

Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Kelas

The Effectiveness of Systematic Desensitization Techniques in Group Guidance to Reduce Anxiety Communicating in Front of the Class

Oleh: Asep Solikin*, Sari Mulia, dan Karyanti*****

e-mail: asepsolikin1978@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan: (1) untuk mengetahui tingkat kecemasan berkomunikasi di depan kelas pada peserta didik, (2) untuk mengetahui keefektifitasan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan kelas pada peserta didik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-1 dan X-2 SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya yang berjumlah 74 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 siswa. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Instrumen penelitian dibuat dengan menggunakan SPSS for Windows. Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis Statistic yaitu uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif dapat menurunkan kecemasan berkomunikasi pada peserta didik kelas X-2 SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya.

Kata Kunci: Teknik Desensitisasi Sistematis, Bimbingan Kelompok, Kecemasan Berkomunikasi

ABSTRACT

This study aims: (1) to determine the level of anxiety in communicating in front of the class for students, (2) to determine the effectiveness of systematic desensitization techniques to reduce anxiety in communicating in front of the class for students. The population in this study were students in class X-1 and X-2 SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya, which consisted of 74 students. The sample in this study amounted to 6 students. The sampling in this study was determined using a purposive sampling technique. The research instrument was created using SPSS for Windows. Hypothesis testing is done by statistical analysis, namely the Paired Sample T-Test. The results showed that group guidance using systematic desensitization techniques was effective in reducing communication anxiety in class X-2 students at SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya.

Keywords: *Systematic Desensitization Technique, Group Guidance Communication Anxiety*

PENDAHULUAN

Komunikasi memiliki peran yang sangat penting dalam interaksi sosial, karena pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan selalu membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhan sosialnya, dengan adanya komunikasi akan terjalin dan membina hubungan baik dengan orang lain. Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang mengalami kecemasan pada dirinya dalam berkomunikasi, terlebih lagi pada siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan kelas, hal ini dapat dilihat dari siswa yang masih takut, malu, dan khawatir ketika berkomunikasi di depan kelas, sehingga hal tersebut membuat siswa tidak bisa berpikir secara jernih, yang mengakibatkan ketidakondusifannya pada saat berkomunikasi di depan kelas, masalah ini apabila tidak ditangani maka akan menjadi permasalahan yang besar untuk kehidupannya di masa yang akan datang.

Pembahasan dalam hal ini tidak dapat dilepaskan dari wacana kecemasan secara umum. Menurut Atkison (Muslimin :2013) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Pada dasarnya kecemasan timbul bisa berawal sejak masih kanak-kanak dan berkembang tahap demi tahap. Namun, apabila kecemasan tersebut sudah besar patologi, maka di dalam diri siswa tersebut akan menghadapi permasalahan pribadi yang bersifat serius seperti misalnya selalu menghindari komunikasi dengan orang lain atau di depan umum yang pada akhirnya akan mengarah pada ketidakinginan siswa tersebut untuk berkomunikasi dengan orang lain.

Permasalahan kecemasan berkomunikasi dapat mengakibatkan siswa tersebut mengalami hambatan, cenderung menjadi pasif dan merasa tidak nyaman bertemu dengan orang lain. Sebagaimana menurut Philip, kecemasan berkomunikasi adalah perasaan takut untuk ikut berpartisipasi dalam komunikasi lisan pada situasi tertentu. Kecemasan berkomunikasi menyebabkan ketidakmampuan untuk berkomunikasi atau menghindari komunikasi lisan (Matsuoka dan Rahimi 201:898).

Rahkmat (1986) mengatakan bila orang merasa rendah diri, ia akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang lain dan takut berbicara di depan umum karena takut orang lain menyalahkannya, hal ini sesuai dengan yang diutarakan oleh Heider (1958) bahwa kemampuan seseorang, termasuk kemampuan berkomunikasi, tidak hanya ditentukan oleh masalah fisik dan eterampilan saja, tetapi juga dipengaruhi oleh kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil observasi pada siswa kelas X-2 Di SMA Muhammadiyah 1 Palangkaraya, diperoleh hasil bahwa ada 6 siswa kelas X-2 yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan kelas, seperti menunjukkan perasaan takut, gugup, khawatir, dan tidak berkonsentrasi ketika berkomunikasi di depan kelas, sehingga hal tersebut membuat siswa tidak bisa berpikir secara jernih, yang mengakibatkan ketidakondusifannya pada saat berkomunikasi di depan kelas.

Berdasarkan permasalahan tersebut ada salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan kelas yaitu dengan melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Dalam konseling CBT digunakan

suatu teknik yang dinamakan dengan Teknik Desensitisasi Sistematis (*system desensitization*). Menurut Lutfi Fauzan “Asumsi dasar dari teknik ini adalah respon ketakutan. Masalah kecemasan berkomunikasi dapat dikurangi dengan proses edukasi untuk mengubah kognitif konseli melalui teknik desensitisasi sistematis dengan melakukan pelemahpekaan (*counter conditioning*) respon negatif yang dibangun konseli dan menggantikannya dengan aktivitas yang berlawanan untuk mengubah imajinasi konseli menjadi positif.

Penelitian-penelitian yang membuktikan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan berkomunikasi telah banyak dilakukan, diantaranya penelitian dari Theresia Devi Arif Yanti menyatakan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi pada siswa, hal ini teruji dengan perhitungan thitung > ttabel (13.538 > 1.761) ini berarti hipotesa yang menyatakan terdapat pengaruh teknik desensitisasi sistematis terhadap penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi pada siswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Indiriyana Racmawati menyatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh siswa, hal ini didukung dengan data analisis yang menunjukkan nilai $Asymp. Sig (2-tailed) = 0,0016 < 0,05$ dan nilai $z + -2,411$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, ini berarti hipotesa yang menyatakan terdapat pengaruh teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan berkomunikasi pada siswa.

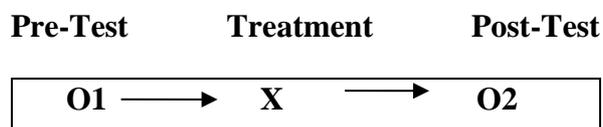
Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas maka dapat dipahami bahwa perlunya strategi untuk mengurangi kecemasan

berkomunikasi di depan kelas. Strategi ini dilakukan dengan melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

Teknik desensitisasi sistematis diprediksikan efektif karena pada dasarnya kecemasan berkomunikasi terjadi akibat Kekurangmampuan mengkondisikan diri ketika berada di tempat umum, sehingga memunculkan ketegangan dan pikiran yang kurang rasional.

METODE PENELITIAN

Jenis metode dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan *pre-experimental design one group pre-test dan post-test design* digunakan untuk membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Dengan penelitian ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen.



Gambar 1. Design Penelitian

Keterangan :

O1 = Pengukuran (pre-test atau skala penelitian awal), untuk mengetahui peserta didik yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan kelas, sebelum diberikan perlakuan.

X = Pemberian perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

O2 = Pengukuran (post-test atau skala penilaian akhir), untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan kelas, sesudah diberikan perlakuan.

Menurut Sugiyono (2011:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas

dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Arikunto (2013:117) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Mengingat penelitian ini menyangkut layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan kelas, maka yang menjadi populasi penelitian adalah peserta didik kelas X-1 dan X-2 di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	X-1 SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya	14	23	37
2	X-2 SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya	13	24	37

Sugiyono (2011 : 81) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sedangkan menurut Juliansyah, Nor. Pengambilan sampel adalah proses memilih sejumlah elemen seperlunya dari populasi, sehingga penelitian terhadap sampel dan pemahaman tentang sifat atau karakteristiknya akan dapat membuat lebih dapat menggeneralisasikan sifat atau karakteristik pada elemen populasi.

Tabel 2. Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	X-2 SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya	2	4	6

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data hasil pelatihan

keterampilan teknik desensitisasi sistematis pada peserta didik yang mengalami kecemasan berkomunikasi, berupa analisis tingkat kecemasan berkomunikasi sebelum dan setelah di berikan perlakuan. Kedua analisis dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian.

1. Analisis Tingkat Kecemasan Berkomunikasi di Depan Kelas Sebelum di Berikan Perlakuan.

Tabel 3. Hasil Pre-test

No	Nama	Skor Pre-test	Kategori
1	DNS	89	Sedang
2	MSAP	82	Sedang
3	NA	97	Sedang
4	NH	83	Sedang
5	NH	81	Sedang
6	RF	110	Sedang

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil pretest atau sebelum treatment termasuk dalam kategori sedang. Setelah itu 6 peserta didik yang sudah diberikan pretest, maka akan diberikan 3 kali treatment (perlakuan) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis, kemudian setelah diberikan treatment, maka diberikan post-test atau setelah diberikan perlakuan.

2. Analisis Tingkat Kecemasan Berkomunikasi di Depan Kelas Setelah di Berikan Perlakuan.

Tabel 4. Hasil Post-test

No	Siswa	Skor Post-test	Kategori
1	DNS	58	Rendah
2	MSAP	56	Rendah
3	NA	54	Rendah
4	NH	51	Rendah
5	NH	58	Rendah
6	RF	68	Rendah

Berdasarkan tabel 4 diperoleh bahwa adanya penurunan kecemasan berkomunikasi di depan kelas setelah melaksanakan pelatihan teknik desensitisasi sistematis dalam bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil post-test terdapat 6 subjek yang mengalami penurunan kecemasan berkomunikasi dan termasuk dalam tingkat rendah yaitu DNS

Asep Solikin, Sari Mulia**, dan Karyanti****

Universitas Muhammadiyah Palangka Raya

dengan skor 58, MSAP dengan skor 56, NA dengan skor 54, NH dengan skor 51, NH dengan skor 58, RF dengan skor 68. Artinya terjadi penurunan kecemasan berkomunikasi di depan kelas.

Sebelum melakukan uji efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan kelas pada peserta didik kelas X-2 dianalisis dengan menggunakan statistik Kolmogorov-Smirnov, maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Penghitungan menggunakan SPSS 19 hasil perhitungan dengan menggunakan aplikasi SPSS 19 disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5.

Test of Normality One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		6
Normal	Mean	,0000000
Parameter	Std.	8,29190636
^{a,b}	Deviation	
Most	Absolute	,339
Extreme	Positive	,339
Differenc	Negative	-,175
es		
Kolmogorov-Smirnov		,830
Z		
Asymp. Sig. (2-tailed)		,497

Berdasarkan tabel SPSS tersebut diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,497 lebih besar dari 0,05, maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas kolmogorov-smimov, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dengan demikian asumsi atau persyaratan uji normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

Tabel 6. One Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	6	85,0000	19,82927	8,09527
Posttest	6	55,8333	8,72735	3,56293

Pada tabel *Paired Sampel Test* menunjukkan bahwa adanya penurunan kecemasan berkomunikasi, hal ini bisa dilihat dari rata-rata awal *pretest* 85.000 dan rata-rata akhir *posttes* 55.833 dengan jumlah rata-rata penurunan sebesar 29.167. Hasil uji t hitung yaitu 4.345 dan t-tabel dengan taraf signifikan 2.776. T hitung lebih besar dari t-tabel, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya Teknik *Desensitisasi Sistematis* dalam Bimbingan Kelompok Efektif Untuk Menurunkan Kecemasan Berkomunikasi di Depan Kelas. Berdasarkan tingkat kecemasan, terdapat 6 peserta didik memiliki kecemasan berkomunikasi yang tergolong sedang. Hal yang menyebabkan tingginya skor kecemasan berkomunikasi pada peserta didik yaitu perasaan cemas, takut, dan rendah diri. Individu dapat mengalami hal tersebut dikarenakan proses yang terkondisi atau internal representasi, ketiga emosi tersebut tersimpan dalam *episodic memory*nya dikarenakan memiliki ikatan intens.

Internal representasi memuat apa yang terekam dalam pikiran yang terkait dengan cara individu merasakan sesuatu. Pada konteks penelitian ini kecemasan berkomunikasi pada peserta didik, pengalaman yang traumatis yang menyebabkan internal representasi menjadi kurang akhirnya menyebabkan kecemasan berkomunikasi menjadi tinggi.

Tingginya tingkat kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh peserta didik ketika melakukan presentasi salah satunya dipengaruhi oleh faktor kepribadian. Menghadapi tugas presentasi di depan kelas bagi peserta didik merupakan situasi yang baru belum jelas dan belum pasti sehingga terasa menekan dan menegangkan (*stressfull*). Akan tetapi cemas atau tidaknya seseorang dalam menghadapi situasi tersebut tergantung pada penilaian kognitifnya. Kemampuan setiap individu menilai dan menggambarkan kejadian dan situasi sekitarnya yang menekan dan menegangkan ini dipengaruhi oleh kepribadian.

Berdasarkan adanya kondisi seperti itu

maka diperlukan perlakuan untuk mengentaskan masalah kecemasan berkomunikasi di depan kelas. Penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan kelas. Pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Paired Sampel Test* atau lebih dikenal dengan *pre-post design* berdasarkan *paired sampel statistics* menunjukkan bahwa adanya penurunan kecemasan berkomunikasi, rata-rata awal 85.000 menjadi 55.833 terjadi penurunan 29.167. Terdapat penurunan rata-rata sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis*.

Berdasarkan analisis tersebut, aspek komunikasi berlebihan (*overcommunicated*) yang berperan besar mempengaruhi besaran tingkat kecemasan berkomunikasi pada peserta didik. Selain itu, aspek gangguan komunikasi juga menjadi latar belakang tingkat kecemasan berkomunikasi di depan kelas. Ada salah satu subjek yang menyampaikan bahwa dirinya sangat tidak nyaman dengan arah pandangan mata yang tertuju kearahnya ketika berada di depan kelas. Selain itu ketika seseorang berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan individu cenderung menggunakan pikirannya untuk menginterpretasikan kejadian yang mereka alami, sehingga terjadi dialog internal. Dari sini muncul berbagai macam perasaan yang menandakan terjadinya kecemasan.

Perasaan dan pikiran merupakan aspek yang termasuk dalam komponen psikologis seseorang, sehingga hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berkomunikasi cenderung didominasi oleh indikator psikologis. Kondisi cemas ini tidak menetap tetapi bersifat situasional, akan timbul ketika dihadapkan pada situasi tertentu yang dianggap mengancam.

Sisi lain dari perhitungan data statistik di atas, peneliti secara observatif mengamati perkembangan dalam penurunan kecemasan

berkomunikasi pada 6 peserta didik yaitu kemampuan mereka pada pengendalian diri, saat berbicara dihadapan teman-temannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada penelitian ini, bahwa bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif dapat menurunkan kecemasan berkomunikasi pada peserta didik kelas X-2 SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya. Kecemasan berkomunikasi dikatakan menurun dapat dilihat melalui hasil analisis yang menunjukkan penurunan rata-rata awal 85.000 menjadi 55.833 terjadi penurunan rata-rata sebesar 29.167. Hasil uji t-hitung yaitu 4.345 dan t-tabel dengan taraf signifikan 0,25% yaitu 2.776. Ha dapat diterima apabila t-hitung \geq dari t-tabel. T hitung 4.345 lebih besar dari t-tabel 2.776, sehingga Ha diterima dan Ho ditolak. Dengan kata lain adanya pengaruh teknik desensitisasi sistematis dalam bimbingan kelompok sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Artinya Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Bimbingan Kelompok Efektif Untuk Menurunkan Kecemasan Berkomunikasi di Depan Kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A. Siregar, R. & Silondae, P. (2019). Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Metode Permainan Outbound Terhadap Kecenderungan Kecemasan Berkomunikasi Siswa SMP Negeri 17 Kendari. *Jurnal Bening*.
- Almizri, W. & Karneli, Y. (2021). Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*.
- Arnani, R. (2020). Kecemasan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Thailand di IAIN Tulungagung. *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*.
- Aswida, W. Marjohan, & Syukur, Y. (2012). Efektivitas Layanan Bimbingan

- Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa. *Konselor*.
- Fitriyana, N. Karmiyati, D. Yuniardi, M. & Widiartoro, D. (2020). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berkomunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Baru.
- Hanum, N & Asiah. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Percut Sei Tuan T.A 2016/2017. *Jurnal Psikologi Konseling*
- Indriarto, F. (2000). Studi Mengenai Faktor Kekhawatiran Dalam Proses Penyampaian Pesan Iklan. *Jurnal Sains Pemasaran Indonesia*.
- Maynawati, A. F. R. N. (2023). Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Klasikal Secara Daring di SMP Swasta Se-Kabupaten Wonogiri : Implementation Of Online Clasical Guidance Services At Private Junior High Schools In Wonogiri Regency. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 61–66. <https://doi.org/10.33084/suluh.v8i2.4218>
- Muslimin, K. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum). *Jurnal Interaksi*
- Ningrum. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Berbasis Pemecahan Masalah (Problem Solving) Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas X Semester Genap MAN 1 Metro Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro*
- Ningtiyas, A & Wahyudi. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. *Indonesian Journal Of Counseling and Education*
- Safithry, E. A., & Karyanti, K. (2023). Pelatihan Penyusunan Program Bimbingan Konseling Bagi Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. *Bijaksana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27-31.
- Setianingsih, E. Sutoyo, S. & Purwanto, E. (2014). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Sugiantoro, B. (2018). Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang Dialami Konseli. *Jurnal Nusantara Of Research*.