. Gangguan fisik, misalnya mual, pingsan, berkeringat, sakit kepala, mulut kering, napas cepat, berdebar-debar, otot tegang, atau sakit kepala (*Educational Testing Service*, 2005 dalam Riyanti, 2012).

Berdasarkan penjelasan diatas akibat dari kecemasan ujian dapat menyebabkan gangguan fisik maupun psikologis pada orang yang mengalaminya. Ketika seseorang mengalami kecemasan yang ada dalam pikirannya hanyalah perasaan-

perasaan negatif tentang sesuatu yang dicemaskan tersebut. Sehingga reaksi fisik maupun psikologis pun dapat muncul akibat perasaan cemas yang dialaminya tersebut.

## **B. Pendekatan Konseling Behavioural**

### **1). Pengertian Pendekatan Konseling Behavioural**

Dalam konsep behavioural, terapi ini adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Corey (Mulyarto,1998:196) menyatakan :”berdasarkan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku”.

Pendekatan konseling behavioural merupakan terapi tingkah laku yang merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Pendekatan ini telah memberikan penerapan yang sistematis tentang prinsip-prinsip belajar dan pengubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adptif. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan tingkah laku.

Menurut Corey (Mulyarto,1998:199) terapi tingkah laku berbeda dengan sebagian besar pendekatan terapi lainnya, yang ditandai oleh :

“a.pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik, b.kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*, c.perumusan prosedur *treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah, d.penaksiran objektivitas hasil-hasil terapi”.

Terapi tingkah laku tidak berlandaskan sekumpulan konsep yang sistematis, juga tidak berakar pada suatu teori yang dikembangkan dengan baik. Sekalipun memiliki banyak teknik, terapi tingkah laku hanya memiliki sedikit konsep. Ia adalah suatu pendekatan induktif yang berlandaskan eksperimen-eksperimen dan merapkan metode eksperimental pada proses terapeutik.

## **2). Tujuan Pendekatan Konseling Behavioural**

Tujuan dari pendekatan konseling behavioural adalah perubahan tingkah laku agar menjadi lebih adaptif dan maladaptive. Pada dasarnya terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptive, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Menurut Corey (Mulyarto,1988:202) tujuan umum dari terapi behavioural adalah : “menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar”. Dasar alasannya adalah bahwa tingkah laku yang dipelajari termasuk tingkah laku yang maladaptif”.

Pelaksanaan konseling behavioural yang baik dan tepat membuat calon mahasiswa mengurangi atau bahkan, menghilangkan kecemasan yang dihadapi saat ujian/tes. Sebelum melaksanakan proses konseling antar konselor dan klien harus mempunyai kesepakatan untuk saling bekerjasama untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

## **3). Teknik-teknik Utama Dalam Konseling Behavioural**

Dalam pendekatan konseling behavioural terdapat teknik-teknik yang dipakai dalam proses konseling dalam membantu memecahkan masalah klien.

Menurut Soli & Manrihu (1996:256) mengkategorikan metode konseling menjadi empat teknik yaitu:

1. Teknik modeling
2. Teknik relaksasi
3. Teknik desensitisasi sistematis
4. Teknik meditasi.

Dari keempat teknik tersebut dapat diuraikan lebih jelas dibawah ini :

### **1. Teknik Modeling**

Dalam beberapa hal, teknik modeling digunakan konselor sebagai strategi terapi untuk membantu klien memperoleh respon atau menghilangkan rasa takut. modeling adalah suatu komponen dari suatu strategi konselor untuk menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Model disini dapat menggunakan model yang sesungguhnya maupun simbolis.

### **2. Teknik Relaksasi**

Relaksasi adalah kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Teknik relaksasi adalah suatu bentuk terapi yang dilakukan konselor untuk menenkankan pada klien tentang bagaimana rileks. Relaksasi ini berguna untuk mencegah dan menyembuhkan gejala-gejala yang berkembang dengan *stress*, seperti klien mengalami gangguan tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi, kecemasan, asma, peminum berat, hiperaktif, dan kesulitan mengontrol amarah.

### **3. Teknik Desensitisasi Sistematis**

Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan. Desensitisasi merupakan pendekatan yang dilakukan konselor untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, rileks dan membayangkan sesuatu agar klien dapat mengurangi ketakutan atau ketegangan dalam suasana tertentu.

### **4. Teknik Meditasi**

Meditasi merupakan suatu bentuk teknik yang digunakan konselor untuk menguasai *stress*, menurunkan darah tinggi yang dialami klien dan menghilangkan kecemasan dengan duduk rileks ditempat duduk yang enak, dan diruangan yang tenang, dengan memerintahkan klien untuk memejamkan mata dan menyuarakan bunyi atau kata yang kurang berarti dan tidak ada pengaruhnya pada perasaan yang dialami klien.

Dalam terapi tingkah laku, teknik-teknik spesifik yang beragam bisa digunakan secara sistematis dan hasil-hasilnya bisa di evaluasi. Teknik-teknik ini digunakan dan harus tepat pada klien yang memang membutuhkan penyelesaian masalah dengan teknik tersebut.

Dari beberapa teknik dalam pendekatan konseling behavioural yang telah diuraikan maka dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik desensitisasi sistematis.

### **C. Desensitisasi Sistematis**

#### **1. Pengertian Desensitisasi Sistematis**

Desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu (dalam Corey, 2009:208). Jadi teknik ini penerapannya dengan memunculkan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang dialami oleh klien.

Menurut Willis (2004: 96) desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik dalam terapi tingkah laku yang digunakan untuk mengurangi sensitifitas emosional yang menakutkan, mencemaskan, atau tidak menyenangkan dengan cara memikirkan atau membayangkan sesuatu dan menenangkan diri untuk mencapai keadaan rileks (tenang).

## **2. Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis**

Umumnya penggunaan teknik desensitisasi sistematis digunakan jika klien mengalami suatu kecemasan dan dibenarkan jika klien mempunyai kemampuan atau keterampilan menangani situasi. Munro, dkk (Abimanyu & Manrihu,1996:333) menyatakan bahwa desensitisasi sistematis adalah pendekatan yang dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu.

Desensitisasi sistematis adalah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Teknik desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan. Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.

Desensitisasi sistematis juga melibatkan teknik-teknik relaksasi. Klien di latih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi. Tingkatan stimulus penghasil kecemasan dipasangkan secara berulang-ulang dengan stimulus penghasil keadaan santai sampai kaitan antara stimulus penghasil kecemasan dan respon kecemasan itu akan terhapus.



Wolpe (Jayanti,2009:20) mencatat tiga penyebab kegagalan dalam pelaksanaan desensitisasi sistematis:

1. Kesulitan-kesulitan dalam relaksasi yang bisa jadi menunjuk kepada kesulitan-kesulitan dalam berkomunikasi antara terapis dengan klien atau kepada keterhambatan yang ekstrem yang dialami klien.
2. Tingkatan-tingkatan yang menyesatkan klien atau tidak relevan yang ada kemungkinan melibatkan penanganan tingkatan yang keliru.
3. Ketidak memadai dalam membayangkan.

Dari penjelasan diatas kegagalan dalam pelaksanaan desensitisasi sistematis ini disebabkan karena komunikasi yang kurang antara konselor dengan klien, kemudian kesulitan klien dalam membayangkan keadaan yang bisa menghilangkan kecemasan klien, dan hirarki kecemasan yang disusun kurang relevan. Hal ini dapat menghambat teratasinya atau menghilangnya kecemasan yang dialami individu.

Desensitisasi sistematis yang didasarkan pada prinsip kondisioning klasik adalah satu dari prosedur terapi behavioural yang diteliti secara empiris dan digunakan secara luas. Asumsi dasar yang mendasari teknik ini adalah bahawa respon terhadap kecemasan itu dapat dipelajari, dikondisikan, dan dicegah dengan memberi substitusi berupa suatu aktivitas yang sifatnya memusuhi. Prosedur ini digunakan terutama bagi reaksi kecemasan.

### **3. Jenis-jenis Desensitisasi Sistematis**

- a. Desensitisasi sistematis yang dilaksanakan secara kelompok

Pelaksanaan desensitisasi sistematis kepada sekelompok klien yang mempunyai masalah yang sama adalah lebih efektif dan efisien daripada

desensitisasi sistematis yang dilaksanakan secara individual. Dalam pelaksanaannya biasanya digunakan alat bantu rekaman audio, seperti rekaman untuk instruksi relaksasi dan hirarki standar.

b. Desensitisasi sistematis yang dilaksanakan sendiri oleh klien

Beberapa studi menunjukkan bahwa desensitisasi sistematis yang diselenggarakan oleh terapis tidak efektif. Glasgow dan Barrera menemukan bahwa klien yang melaksanakan desensitisasi sistematis untuk dirinya sendiri terus menunjukkan kemajuan setelah di tes lebih dari klien yang pelaksanaan desensitisasinya dilakukan oleh konselor (Abimanyu dan Manrihu, 1996: 335). Dalam desensitisasi sistematis ini klien melaksanakan prosedur latihan dengan menggunakan bantuan instruksi tertulis, audio tape, atau suatu manual *treatment*.

c. Desensitisasi "in vivo"

Desensitisasi "in vivo" melibatkan beradanya klien secara aktual pada situasi-situasi dalam hirarki itu. Klien melibatkan diri dalam seri-seri situasi yang bertingkat daripada mengimajinasikan setiap seri itu. Jenis desensitisasi ini digunakan jika klien mempunyai kesulitan menggunakan imajinasinya atau tidak mengalami kecemasan selama melakukan imajinasi. Kesukarannya adalah klien sering sulit mencapai keadaan rileks yang dalam sewaktu mengerjakan suatu kegiatan secara simultan, terutama jika menggunakan suatu respon *countercouniditioning* untuk mengurangi kecemasan klien.

#### 4. Tahap-Tahap Pelaksanaan Desensitisasi Sistematis

Adapun tahap-tahap dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis ini dikemukakan oleh Cormier & Cormier (Abimanyu & Manrihu,1996:337) adalah:

“tahap-tahap dalam teknik desensitisasi sistematis :

1. Rasional penggunaan *treatment* desensitisasi sistematis
2. Identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
3. Identifikasi konstruksi hirarki
4. Pemilihan latihan
5. Penilaian imajinasi
6. Penyajian adegan
7. Tindak lanjut”

Tahap yang pertama kali digunakan pada teknik desensitisasi sistematis adalah:

- a. Rasional penggunaan *treatment* desensitisasi sistematis

Rasional yang berisi tujuan dan prosedur pelaksanaan desensitisasi sistematis disampaikan kepada klien karena akan mendatangkan manfaat. Antara lain :

1. Rasional dan ringkasan prosedur pelaksanaan itu mengemukakan model tertentu atau cara dimana konselor akan melaksanakan *treatment* ini, 2. Hasil dari desensitisasi mungkin bisa ditingkatkan karena diberikan instruksi dan harapan yang positif.

- b. Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi

Jika konselor telah menemukan masalah, maka mestinya ada indikasi tentang dimensi atau situasi yang mempengaruhi kecemasan. Untuk itu dalam hal ini konselor hendaknya berinisiatif melakukan identifikasi situasi yang mempengaruhi emosi tersebut dengan menggunakan salah satu prosedur, yaitu : wawancara, monitoring diri sendiri, atau angket. Setelah itu konselor

hendaknya terus membantu klien menilai situasi-situasi yang diperoleh sampai ditemukan beberapa situasi khusus.

c. Identifikasi konstruksi hirarki

Hirarki adalah daftar situasi rancangan terhadap klien bereaksi dengan sejumlah kecemasan yang bertingkat-tingkat. Untuk memperoleh hirarki itu, dalam tahap ini konselor hendaknya membantu klien :

- a. Memilih tipe hirarki
- b. Mengidentifikasi jumlah hirarki yang dikembangkan
- c. Mengidentifikasi butir-butir hirarki dengan menggunakan metode
- d. Mengeksplorasi butir-butir hirarki sampai diperoleh butir-butir yang memperoleh kriteria
- e. Meminta klien untuk mengidentifikasi beberapa butir control
- f. Menjelaskan tujuan meranking butir-butir hirarki menurut meningkatnya level yang menimbulkan kecemasan
- g. Meminta klien untuk mengatur butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan
- h. Menambah atau mengurangi butir hirarki agar diperoleh hirarki yang masuk akal.

d. Pemilihan dan latihan *counterconditioning* atau respon penanggulangan

Pada tahap ini konselor memilih *counterconditioning* atau respon penanggulangan yang sesuai untuk melawan atau menanggulangi kecemasan. Konselor menjelaskan tujuan respon yang dipilih dan mendiskusikannya. Konselor melatih klien untuk melakukan penanggulangan dan melakukannya setiap hari. Sebelum melakukan

latihan, klien diminta untuk menilai level perasaan kecemasan. Kemudian konselor meneruskan latihan sampai klien dapat membedakan level-level yang berbeda dari kecemasan dan dapat menggunakan respon non-kecemasan untuk mencapai sepuluh atau kurang dalam skala penilaian 0-100.

e. Penilaian Imajinasi

Pelaksanaan yang khas dari desensitisasi dititik beratkan pada imajinasi klien. Hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah sama dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi imajinasi menggeneralisasi pada situasi *real*. Karena itu tugas konselor adalah :

1. Menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi
2. Mengukur kapasitas klien untuk menggeneralisasi imajinasi secara hidup
3. Dengan bantuan klien konselor menentukan apakah imajinasi klien memenuhi kriteria atau tidak.

f. Penyajian adegan hirarki

Adegan dalam hirarki disajikan setelah klien diberikan latihan dalam *counterconditioning* atau respon penanggulangan setelah kapasitas imajinasi diukur. Setiap presentasi adegan didampingi dengan respon penanggulangan sehingga kecemasan klien terkondisikan atau berkurang.

g. Tindak lanjut

Dalam bagian akhir dari *treatment* ini konselor melakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Konselor memberikan tugas/pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil *treatment* desensitisasi dengan petunjuk sebagai berikut: Latihan setiap hari tentang pelaksanaan relaksasi, visualisasi butir-butir yang diselesaikan secara sukses pada *session* yang mendahuluinya, penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses.
2. Konselor menginstruksikan klien untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan.
3. Konselor merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan rumah.

Pelaksanaan teknik utama dari teknik desensitisasi sistematis diatas akan diuraikan dengan jelas dibawah ini :

Dengan mata tertutup klien mulai terlibat dengan teknik ini. konselor menggambarkan seri-seri adegan atau situasi tersebut. Jika klien tetap rileks maka klien diminta membayangkan situasi yang dapat menimbulkan kecemasan. Kemudian konselor bergerak secara progresif ke hirarki situasi atau adegan yang lebih membuat klien merasa cemas sampai klien memberi tanda bahwa klien sedang mengalami kecemasan. Kemudian konselor meminta klien untuk menghentikan imajinasi adegan kepada klien. Konselor kembali meminta klien untuk rileks, diantaranya dengan melemaskan otot-otot tubuh dan membayangkan situasi yang membuat klien senang atau situasi yang tidak membuat klien cemas. Setelah klien rileks dan tidak merasa cemas lagi kemudian adegan diteruskan kembali. Pada daftar hirarki situasi yang lebih menimbulkan rasa cemas.

Apabila prosedur pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dapat dilaksanakan secara berurutan dan tetap sesuai dengan tahap-tahapnya maka pelaksanaan teknik ini dapat berjalan dengan lancar dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Maka secara garis besar teknik ini dapat dibagi dalam tiga bagian usaha yang besar yaitu sebagai berikut :

1. Latihan relaksasi otot dan ketenangan
2. Menyusun urutan hirarki masalah yang mencemaskan
3. Desensitisasi yang sesungguhnya atau pelaksanaan inti dari teknik desensitisasi sistematis

Penyusunan hirarki dimulai dari masalah yang paling ringan dan tidak begitu menimbulkan kecemasan kemudian satu persatu keatas hingga kedaftar hirarki situasi yang paling mencemaskan. Penyusunan ini biasanya selesai dalam beberapa *session* wawancara sebagai berikut :

1. Dalam wawancara pertama, klien dilatih dengan relaksasi otot, yaitu dengan cara melemaskan otot tubuh yang terus tegang. Kemudian klien memperhatikan dengan cermat beda rasa antara otot yang tegang dan otot yang lemas. Klien kemudian dianjurkan untuk melatih dirinya dirumah sendiri sebelum datang pada wawancara selanjutnya. Bila relaksasi sudah dapat tercapai, maka desensitisasi sudah dapat dimulai. Klien diberi aba-aba untuk melemaskan otot-ototnya sebagaimana telah diajarkan konselor dan mengacungkan jari telunjuknya bila merasa cemas saat mengimajinasikan adegan. Setelah klien merasa rileks, klien diminta membayangkan situasi yang netral dan tidak akan menimbulkan rasa kecemasan setelah adegan

dilaksanakan. Kemudian konselor meminta klien untuk mengimajinasikan suatu adegan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Teknik desensitisasi ini sangat perlu dipakai untuk mengetahui betapa cepat dan jelasnya klien dapat membayangkan atau mengimajinasikan suatu adegan atau situasi yang dialami dalam hidupnya.

2. Pada *session* selanjutnya, cara seperti yang dilakukan pada saat wawancara pertama tetap dilakukan lagi dengan cara mengimajinasikan situasi atau adegan yang sudah tidak menimbulkan kecemasan lagi, kemudian imajinasi adegan atau situasi boleh dilanjutkan pada urutan hirarki yang lebih tinggi atau ke situasi yang dapat menimbulkan kecemasan demikian seterusnya hingga beberapa *session* dalam pelaksanaan teknik ini. situasi atau adegan yang tercantum paling atas dari daftar hirarki situasi yang seharusnya menimbulkan banyak kecemasan pada *session* sebelumnya maka pada *session* ini situasi tersebut sudah tidak lagi menjadi situasi yang mencemaskan dalam diri klien.

Hal yang perlu diingat adalah faktor pelaksanaan dalam mengadakan seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri situasi dengan cara imajinasi yang logis dan konsisten untuk desensitisasi yaitu untuk mempertahankan relaksasi selama terapi dan untuk mencegah selama proses desensitisasi itu tidak akan menyebabkan kecemasan. Oleh sebab itu bila klien memberi tanda bahwa ia merasa cemas atau pemberi terapi melihat ada pertanda gangguan tubuh selama diberikan rangsangan maka imajinasi adegan oleh klien harus segera dihentikan dan bayangan adegan yang mencemaskan tersebut diperintahkan



untuk segera dihapuskan dan konselor meminta klien untuk rileks, agar klien dapat menghilangkan rasa cemas setelah mengimajinasikan suatu adegan.

Setelah klien tenang kembali maka barulah daftar cemas dari rangsangan hirarki situasi dapat diimajinasikan kembali. Bila kecemasan timbul lagi maka relaksasi dilakukan kembali, demikian selanjutnya. Situasi diulang lagi hingga dirasakan oleh klien cukup nyaman dan santai untuk menyelesaikan terapinya itu sehingga berhasil. Kadang terjadi juga bahwa dari suatu hirarki yang lebih tinggi menyebabkan kecemasan terus-menerus maka perlu dibentuk suatu rangsangan baru.

Dengan demikian maka kegagalan dalam proses desensitisasi sistematis dapat dicegah. Perlu diingat penghentian terapi jangan sekali-kali disaat klien sedang dalam keadaan cemas, sebab suatu suasana akhir pertemuan nampaknya akan lekat dipertahankan sehingga membutuhkan saat yang paling lama untuk menghapuskannya. Oleh sebab itu tiap akhir pertemuan hendaknya diberikan rangsang atau suasana yang cukup lunak dan santai sehingga penghentian dapat dilakukan dengan lebih lancar.

#### **4. Langkah-langkah dalam menganalisis perilaku**

Dalam penelitian ini digunakan tiga langkah menganalisis perilaku, berawal dari tahap memilih target perilaku yang akan dikurangi sampai tahap mengevaluasi program yang telah dilaksanakan. Tiga langkah tersebut yaitu :

1. Memilih target perilaku yang akan dikurangi
2. Merencanakan dan mewujudkan sebuah strategi untuk mengurangi perilaku
3. Mengevaluasi program yang telah dilaksanakan

Langkah-langkah dalam menganalisis perilaku akan diuraikan lebih jelas dibawah ini:

1. Memilih target perilaku yang akan dikurangi

Merupakan langkah awal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian. Dalam penelitian ini target perilaku yang akan dikurangi adalah kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN. Untuk mengurangi perilaku yang dialami oleh calon mahasiswa tersebut peneliti menggunakan teknik konseling. Adapun konseling yang akan diterapkan oleh peneliti adalah dengan menggunakan pendekatan behavioural teknik desensitisasi sistematis.

2. Merencanakan dan mewujudkan sebuah strategi untuk mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN.

Tahap ini merupakan tahap inti dari penelitian yang akan dilakukan. Dalam tahap ini peneliti menentukan cara dan strategi yang akan digunakan untuk membantu mengurangi perilaku subjek. Peneliti menggunakan strategi atau cara konseling untuk membantu mengurangi perilaku subjek penelitian dengan cara menurunkan perilakunya bahkan sampai menghilangkannya. Konseling yang akan dilaksanakan peneliti menggunakan salah satu pendekatan yaitu pendekatan konseling behavioural dengan teknik desensitisasi sistematis.

### 3. Mengevaluasi program yang telah dilaksanakan peneliti

Tahap ini merupakan tahap akhir dari proses menganalisa perilaku yang dilaksanakan. Mengevaluasi program yang telah dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui apakah program yang dilaksanakan yaitu dengan cara membandingkan keadaan perilaku subjek sebelum dilakukan konseling dengan perilaku subjek sesudah dilakukan konseling.

#### **D. Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mengurangi Kecemasan**

Teknik desensitisasi sistematis yang berasal dari pendekatan konseling behavioural. Menurut pendekatan konseling behavioural, suatu kecemasan diperoleh seseorang dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis (Willis, 2004: 96). Menurut Tresna (2011: 9), desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok digunakan untuk menangani kecemasan individu dalam menghadapi persoalan.

Hasil analisis penelitian terhadap efektifitas konseling behavioural dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian, membuktikan secara keseluruhan terjadi penurunan kecemasan menghadapi ujian (Tresna, 2011: 15).

Penelitian ini didukung oleh penelitian dari Astutik Riyanti (2012) yang berjudul “Upaya menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian menggunakan teknik desensitisasi sistematis pada siswa kelas VIII unggulan SMP Negeri Abung

Semuli Lampung Utara “.Subjek dalam penelitian ini adalah enam siswa dari kelas VIII, dan penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji t* dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima atau ada perbedaan skor yang signifikan pada tingkat kecemasan siswa yang diberikan perlakuan dengan desensitisasi sistematis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan siswa.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan penelitian lain dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi ujian/tes. Persamaan terhadap penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan penelitian Astutik Riyanti (2012) yaitu untuk membantu klien mengurangi kecemasan ujian dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis, dan tidak adanya kelompok kontrol pada penelitian. Sedangkan perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan penelitian Astutik Riyanti (2012) yaitu terletak pada subjek penelitian, baik dari segi ujian atau tes yang dihadapi maupun dari jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian.

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian lain membuktikan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat menjadi salah satu alternatif dalam menangani beberapa masalah kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Menurut (Setiawati, 2009: 8), teknik *cognitive restructuring* dan desensitisasi sistematis dapat dijadikan alternatif permasalahan klien yang berhubungan dengan kecemasan.

Teknik desensitisasi sistematis dipilih karena merupakan teknik memikirkan sesuatu, menenangkan diri dan memanfaatkan ketenangan jasmaniah konseli untuk melawan ketegangan jasmaniah konseli bila konseli berada dalam situasi menakutkan atau menegangkan sehingga sangat tepat untuk mengatasi gangguan kecemasan.

Adapun yang memperkuat dalam menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan menghadapi SBMPTN adalah karena teknik ini perpaduan dari beberapa teknik salah satunya relaksasi, pada relaksasi calon mahasiswa diminta untuk mengendurkan otot-otot yang tegang serta memikirkan sesuatu, dan membayangkan sesuatu yang dapat membuat rileks. Teknik desensitisasi sistematis juga dapat diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi, dan frigiditas seksual. (Corey, 2009:210)

Dari hasil penelitian para ahli tersebut dapat dikatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN karena teknik ini dianggap tepat dan sesuai untuk masalah yang dialami klien dengan masalah kecemasan.