Jurnal Fokus Konseling, Volume 11 Number 2 (2025) pp. 164 - 172
ISSN Print : 2356-2102
ISSN Online : 2356-2099
DOI: https://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.2732

Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar

Jessica Dita Getsmani[1], Dimas Ardika Miftah Farid[2]
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya[1,2]
Email: jessicadita5@gmail.com[1], dimas.ardika@unipasby.ac.id[2]

Abstract

This research aims to determine the effectiveness of systematic desensitization techniques in group counseling to reduce learning anxiety of students at PGRI 1 Buduran Sidoarjo Middle School. With a one group pre-test post-test design model, this research uses quantitative research methods through Pre-Experimental Design. The measurement scale is the data collection method used in this research. The population in this study were class IX students of SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo who had learning anxiety. The results of the research show that group counseling using systematic desensitization techniques can reduce learning anxiety for students at PGRI 1 Buduran Sidoarjo Middle School. Based on the previous results and discussion, there were 6 students who had learning anxiety, this was seen from the results of the pre-test and post-test that had been given. The Wilcoxon test results show that Asymp. Sig. (2-tailed) is 0.027. Because 0.027 is less than 0.05, the hypothesis is accepted. So that systematic desensitization techniques in group counseling are effective in reducing learning anxiety for students at PGRI 1 Buduran Sidoarjo Middle School.

Keywords: *learning anxiety, group counseling, systematic desensitization*

Received : 2025-03-17. Published : 2025-08-31.

Open Access
This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License
Website: http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus

PENDAHULUAN

Sebagai lembaga pendidikan sekolah dituntut untuk selalu meningkatkan kualitasnyasesuai dengan kerangka pendidikan nasional. Karena pendidikan memiliki kemampuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dari berbagai segi, dan memgang peranan yang sangat berpengaruh terhadap sumber daya manusia (Luh et al., 2014). Pelaksanaan proses pembelajaran di kelas tidak mungkin dipisahkan dalam mencapai tujuan pembelajaran di sekolah. Di bidang pendidikan, faktor-faktor seperti rendahnya prestasi belajar, dan kesulitan belajar menjadi sorotan. Salah satunya mengenai kecemasan belajar siswa di sekolah.

Menurut (Hermanto, 2017) Saat berinteraksi dengan lingkungan belajar, kecemasan belajar ditandai dengan kondisi emosi yang tidak menentu yang diikuti dengan ketegangan fisik. Prestasi belajar siswa akan menurun apabila ia mengalami kecemasan yang berkesinambungan terkait dengan proses pembelajaran. (Retnowati, 2016). Seseorang akan mengalami kecemasan jika ia tidak siap menghadapi kejadian atau ancaman yang dianggap mengancam kehidupannya.

Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan di SMP PGRI 1 Buduran, Sidoarjo ditemukan beberapa siswa merasa gugup terhadap gurunya, yang mereka anggap galak dan ketat, karena tidak memahami pelajaran yang diberikan. Selain itu, siswa merasa tidak nyaman ketika ingin menyampaikan pendapat di depan kelas,

siswa mengalami kecemasan karena merasa malu, takut, gugup, gemetar, jantung berdebar-debar, dan berpikiran negatif sebelum melakukan presentasi. Siswa juga kurang berani bertanya sehingga menyebabkan kurang berani untuk menyampaikan pendapat tentang pembelajaran yang dianggap menantang dan kurangnya pemahaman. Pikiran yang stres dan keadaan fisik serta mental yang tegang dapat membuat siswa merasa cemas dan tidak nyaman sehingga harapan siswa tidak dapat terpenuhi dengan baik (Giri, 2020).

Fenomena yang terjadi didukung penelitian terdahulu, yang dilakukan oleh (Sandana & Rahmi, 2019) menunjukkan bahwa hasil skala kecemasan belajar terdapat 0 siswa pada kategori sangat tinggi, 1 siswa (10%) pada kategori tinggi, 9 siswa (90%) pada kategori sedang, 0 siswa pada kategori rendah, dan 0 siswa pada kategori sangat rendah. Setelah diberikan perlakuan kecemasan belajar siswa mengalami penurunan 10 (100%) siswa masuk kategori rendah dan skor *post-test* mengalami penurunan yang signifikan. Nilai signifikansi = 0.000 < α = 0.05. Hal ini menunjukkan nilai signifikan lebih besar dari 0,05 sehingga hipotesis diterima, yang berarti bahwa penelitian ini menguji bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif menurunkan kecemasan belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Tarakan pada tahun ajaran 2018/2019. Prestasi siswa akan menjadi tidak optimal apabila fenomena initidak diatasi, dan beberapa siswa mungkin tidak lulus ujian karena rasa cemas yang berlebihan. Kecemasan siswa akan semakin parah jika tidak mendapat penaganan yang tepat, sehingga dapat berdampak buruk bagi dirinya (Armasari et al., 2013).

Permasalahan kecemasan belajar siswa dapat diselesaikan melalui layanan konseling. Layanan konseling merupakan para profesional yang bekerja di bidangnya dengan mengikuti serangkaian proses yang telah ditentukan serta menerapkan pengetahuan akademis dan keterampilan penalaran yang dikuasai untuk melakukan layanan konseling. (Radjah et al., 2016). Layanan ini dapat dimanfaatkan untuk membantu siswa berperilaku lebih positif dalam lingkungan bersosial serta dapat menurunkan kecemasan siswa. Adhiputra (2014) menjelaskan konseling kelompok sebagai upaya untuk mendukung individu dengan tujuan menawarkan kemudahan dalam kerangka perkembangan individu, dalam suasana kelompok yang bersifat preventif dan perkembangan.

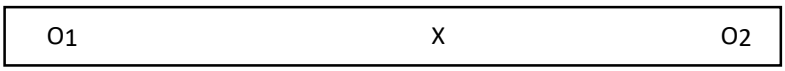
Berdasarkan paradigma kecemasan yang dialami siswa maka teknik desensitisasi sistematis dinilai dapat mengurangi rasa cemas pada diri siswa saat proses pembelajaran karena pada hakikatnya rasa cemas pada diri siswa timbul karena ketidakmampuannya menempatkan diripada situasi belajar sehingga menimbulkan ketegangan dan pemikiran yang tidak rasional. Menurut Corey dalam (Heiriyah & Aminah, 2022) berpendapat bahwa teknik desensitisasi sistematis dicapai dengan mengurangi intensitas stimulus yang menyebabkan kecemasan, dan gejala kecemasan dapat dikendalikan dan dihilangkan dengan mengganti stimulus. Selain itu, konseli dapat dilatih untuk rileks dan menghubungkan keadaan rileksnya dengan situasi yang dapat menimbulkan kecemasan. Sedangkan menurut Depiani dalam (Almizri & Karneli, 2021), tujuan dari teknik desensitisasi sistematis adalah untuk mengubah perilaku dengan memanfaatkan berbagai teknik, seperti memikirkan sesuatu, bersantai, dan memvisualisasikan suatu objek.Ketika belajar di sekolah, siswa dapat mengurangi kecemasan akademis mereka dengan berpartisipasi dalam konseling kelompok dan menerapkan teknik desensitisasi sistematis.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif pra-eksperimental dengan desain penelitian *one group pre-test post-test.* Penelitian kuantitatif menurut

Arikunto (2013) adalah pendekatan penelitian yang banyak menggunakan angka, dimulai dari tahap pengumpulan data, estimasi data, serta pemaparan hasil.

Metode kuantitatif menggunakan *one group pre-test post-test design* merupakanpenelitian yang dilakukan hanya dengan satu kelompok saja tanpa ada kelompok kontrol. *Pre- test* diberikan sebelum perlakuan, dan *post-test* diberikan setelah perlakuan. Perbedaan *pre-test* dianggap mewakili dampak dari adanya perlakuan. Gambar 1 mengilustrasikan desain penelitian yang digunakan (Farid, 2021). Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan:

O1: *Pre-test* (untuk mengetahui kecemasan belajar siswa sebelum perlakuan).

X: Perlakuan (pemberian perlakuan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok).

O2: *Post-test* (untuk menhetahui kecemasan belajar siswa setelah perlakuan).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP PGRI 1 Buduran dengan jumlah 145 siswa. Kemudian dilakukan pre-test untuk mengetahui skor kecemasan belajar siswa, peneliti mengambil 6 siswa yang memiliki kecemasan belajar. Pada penelitian ini pengumpulan data skala *likert* dan rumus yang digunakan untuk melakukan uji reabilitas adalah *Alpha Cronbach.* Hasil yang di dapat dari uji reabilitas adalah 0,829. Sehingga data tersebut reliabel, dapat dipercaya dan konsisten.

HASIl DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Sebelum hasil penelitian, diperlukan adanya penyebaran skala pengukuran yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai kecemasan belajar siswa. Hasil penyebaran skala pengukuran akan dijadikan sebagai analisis awal yang digunakan dalam melakukan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan belajar siswa. Berikut tabel kategori kecemasan belajar.

Tabel 1 Kategori Kecemasan Belajar

No	Nilai	Kategori
1.	28-55	Rendah
2.	56-83	Sedang
3.	84-112	Tinggi

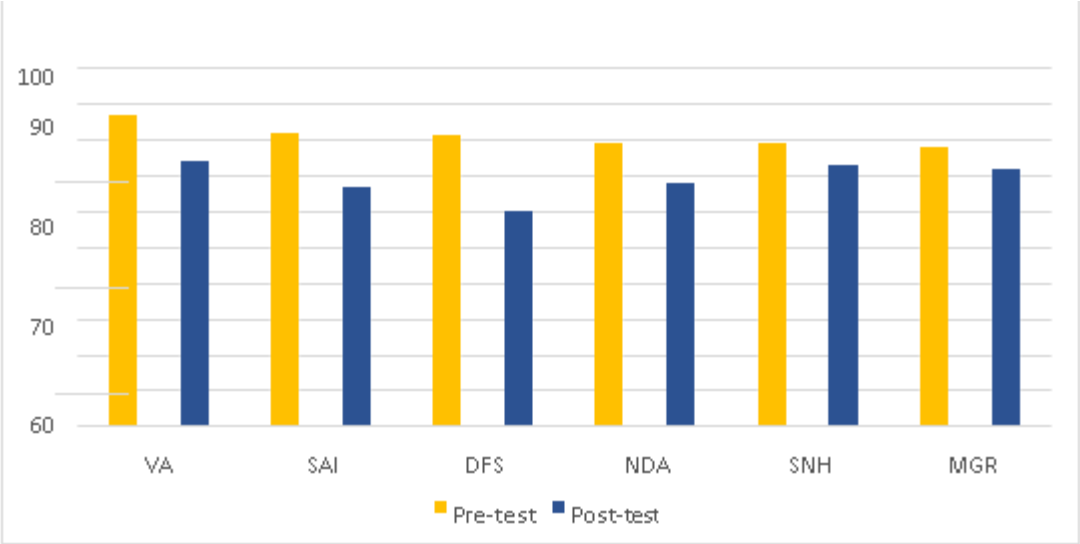
Setelah dilakukan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis terdapat perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* kecemasan belajar siswa. Berikut tabel perbandingan hasil kecemasan belajar siswa.

Tabel 2 Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Inisial Siswa	*Pre-test*	Kategori	*Post-test*	Kategori	Perbandingan Skor
1.	VA	87	Tinggi	74	Sedang	13
2.	SAI	82	Sedang	67	Sedang	15
3.	DFS	81	Sedang	60	Sedang	21
4.	NDA	79	Sedang	68	Sedang	11
5.	SNH	79	Sedang	73	Sedang	6
6.	MGR	78	Sedang	72	Sedang	6
Rata-rata		81		69		

Pada tabel 2 yang menunjukkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* siswa kelas IX SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Skor rata-rata variabel kecemasan belajar pada *pre-test* adalah 81. Sementara itu skor rata-rata kecemasan belajar pada *post-test* adalah 69. Sehingga terjadi penurunan sebesar 12%.

Dalam pembahasan ini terdapat hasil penelitian terhadap siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk menurunkan kecemasan belajar. Hasil penelitian ditunjukkan pada gambar 2 berikut.



Gambar 2. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kecemasan Belajar Siswa

Berdasarkan gambar 2, terlihat bahwa terdapat perbedaan kecemasan belajar siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo setelah diberikan perlakuan hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan bahwa skor kecemasan belajar siswa mengalami penurunan. Berikut penjelasan mengenai hasil setelah diberikan perlakuan dari masing-masing konseli.

Konseli yang pertama, yakni konseli VA memperoleh persentase skor *pre-test* sebesar 87, berdasarkan hasil *post-test* tingkat kecemasan belajar diturunkan menjadi 74 melalui *treatment* dengan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok. VA bercerita bahwa ia mengalami kecemasan belajar ketika ada guru memberinya soal dan menyuruh untuk majukedepan menyelesaikan soal, VA merasa tidak tenang dengan pelajaran yang diberikan oleh gurutersebut. VA merasa cemas dalam mempelajari semua mata pelajaran. Konselor memberikan arahan untuk membuat daftar situasi menurut tingkat kecemasan yang rendah hingga yang

palingtinggi. VA menuliskan tingkat kecemasan yang rendah yaitu ketika VA merasa tidak nyaman dikelas sehingga VA kerap kali meninggalkan kelas pada saat jam pelajaran yang VA kurang sukai. Sedangkan tingkat kecemasan yang paling tinggi yaitu ketika VA tidak mendengarkan guru saat menyampaikan materi pembelajaran sehingga VA merasa takut jika ditanya dan dipanggil kedepan kelas.

Konseli VA mempraktikkan latihan *counterconditioning*, dengan cara mengubah respons yang bersifat negatif atau cemas terhadap stimulus dengan respons yang positif atau santai. Setelah mengerjakan tugas rumah dipertemuan sebelumnya, konselor memberikan perlakuan dengan cara menjelaskan penggunaan imajinasi, dalam penggunaan imajinasi ini dapat membantu konseli mengurangi tingkat kecemasan yang dialami dengan membayangkan sesuatu hal atau tempat yang membuat konseli merasa nyaman. Konselor meminta VA untuk menuliskanupaya yang dilakukan dari tingkatan yang paling mudah dilakukan hingga yang sulit dilakukan untuk menurunkan kecemasan belajar yang dialami. Namun setelah mempraktikkan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok, dari pertemuan pertama hingga pertemuan kedelapan VA mampu mengurangi kecemasan belajar yang dimiliki dengan cara memperhatikan pelajaran yang disampaikan oleh guru agar ketika ada guru memberikan soal VA dapat menyelesaikan soal tersebut dengan baik.

Konseli yang kedua, yakni konseli SAI memperoleh persentase skor pre-test sebesar 82, berdasarkan hasil post-test tingkat kecemasan belajar diturunkan menjadi 67 melalui treatment dengan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok. SAI bercerita bahwa ia merasa takut ketika ada guru yang menyuruh untuk menjawab pertanyaanyang sulit, terutama dalam pelajaran matematika, SAI juga merasa cemas ketika presentasisecara individu di depan kelas. Konselor memberikan arahan untuk membuat daftar situasi menurut tingkat kecemasan yang rendah hingga yang paling tinggi. SAI menuliskan tingkat kecemasan yang rendah yaitu ketika SAI dipanggil oleh guru ke ruang guru, ketika ia merasa tidak melakukan kesalahan. Sedangkan tingkat kecemasan yang paling tinggi yaitu ketika SAI ditunjuk untuk mengerjakan soal matematika di papan tulis, SAI juga merasa cemas ketikabelum mengerjakan pekerjaan rumah dalam mata pelajaran matematika.

Konseli SAI mempraktikkan latihan counterconditioning, dengan cara mengubah respons yang bersifat negatif atau cemas terhadap stimulus dengan respons yang positif atau santai. Setelah mengerjakan tugas rumah dipertemuan sebelumnya, konselor memberikan perlakuan dengan cara menjelaskan penggunaan imajinasi, dalam penggunaan imajinasi ini dapat membantu konseli mengurangi tingkat kecemasan yang dialami dengan membayangkan sesuatu hal atau tempat yang membuat konseli merasa nyaman. Konselor meminta SAI untuk menuliskan upaya yang dilakukan dari tingkatan yang paling mudah dilakukan hingga yang sulit dilakukan untuk menurunkan kecemasan belajar yang dialami. Namun setelah mempraktikkan teknik desensitisasisistematis dalam konseling kelompok, dari pertemuan pertama hingga pertemuan kedelapan SAI mampu mengurangi kecemasan belajar yang dimiliki dengan cara mendengarkan penjelasan guru saat menyampaikan materi di kelas terutama pada saat mata pelajaran matematika.

Konseli yang ketiga, yakni konseli DFS memperoleh persentase skor *pre-test* sebesar 81, berdasarkan hasil *post-test* tingkat kecemasan belajar diturunkan menjadi 60 melalui *treatment* dengan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok. DFS bercerita bahwa ia merasa takut ketika menjawab pertanyaan yang paling sulit terutama dalam mata pelajaran IPA, Matematika dan Bahasa Inggris, DFS juga merasa cemas jika ada guru jika dipanggil ke lapangan

ketika ia berbuat suatu kesalahan. Konselor memberikan arahan untuk membuat daftar situasi menurut tingkat kecemasan yang rendah hingga yang paling tinggi. DFS menuliskan tingkat kecemasan yang rendah yaitu DFS merasa senang ketika diberi jam kosong oleh salah satu guru yang menurut DFS agak galak. Sedangkan tingkat kecemasan yang paling tinggi yaitu DFS merasa tidak tenang, dan gugup ketika dipanggil ke ruang guru oleh salah satu guru yang dianggapgalak.

Konseli DFS mempraktikkan latihan *counterconditioning*, dengan cara mengubah respons yang bersifat negatif atau cemas terhadap stimulus dengan respons yang positif atau santai. Setelah mengerjakan tugas rumah dipertemuan sebelumnya, konselor memberikan perlakuan dengan cara menjelaskan penggunaan imajinasi, dalam penggunaan imajinasi ini dapat membantu konseli mengurangi tingkat kecemasan yang dialami dengan membayangkan sesuatu hal atau tempat yang membuat konseli merasa nyaman. Konselor meminta DFS untuk menuliskan upaya yang dilakukan dari tingkatan yang paling mudah dilakukan hingga yang sulit dilakukan untuk menurunkan kecemasan belajar yang dialami. Namun setelah mempraktikkan teknik desensitisasisistematis dalam konseling kelompok, dari pertemuan pertama hingga pertemuan kedelapan DFS mampu mengurangi kecemasan belajar yang dimiliki dengan cara mencatat materi dalam mata pelajaran yang dianggap sulit yaitu mata pelajaran Matematika.

Konseli yang keempat, yakni konseli NDA memperoleh persentase skor *pre-test* sebesar 79, berdasarkan hasil *post-test* tingkat kecemasan belajar diturunkan menjadi 68 melalui *treatment* dengan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok. NDA bercerita bahwa ia mengalami kecemasan belajar ketika ada guru memberinya soal kemudian menyuruh untuk maju atau menjawab pertanyaan kedepan menyelesaikan pertanyaan tersebut, NDA merasa cemasjika melakukan presentasi di kelas baik presentasi individu maupun kelompok. Konselor memberikan arahan untuk membuat daftar situasi menurut tingkat kecemasan yang rendah hingga yang paling tinggi. NDA menuliskan tingkat kecemasan yang rendah yaitu ketika NDA merasa senang ketika diberi jam kosong oleh salah satu guru yang menurut NDA agak galak atau kurang ia sukai. Sedangkan tingkat kecemasan yang paling tinggi yaitu ketika NDA dipanggil oleh guru yang galak atau kurang disukai ke ruang guru, ketika ia merasa tidak melakukan kesalahan.

Konseli NDA mempraktikkan latihan *counterconditioning*, dengan cara mengubah respons yang bersifat negatif atau cemas terhadap stimulus dengan respons yang positif atau santai. Setelah mengerjakan tugas rumah dipertemuan sebelumnya, konselor memberikan perlakuan dengan cara menjelaskan penggunaan imajinasi, dalam penggunaan imajinasi ini dapat membantu konseli mengurangi tingkat kecemasan yang dialami dengan membayangkan sesuatu hal atau tempat yang membuat konseli merasa nyaman. Konselor meminta NDA untuk menuliskan upaya yang dilakukan dari tingkatan yang paling mudah dilakukan hingga yang sulit dilakukan untuk menurunkan kecemasan belajar yang dialami. Namun setelah mempraktikkan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok, dari pertemuan pertama hingga pertemuan kedelapan NDA mampu mengurangi kecemasan belajar yang dimiliki dengan cara menyapa guru yang dianggap galak, dan tingkatan yang sulit dilakukan yaitu akrab dengan guru yang dianggap galak. Konseli yang kelima, yakni konseli SNH memperoleh persentase skor *pre-test* sebesar 79, berdasarkan hasil *post-test* tingkat kecemasan belajar diturunkan menjadi 73 melalui *treatment* dengan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok. SNH bercerita bahwa ia mengalami kecemasan belajar ketika ada guru yang menyuruh maju ke depan untuk mengerjakan soal yang sulit, SNH juga merasa cemas ketika mempelajari mata pelajaran yang sulit, ketika merasa cemas SNH merasa jantung berdebar lebih kencang, tangan merasa dingin dan tidak

tenang untuk mengikuti pelajaran yang disampaikan oleh guru. Konselor memberikan arahan untuk membuat daftar situasi menurut tingkat kecemasan yang rendah hingga yang paling tinggi. SNH menuliskan tingkat kecemasan yang rendah yaitu ketika SNH kurang suka jika diberi saran oleh teman ketika ia melakukan presentasi di depan kelas. Sedangkan tingkat kecemasan yang paling tinggi yaitu ketika SNH disuruh oleh guru menjawab soal yang sulit di papan tulis, karena SNH kurang memahami materi yang disampaikan oleh guru pada saat jam pembelajaran. Konseli SNH mempraktikkan latihan *counterconditioning*, dengan cara mengubah respons yang bersifat negatif atau cemas terhadap stimulus dengan respons yang positif atau santai. Setelah mengerjakan tugas rumah dipertemuan sebelumnya, konselor memberikan perlakuan dengan cara menjelaskan penggunaan imajinasi, dalam penggunaan imajinasi ini dapat membantu konseli mengurangi tingkat kecemasan yang dialami dengan membayangkan sesuatu hal atau tempat yang membuat konseli merasa nyaman. Konselor meminta SNH untuk menuliskan upaya yang dilakukan dari tingkatan yang paling mudah dilakukan hingga yang sulit dilakukan untuk menurunkan kecemasan belajar yang dialami. Namun setelah mempraktikkan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok, dari pertemuan pertama hingga pertemuan kedelapan SNH mampu mengurangi kecemasan belajar yang dimiliki dengan cara memperhatikan pelajaran yang disampaikan oleh guru.

Konseli yang keenam, yakni konseli MGR memperoleh persentase skor *pre-test* sebesar 78, berdasarkan hasil *post-test* tingkat kecemasan belajar diturunkan menjadi 72 melalui *treatment* dengan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok. MGR bercerita bahwa ia mengalami kecemasan belajar ketika dipanggil kedepan kelas oleh guruuntuk menjawab dan menyelesaikan pertanyaan dari mata pelajaran yang tidak disukai yaitu Matematika dan IPA. Konselor memberikan arahan untuk membuat daftar situasi menurut tingkat kecemasan yang rendah hingga yang paling tinggi. MGR menuliskan tingkat kecemasan yang rendah yaitu ketika MGR merasa tidak nyaman ketika namanya dipanggil maju kedepan kelas untuk tes hafalan. Sedangkan tingkat kecemasan yang paling tinggi yaitu ketika MGR belum selesai mengerjakan tugas dari guru mata pelajaran yang ia tidak sukai sehingga MGR merasa takut jika ditanya dan dipanggil ke depan kelas.

Konseli MGR mempraktikkan latihan *counterconditioning*, dengan cara mengubah respons yang bersifat negatif atau cemas terhadap stimulus dengan respons yang positif atau santai.Setelah mengerjakan tugas rumah dipertemuan sebelumnya, konselor memberikan perlakuan dengan cara menjelaskan penggunaan imajinasi, dalam penggunaan imajinasi ini dapatmembantu konseli mengurangi tingkat kecemasan yang dialami dengan membayangkan sesuatu hal atau tempat yang membuat konseli merasa nyaman. Konselor meminta MGR untuk menuliskan upaya yang dilakukan dari tingkatan yang paling mudah dilakukan hingga yang sulit dilakukan untuk menurunkan kecemasan belajar yang dialami. Namun setelah mempraktikkan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok, dari pertemuan pertama hingga pertemuan kedelapan MGR mampu mengurangi kecemasan belajar yang dimiliki dengan cara untuk tidak menghindar atau membolos padasaat jam pelajaran dengan pergi ke kamar mandi atau ke koperasi siswa.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dapat menurukan kecemasan belajar siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Hal ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Sandana & Rahmi, 2019) di SMP Negeri 7 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019 menjelaskan dari hasil

penelitiannya bahwa setelah diberikan perlakuan, kecemasan belajar siswa mengalami penurunan.

Dalam hal ini, kecemasan belajar merupakan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipandang negatif oleh siswa dalam menghadapi situasi belajar. Berdasarkan hasil skala pengukuran, terdapat 6 siswa kelas IX SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo mengalami kecemasan belajar. Dengan begitu, setiap individu menginginkan agar siswa memiliki semangat dalam mengikuti pembelajaran, dengan tujuan, untuk menurunkan kecemasan belajar. Hal ini dapat ditingkatkan melalui adanya treatmet berupa konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Terkait permasalahan yang dialami oleh siswa, peneliti memberikan perlakuan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok. Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat dilihat bahwa hasil pre-test dan post-test yang dilakukan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis mengalami penurunan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo, hal tersebut ditinjau dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan kepada 6 siswa yang memiliki kecemasan belajar. Berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa *Asymp. Sig. (2- tailed)* adalah 0,027. Karena 0,027 kurang dari 0,05 maka dapat diartikan hipotesis diterima. Sehingga teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok efektif untuk menurunkan kecemasan belajar siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi yang ingin disampaikan kepada; guru BK diharapkan lebih meningkatkan layanan BK terhadap siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi misalnya dengan cara memberikan layanan konseling kelompok tentang menangani kecemasan dalam belajar. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperkaya dan menambah wawasan bagi peneliti dalam melakukan penelitian tentang kecemasan belajar siswa dengan mengimplementasikan teknik yang berbeda seperti teknik *self-management.*

DAFTAR PUSTAKA

Adhiputra, A. (2014). *Landasan-landasan Konseling Kelompok.* Denpasar: IKIP-PGRIBali.

Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik Desensitisasi Sistematik Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, (Vol 2, Issue 1), 75–79.

Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. *Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.*

Armasari, A. K. K. D., Dantes, N., & Md Sulastri. (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. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, (Vol 1, Issue 1).

Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Buana Pendidikan:*

Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya, (Vol 17, Issue 1), 76–83.

Giri, P. A. S. P. (2020). Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. *Widyadari* (Vol 21, Isuue 1), 14.

Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, (Vol 4, Issue 2), 294–303.

Hermanto R.J. (2017). Pengaruh Penggunaan Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Jalan Jawa. *Helper:* Jurnal Penelitian dan Pembelajaran; (Vol 33, Issue 1): 79-86.

Hernawati, E. (2020). Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa SMP. *Quanta*, (Vol 4, Issue 1), 44–51.

Luh, N., Santi, P., Suarni, N. K., & Arum, D. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, (Vol 2, Issue 1), 10–18.

Radjah, C. L. (2016). Keterampilan Konseling Berbasis Metakognisi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling,* (Vol 1, Issue 3), 90–94.

Retnowati, S. (2016). Hubungan Fasilitas, Kemandirian, Dan Kecemasan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Kelas VIII SMP Di Kecamatan Puring Tahun Pelajaran 2015 / 2016. *Ekuivalen Pendidikan Matematika*; (Vol. 23, Issue 2): 106-111.

Sandana, M., & Rahmi, S. (2019). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 7 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, (Vol. 1, Issue 1), 7–10.