

## **IMPLEMENTASI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEMINIMALISIR KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS VII SMP PRIMA TEMBUNG**

Bahagia Rambe<sup>1</sup>, Deliati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: bahagiarambe284@gmail.com

### **Abstrak**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023. Objek didalam penelitian ini adalah siswa VII SMP Prima Tembung yang berjumlah 3 orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Pelaksanaan layanan dilakukan dalam 2 kali pertemuan. Pelaksanaan penelitian dalam penelitian ini yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Untuk memperoleh data dan informasi dalam penelitian ini maka dilakukan observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan ialah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisir kecemasan berbicara di depan umum pada siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023 dapat menurunkan kecemasan saat berbicara di depan umum.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Teknik Disensitisasi Sistematis

### **Abstract**

*The aim of this research is to determine the implementation of systematic desensitization techniques to minimize public speaking anxiety in class VII students at Prima Tembung Middle School for the 2022/2023 academic year. The objects of this research were 3 VII students of Prima Tembung Middle School who experienced anxiety about speaking in public. The service is carried out in 2 meetings. The implementation of research in this study is planning, action, observation and reflection. To obtain data and information in this research, observations and interviews were carried out. The data analysis techniques used are data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Based on the results of the data analysis that has been described, it can be concluded that the implementation of systematic desensitization techniques to minimize public speaking anxiety in Class VII students of Prima Tembung Middle School for the 2022/2023 academic year can reduce anxiety when speaking in public.*

**Keywords:** Anxiety, Systematic Disensitization Technique

## PENDAHULUAN

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencerdaskan anak bangsa adalah dengan pendidikan. Pendidikan yang merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan merupakan wadah dimana banyak peserta didik mendapatkan pengetahuan melalui kegiatan belajar-mengajar. Pendidikan sangat penting bagi masa depan setiap warga negara.

Adapun tujuan dari pendidikan adalah memuat gambaran tentang nilai-nilai yang baik, luhur, pantas, benar, dan indah untuk kehidupan. Tujuan pendidikan memiliki dua fungsi yaitu memberikan arah kepada segenap kegiatan pendidikan dan merupakan sesuatu yang ingin dicapai oleh segenap kegiatan pendidikan. Proses mencapai tujuan Pendidikan Nasional yang telah dituangkan dalam Undang-undang No. 20 Tahun 2003, semestinya pemerintah perlu melakukan berbagai usaha termasuk mempersiapkan tenaga pendidik yang berkualitas. Selain di rumah pendidikan juga lebih didominasi di sekolah.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang menjadi tempat bagi remaja memperoleh pendidikan. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 1 menyatakan pendidikan bertujuan agar siswa mampu “secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”. Sejalan dengan tujuan pendidikan tersebut, maka pendidikan yang diselenggarakan di sekolah selain menekankan pada pengembangan pengetahuan harus juga membentuk pribadi yang mandiri dan mampu mengendalikan diri.

Dalam dunia pendidikan di sekolah menengah pertama (SMP) adalah awal dari mulai berkembangnya emosional, tingkah laku kecemasan pada peserta didik yang masih susah untuk dikendalikan dengan baik. Hal ini dikarenakan pada masa-masa ini para peserta didik baru mengenal dan baru mulai mengetahui hal-hal yang belum diketahui sebelumnya. Peserta didik terkadang mengalami rasa cemas dikarenakan takut, sulitnya berkonsentrasi atau kurang fokusnya peserta didik, seringnya bolak-balik kamar mandi, dikarenakan peserta didik tersebut mengalami kecemasan saat belajar di dalam kelas dan para peserta didik tersebut tidak mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalah-masalah atau sebuah problem yang terjadi pada diri mereka sendiri.

Kecemasan secara umum adalah perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berfikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, sehingga tubuh merasakan menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, dan lambung terasa mual. Menurut Musfir (2015:88) menjelaskan bahwa kegagalan mengatasi kecemasan pada siswa sekolah bisa berpengaruh pada prestasi belajar sekolahnya. Untuk itu perlu upaya atau usaha dari guru bimbingan dan konseling dan orang tuanya untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh anak sekolah. Selain kecemasan dalam belajar, peserta didik juga kerap mengalami kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain (kecemasan sosial).

Kecemasan sosial merupakan istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan rasa cemas yang dirasakan seseorang saat melakukan perform dan interaksi sosial. Kecemasan sosial sering muncul pada diri setiap individu, ketika individu berada dalam lingkungan sosial baru atau ketika individu harus menghadapi persoalan baru seperti harus perform dihadapan banyak orang, ketika harus menghadap atasan, presentasi, berpidato dan menghindari dari situasi sosial lainnya karena takut mendapat evaluasi jelek.

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun, termasuk para peserta didik yang memiliki tekanan menghadapi persoalan akademisnya. Kecemasan pada peserta didik timbul karena adanya perasaan terancam pada suatu hal yang belum jelas. Peserta didik yang mengalami kecemasan disebabkan oleh kesenjangan antara apa yang diharapkan oleh peserta didik dan kenyataan yang terjadi pada peserta didik terkait dengan persoalan akademik. Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid Jef & Green, 2016:34)

Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Setiap individu pernah mengalami kecemasan, sebagian besar dari kita menerimanya sebagai sesuatu yang normal dan dapat di atasi tanpa banyak kesulitan. Namun terdapat sejumlah besar manusia yang tidak dapat mengendalikan kecemasan mereka hingga timbul perasaan tertekan dan terganggu hidupnya, kelainan ini disebut gangguan kecemasan dengan salah satu bentuknya adalah cemas berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh fitria (2015:31) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial yang terjadi pada remaja 9 hingga 17 tahun di perkirakan 10% hingga 20%. Hasil penelitian yang di lakukan di Indonesia ini memperoleh data sebanyak 15,8% individu yang mengalami kecemasn sosial. Terdapat peningkatan sekitar 9,6% gejala kecemasan sosial pada awal usia remaja pada usia 10 tahun, bentuk dari kecemasan sosial yang ekstrim pada remaja adalah membisu dengan hanya memilih berbicara pada situasi tertentu sebesar 70% hingga 95%.Kecemasan sosial di cirikan sebagai rasa takut di ejek oleh orang lain dan keinginan untuk mendapatkan persetujuan dari orang lain, menurut world psychiatric association, 3% sampai 15% dari populasi global dapat di anggap sebagai penderita kecemasan sosial, tetapi jumlah ini hanya 25% dari mereka yang pergi untuk konseling atau terapi psikologis.

Beberapa ciri dari orang yang mengalami kecemasan sosial adalah takut bertanya kepada orang asing, takut berbicara kepada orang yang berkedudukan lebih di atasnya, takut tampil di depan publik, atau bahkan takut makan atau minum di tempat umum. kecemasan sosial berkaitan dengan rasa takut akan di hakimi oleh orang lain serta resiko menjadi malu atau di permalukan dalam beberapa cara oleh tindakan sendiri, seseorang yang mengalami kecemasan sosial pada dasarnya tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka akan melakukan sesuatu untuk memermalukan diri mereka sendiri, atau orang lain akan menghakimi mereka terlalu keras dan kritis. Individu yang mengalami kecemasan sering merasa tidak termotivasi untuk terlibat dalam interaksi dengan orang lain dan merasa bahwa mereka akan menghambat komunikasi dengan orang lain di sekitarnya karena kegugupan yang di alami.

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti dengan guru BK di SMP Prima Tembung, menggambarkan adanya siswa yang tidak percaya diri berbicara di lingkungan sekolah baik dengan guru maupun teman-temannya terlihat dari sulitnya siswa berbicara ketika persentasi di depan kelas atau ketika guru meminta pendapat siswa terkait materi pembelajaran, ada beberapa siswa yang merasa malu untuk memberi pendapatnya ketika sedang berdiskusi di kelas, adanya siswa yang tidak mau menjadi pemimpin upacara karena khawatir tidak mampu, adanya siswa yang selalu melihat ke bawah maupun kearah lain ketika berbicara dengan orang lain. Hal demikian dapat menghambat perkembangan peserta didik untuk mampu berinteraksi dengan baik dengan orang di sekitarnya.

Berdasarkan beberapa faktor di atas di ketahui bahwa kecemasan sosial dapat di atasi dengan salah satu teknik yang ada di dalam konseling behavior yaitu teknik desensitisasi, dalam Bimbingan dan Konseling memiliki beberapa jenis pendekatan, salah satunya adalah pendekatan Behavioral. Pendekatan Behavioral menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Setiap tingkah laku dapat di pelajari, tingkah laku lama dapat di ganti dengan tingkah lakun yang baru dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah.

Dalam konseling behavioral ada di namakan teknik desensitisasi sistematis adalah teknik yang mampu meredakan atau sampai menghilangkan rasa cemas, sebagai model konseling yang memiliki pendekatan yang berorientasi pada perubahan perilaku menyimpang dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Teknik Desensitisasi diarahkan kepada membimbing konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. suatu cara untuk mengurangi rasa takut atau cemas konseli dengan jalan memberikan rangsangan yang membuatnya takut atau cemas sedikit demi sedikit rangsangan tersebut diberikan terus, sampai konseli tidak takut atau cemas lagi, Prosedur treatment ini dilandasi oleh prinsip belajar counterconditioning, yaitu respon yang tidak diinginkan digantikan dengan tingkah laku yang diinginkan sebagai hasil latihan yang berulang-ulang..

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan berbentuk kata-kata bukan angka-angka. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Sementara itu, penelitian deskriptif menurut Lexy Moleong (2017) dalah suatu bentuk penelitian yang ditunjuk untuk mendeskriptifkan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun rekayasa manusia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini di lakukan di SMP Prima Tembung dengan judul “Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Ajaran 2022/2023”. Adapun objek dalam penelitian ini adalah siswa yang mempunyai masalah kecemasan berbicara di depan umum dengan jumlah 3 orang siswa kelas

Objek dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengamatan (observasi) yang dilakukan sebelum melaksanakan teknik disensitisasi sistematis, rekomendasi dari

wali kelas, guru bidang studi, dan guru bimbingan dan konseling dengan menggunakan instrumen wawancara. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, mengurangi kecemasan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang dilakukan empat kali pertemuan selama penelitian berlangsung.

Selanjutnya untuk mengetahui apakah ada siswa yang memiliki masalah keluarga broken home yaitu dilihat dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan sebelum melakukan teknik desensitisasi sistematis. Proses tanya jawab atau wawancara dilakukan kepada empat orang siswa yang menjadi objek penelitian. Adapun daftar pertanyaan wawancara telah dipersiapkan oleh peneliti sehingga daftar pertanyaan tersebut dapat dipergunakan untuk mengumpulkan data penelitian mengenai kecemasan berbicara di depan umum.

### **Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis di SMP Prima Tembung**

Teknik desensitisasi sistematis merupakan seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat menghadapi sendiri masalah-masalah pribadi, dan sosial yang dialaminya. Adapun kegiatan-kegiatan dalam teknik desensitisasi ini antara lain:

Sebagaimana observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada mengenai implementasi teknik desensitisasi untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, dapat diketahui bahwa SMP Prima Tembung telah dilaksanakan layanan teknik desensitisasi untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Layanan teknik desensitisasi ini terselenggara atas dukungan kerjasama pihak sekolah (kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling).

Kondisi tersebut didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan Bapak Julpan Rambe, S.Pd, selaku kepala sekolah di SMP Prima Tembung mengenai pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP Prima Tembung.

*“Bimbingan Konseling di SMP Prima Tembung berjalan dengan baik tetapi tidak sepenuhnya kegiatan bimbingan dan konseling dilaksanakan karena konselor belum berpengalaman”*

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling melalui layanan teknik desensitisasi sudah pernah dilaksanakan tetapi hasilnya belum optimal. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah diketahui bahwa di SMP Prima Tembung sudah memenuhi kebutuhan kelengkapan bimbingan konseling dan memajukan bimbingan konseling yang sesuai dengan hasil observasi penelitian bahwa layanan bimbingan dan konseling juga telah dilaksanakan dan diketahui oleh kepala sekolah. Hasil wawancara dengan Bapak Julpan Rambe, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Prima Tembung tentang sarana pendukung untuk membantu memaksimalkan kinerja konselor serta memajukan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah SMP Prima Tembung ini kepala sekolah melakukannya dengan cara yang dikemukakan sebagai berikut:

*“Dengan menyediakan dan melengkapi beberapa sarana dan fasilitas, sarana dan fasilitas tersebut adalah menyediakan ruang bimbingan konseling, melengkapi isi ruangan bimbingan konseling seperti meja, lemari, kursi kerja guru bimbingan dan konseling, kursi tamu, buku absensi, buku tamu, catatan kasus siswa, surat undangan orangtua, serta peralatan menulis, semuanya terpenuhi dalam ruangan bimbingan dan konseling”.*

Berdasarkan hasil wawancara diatas kepala sekolah sudah memenuhi kelengkapan fasilitas dan mengadakan kerja sama untuk memajukan bimbingan dan konseling di sekolah SMP Prima Tembung .

Hal ini didukung dengan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 17 Juli 2023 mengenai implementasi teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi

kecemasan berbicara di depan umum telah dilaksanakan untuk membantu permasalahan siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dan tentang tugas kepala sekolah adalah dengan mengamati rencana implementasi teknik yang telah dibuat dan dikerjakan oleh konselor sehingga pertiga bulan tugas kepala sekolah meneliti pekerjaan yang dilakukan oleh konselor.

### **Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling di SMP Prima Tembung**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) membawa pengaruh luas dalam berbagai kehidupan masyarakat termasuk pendidikan dan kebudayaan. Kebutuhan akan bimbingan dan konseling bagi siswa di sekolah disebabkan oleh perkembangan kebudayaan yang sangat pesat yang mempengaruhi perkembangan masyarakat secara keseluruhan. Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari proses pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap keberhasilan proses pendidikan di sekolah.

Sekolah memiliki tanggung jawab sangat besar membantu siswa agar berhasil dalam belajar. Untuk itu hendaknya sekolah memberikan bantuan kepada siswa untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam kegiatan belajar siswa. Dalam kondisi seperti ini, pelayanan bimbingan dan konseling sekolah sangat penting untuk dilaksanakan guna membantu siswa mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Pelayanan bimbingan dan konseling perlu di adakan di sekolah-sekolah karena pelayanan ini dapat membantu siswa untuk meningkatkan pencapaian akademik dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa agar mereka dapat menghasilkan perubahan positif dalam dirinya sendiri. Selain itu melalui layanan bimbingan dan konseling para siswa disekolah juga berpeluang untuk menyatakan perasaan dan berbagai masalah yang mereka hadapi dengan guru bimbingan dan konseling.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat dipahami bahwa proses pendidikan di sekolah tidak akan berhasil secara baik apabila tidak didukung oleh penyelenggaraan bimbingan secara baik pula.

Di SMP Prima Tembung pelayanan bimbingan dan konseling juga dilaksanakan. Hal ini dapat diketahui dari hasil wawancara mengenai pelaksanaan pelayanan bimbingan konseling di SMP Prima Tembung dengan guru bimbingan konseling menyatakan:

*“Pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah berjalan cukup efektif, karena pihak sekolah memberikan jam khusus kepada guru bimbingan konseling untuk masuk kelas dua jam dalam seminggu. Tetapi ada beberapa siswa yang tidak mengikuti proses konseling”.*

Meskipun pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah hanya dilakukan dua jam dalam seminggu, pihak sekolah sangat mendukung kegiatan pelayanan bimbingan konseling di SMP Prima Tembung, hal dijelaskan oleh guru bimbingan dan konseling SMP Prima Tembung menyatakan:

*“Pihak sekolah mendukung kegiatan layanan bimbingan dan konseling dengan menyediakan sarana dan prasarana layanan bimbingan konseling berupa adanya ruang khusus untuk guru bimbingan dan konseling, adanya menyediakan buku catatan khusus siswa, buku observasi untuk siswa, surat panggilan untuk orangtua dan lain-lain”.*

Pihak sekolah melakukan pengawasan program pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, hal ini dipaparkan oleh guru bimbingan dan konseling SMP Prima Tembung, menyatakan:

*“Pihak sekolah selalu mengawasi pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Setiap tahun ajaran baru guru bimbingan konseling harus menunjukkan*

*program kerja dan pada setiap selesai pelaksanaan pelayanan bimbingan konseling. Guru bimbingan dan konseling selalu membuat laporan pelaksanaan layanan bimbingan konseling pada pihak sekolah. Misalnya saja ketika guru bimbingan dan konseling ingin melakukan kunjungan rumah kepada salah satu siswa yang bermasalah, guru bimbingan konseling harus berkoordinasi dengan wali kelas dan setelah melakukan kunjungan rumah guru bimbingan konseling memberikan hasil laporan kepada kepala sekolah”.*

Karena pihak sekolah melakukan pengawasan kinerja guru bimbingan dan konseling sehingga setelah melakukan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa, guru bimbingan konseling telah melakukan pelayanan bimbingan dan konseling, hal ini dipaparkan oleh guru bimbingan konseling SMP Prima Tembung , mengatakan:

*“Sistem pelaporan kegiatan layanan bimbingan konseling adalah dengan membuat pelaporan tertulis didalam program mingguan dan mengevaluasi hasil layanan bimbingan untuk melihat perubahan tingkah laku individu setelah diberikan layanan bimbingan dan konseling”.*

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pihak sekolah sangat mendukung kinerja guru bimbingan konseling demi kelancaran proses pelaksanaan layanan bimbingan konseling di SMP Prima Tembung. Dengan menyediakan sarana dan prasarana untuk bimbingan konseling dan pihak sekolah juga melakukan pengawasan terhadap pelaksanaan bimbingan konseling di SMP Prima Tembung.

### **Kecemasan Berbicara Di Depan Umum di SMP Prima Tembung**

Ketika anak berkembang menuju keremajaan, ia sedang mengalami perubahan status sosial dari anak menjadi remaja. Anak-anak yang sedang mengalami perubahan haruslah orang tua dan guru mengawasi perilaku anak, memberikan informasi-informasi yang baik kepada anak dan berikan pemahaman yang baik dan guru bimbingan konseling harus mengawasi anak- anak yang berperilaku tidak baik.

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun, termasuk para peserta didik yang memiliki tekanan menghadapi persoalan akademisnya. Kecemasan pada peserta didik timbul karena adanya perasaan terancam pada suatu hal yang belum jelas. Peserta didik yang mengalami kecemasan disebabkan oleh kesenjangan antara apa yang diharapkan oleh peserta didik dan kenyataan yang terjadi pada peserta didik terkait dengan persoalan akademik. Kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Sebagian besar siswa di SMP Prima Tembung yang mengalami masalah kecemasan berbicara di depan umum mengalami masalah seperti tidak percaya diri berbicara di lingkungan sekolah baik dengan guru maupun teman- temannya terlihat dari sulitnya siswa berbicara ketika persentasi di depan kelas atau ketika guru meminta pendapat siswa terkait materi pembelajaran, ada beberapa siswa yang merasa malu untuk memberi pendapatnya ketika sedang berdiskusi di kelas, adanya siswa yang tidak mau menjadi pemimpin upacara karena khawatir tidak mampu, adanya siswa yang selalu melihat ke bawah maupun kearah lain ketika berbicara dengan orang lain. Hal demikian dapat menghambat perkembangan peserta didik untuk mampu berinteraksi dengan baik dengan orang di sekitarnya.

Pada dasarnya sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan bagi siswa untuk mengembangkan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling berperan penting untuk pembaharuan dalam memberikan bantuan kepada siswa tidak hanya menyelesaikan masalah akan tetapi

membentuk karakter mengembangkan pribadi siswa ke arah yang lebih baik bakat ataupun minatnya serta dukungan kepada siswa, sehingga siswa mampu membentuk dan mengembangkan pribadinya kearah yang lebih baik secara optimal.

Untuk mengetahui gambaran permasalahan siswa guru bimbingan konseling melakukan pengumpulan data dan pengamatan (observasi) tingkah laku siswa, hal ini dijelaskan oleh guru bimbingan konseling di SMP Prima Tembung tentang masalah yang sering dialami oleh siswa, guru bimbingan konseling menyatakan:

*“masalah yang sering dialami siswa adalah siswa yang memiliki kecemasan saat berbicara di depan umum, tempramen, kehilangan dan rasa bersalah, perasaan-perasaan tersebut terlihat dalam bentuk perilaku tidak ceria, tidak bergaul, tidak berkonsentrasi, prestasi belajar menurun dan sering melamun”.*

Siswa yang mengalami masalah kecemasan saat berbicara di depan umum akan menimbulkan dampak negatif bagi semua pihak, hal tersebut juga berdampak pada prestasi belajar siswa yang memiliki permasalahan tersebut.

Untuk mengatasi permasalahan siswa pihak sekolah melakukan kerja sama dengan guru bimbingan konseling demi terwujudnya siswa yang berakhlak mulia dan bias mengelola kecemasan dan stress yang dialami siswa, tindakan yang paling utama yang dilakukan adalah guru bimbingan konseling saling bekerja sama dengan wali kelas, hal ini dipaparkan oleh guru bimbingan konseling SMP Prima Tembung, menyatakan:

*“Untuk menyelesaikan permasalahan siswa guru bimbingan konseling berkerja sama dengan wali kelas, terkadang wali kelas menyerahkan siswa yang bermasalah kepada saya, terkadang wali kelas hanya menangani dengan sendiri ataupun juga wali kelas memberikan surat panggilan kepada orangtua siswa untuk mengentaskan permasalahan siswa”.*

Sedangkan untuk mengentaskan permasalahan siswa guru bimbingan dan konseling memberikan pelayanan bimbingan konseling secara khusus kepada siswa berupa teknik disensitisasi sistematis, hal ini dipaparkan oleh guru bimbingan konseling menyatakan:

*“jenis layanan yang diberikan kepada siswa untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum adalah teknik disensitisasi sistematis karena ada tiga orang siswa yang mengalami permasalahan yang sama”.*

Berdasarkan informasi atau data yang didapat ada tiga orang siswa SMP Prima Tembung yang memiliki masalah tentang kecemasan berbicara di depan umum, hal ini dipaparkan oleh guru bimbingan konseling menyatakan:

*“dari hasil pengamatan (observasi) dan keterangan dari guru bidang studi serta catatan dari buku kasus yang memiliki masalah kecemasan berbicara di depan umum adalah siswa kelas VII, ini terjadi karena siswa masih mengalami penyesuaian diri terhadap sekolah dan lingkungan yang baru.*

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMP Prima Tembung serta hasil dari observasi yang berjumlah 3 orang siswa yang masing-masing dari kelas yang berbeda. Dapat dipahami bahwa permasalahan yang dialami siswa disekolah adalah tingkah laku yang ditampilkan siswa sebagian dari siswa yang sering berperilaku tidak baik. Keadaan ini semakin parah apabila para remaja kurang atau tidak mendapatkan perhatian penuh dari orang tua. Perilaku yang dialami oleh siswa adalah salah satu problem sosial sangat mengganggu keharmonisan juga keutuhan segala nilai dan kebutuhan dasar sosial. Dalam kenyataan perilaku ini berdampak tidak baik kepada anak- anak, mereka cenderung menjadi pendiam dan gelisah.



## **Implementasi Teknik disensitisasi sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan berbicara di depan umum Pada Siswa Kela XII SMP Prima Tembung.**

Pengembangan pribadi siswa melalui pelayanan bimbingan konseling di sekolah bisa diwujudkan melalui bimbingan pribadi. Bimbingan pribadi adalah jenis bimbingan yang membantu para siswa dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadinya. Sedangkan teknik disensitisasi sistematis yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya yang diselenggarakan oleh seorang guru bimbingan konseling (konselor) terhadap seorang siswa (konseli) dalam suasana tatap muka (*face to face*) yang dilaksanakan dalam proses konseling. Tujuan layanan teknik disensitisasi adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri sehingga klien mampu mengatasinya.

Teknik disensitisasi adalah lebih dari sekedar sekumpulan teknik atau permainan-permainan. Apabila interaksi konselor dan konseli merupakan inti dari proses terapeutik, teknik-teknik bisa berguna sebagai alat untuk membantu klien guna memperoleh kesadaran yang lebih penuh mengalami konflik-konflik internal, dan menembus jalan buntu untuk menghambat penyelesaian usaha yang tak selesai. Tujuan utama teknik disensitisasi adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi.

Melalui teknik disensitisasi sistematis, siswa diajak untuk memecahkan masalahnya. Tujuan ini mengandung makna bahwa klien haruslah dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan/ orang lain menjadi percaya pada diri, dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidupnya. Individu yang bermasalah pada umumnya belum memanfaatkan potensinya secara penuh, melainkan baru memanfaatkan sebagian dari potensinya yang dimilikinya. Melalui konseling konselor membantu klien agar potensi yang baru dimanfaatkan sebagian ini dimanfaatkan dan dikembangkan secara optimal. Dengan demikian, teknik disensitisasi sistematis dapat mengurangi masalah yang dialami siswa yaitu kecemasan berbicara di depan umum.

Penerapan teknik disensitisasi sistematis akan diberikan kepada 3 orang siswa yang memiliki masalah kecemasan berbicara di depan umum dari kelas XII SMP Prima Tembung yang berinisial sebagai berikut: MT (lk), MDA (lk), dan YS (pr), ketiga siswa memiliki permasalahan yang sama namun penyebab permasalahan berbeda-beda. Berdasarkan keterangan hasil pengamatan selama penelitian, MT sering mengalami masalah dalam belajar tetapi setiap di panggil guru bimbingan konseling MT selalu menghindar dan tidak mau terlibat dalam proses konseling. Menurut keterangan dari MT proses konseling tidak membantunya dalam menyelesaikan masalahnya hanya membuang-buang waktu saja, dan dia juga termasuk siswa yang tertutup, untuk mengubah persepsi dan menyelesaikan masalah MT dilakukan teknik disensitisasi sistematis secara bertahap dengan dua kali pertemuan. Pada pertemuan pertama MT masih malu dan tidak terbuka dalam menceritakan masalahnya, hal ini tampak pada tingkah laku MT, setelah beberapa hari diterapkan teknik disensitisasi sistematis MT mulai berfikir logis dan memahami masalahnya, hal ini mulai tampak dari tingkah lakunya, MT mulai sopan santun bertingkah laku di sekolah. Pada pertemuan kedua MT mulai berkonsentrasi dalam belajar setelah diberikan teknik disensitisasi sistematis, hal ini ditekankan oleh wali kelas MT bahwa MT mulai berkonsentrasi dalam belajar. Pada pertemuan berikutnya prestasi MT mulai meningkat, MT mulai berkomitmen untuk tidak berperilaku buruk lagi di sekolah. Perubahan tingkah laku MT kearah yang positif dapat dilihat setelah diberikan teknik disensitisasi sistematis setelah beberapa minggu kemudian.

Selain itu siswa SMP Prima Tembung lain yang mengalami permasalahan yang

sama yang berinisial MDA siswa tersebut juga merasa canggung dan malu dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya kepada konselor, siswa tersebut beranggapan lebih baik membagi cerita tersebut dengan teman terdekatnya. MDA diberikan teknik desensitisasi sistematis untuk memberikan alternatif-alternatif tentang permasalahannya. Pada pertemuan pertama MDA mulai memahami tentang konseling dan tentang kecemasan berbicara di depan umum, dan berpandangan positif tentang layanan konseling. Pertemuan kedua MDA mulai merasa nyaman dan terbuka dalam menceritakan permasalahannya, dan berpendapat lebih baik menceritakan permasalahannya dengan guru bimbingan dan konseling. Pada pertemuan ketiga MDA mulai lebih baik dalam berperilaku dan tidak sering bolos jam pelajaran, mulai berfikir positif dalam menanggapi masalahnya.

Namun berbeda dengan siswa ketiga yang berinisial YS siswa tersebut sangat santai dalam menanggapi masalahnya, dia beranggapan bahwa masalahnya tidak akan pernah selesai dan tidak peduli lagi dengan keadaan keluarganya yang broken home. YS belum memahami arti bimbingan konseling dan juga permasalahannya. YS diberikan teknik desensitisasi sistematis sebanyak empat kali pertemuan. Dipertemuan pertama YS diberikan informasi dan pemahaman tentang teknik desensitisasi sistematis dan pengertian kecemasan berbicara di depan umum. YS mulai berfikir rasional tentang dampak negatif untuk menyelesaikan masalahnya melalui proses layanan konseling. Pertemuan kedua YS mulai berperilaku lebih baik, dan tidak melanggar norma-norma yang ada disekolah. Setelah mendapatkan teknik desensitisasi sistematis perilaku positif YS pun meningkat hal tersebut terlihat dari tingkah lakunya setelah mendapatkan teknik desensitisasi sistematis.

Setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis siswa-siswa tersebut semakin memahami bimbingan dan konseling dan dampak positifnya, dan dapat berfikir dengan baik tentang permasalahannya. Siswa-siswa mulai berkomitmen untuk tidak melanggar norma yang ada disekolah maupun dirumah, dan tidak berperilaku buruk lagi.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum di SMP Prima Tembung . Hal ini dapat dilihat dari perubahan tingkah laku yang ditampilkan siswa setelah diterapkan teknik desensitisasi sistematis dengan dua kali pertemuan adanya perubahan tingkah laku siswa setelah beberapa minggu kemudian. Pengurangan perilaku kecemasan berbicara di depan umum yang menjadi objek penelitian mulai dapat dilihat setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis pertama kali, meskipun pengurangan yang terjadi tidak banyak.

Dari hasil wawancara konseling yang dilakukan dengan siswa dapat dilihat pengurangan kecemasan berbicara di depan umum kelas VII SMP Prima Tembung setelah diterapkan teknik desensitisasi sistematis mengalami pengurangan kecemasan berbicara di depan umum, hal tersebut dapat diketahui dari hasil penilaian pengentasan masalah siswa yang diberikan peneliti kepada siswa setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis. Pengurangan perilaku kecemasan berbicara di depan umum di SMP Prima Tembung diperoleh oleh setiap siswa yang menjadi objek penelitian berbeda- beda, tergantung pada keadaan masalah dan kondisi siswa tersebut.

### **Diskusi Hasil Penelitian**

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui teori gestalt dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas VII SMP Prima Tembung Tahun Pembelajaran

2022/2023. Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum disekolah, karena kecemasan berbicara di depan umum dapat mengganggu konsentrasi dan hasil belajar siswa. Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti di SMP Prima Tembung Tahun Pembelajaran 2022/2023 dengan memberikan teknik desensitisasi sistematis secara berkelanjutan. Implementasi teknik desensitisasi dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, pada awalnya siswa menolak untuk menceritakan permasalahannya namun setelah dipaparkan teknik desensitisasi sistematis siswa menjadi lebih berkonsentrasi dalam belajar dan berperilaku lebih baik. Hal ini disebabkan teknik desensitisasi sistematis sebagai suatu *treatment* (perlakuan) pengurangan kecemasan berbicara di depan umum kelas VII SMP Prima Tembung.

Berdasarkan keterangan uraian diatas dapat dikatakan bahwa layanan teknik desensitisasi yang dilakukan merupakan layanan yang baik bagi siswa, hal tersebut ini terbukti pada perubahan perilaku siswa setelah mendapat teknik desensitisasi sistematis ini.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Kecemasan berbicara di depan umum dapat diatasi dengan melihat terlebih dahulu aspeknya yaitu perasaan kecewa, kurang perhatian dan kasih sayang, penyimpangan pergaulan, ketidakpercayaan anak kepada orangtua, pemberontakan, dan hubungan interaksi yang kurang baik melalui teknik desensitisasi. Masalah kecemasan berbicara di depan umum dapat diselesaikan melalui implementasi teknik desensitisasi dalam proses konseling. Teknik desensitisasi bertujuan untuk membantu siswa dalam memperbaiki atau mengurangi kecemasan ketika berbicara di depan umum yang dialami siswa karena kurangnya kepercayaan diri. Teknik desensitisasi dapat mengurangi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti menyarankan Bagi pihak sekolah dapat menggunakan konseling individual sebagai salah satu pemilihan teknik konseling untuk mengatasi masalah siswa, serta membantu mengurangi kecemasan ketika berbicara di depan umum dan masalah-masalah lainnya.

Kepada peneliti lainnya yang ingin meneliti dengan menggunakan konseling agar dapat menggunakan teknik atau pendekatan lainnya dalam membantu masalah-masalah siswa.

Bagi masyarakat diharapkan penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam kehidupan untuk lebih dapat mengontrol remaja-remaja sehingga mereka berkembang dengan baik dan terhindar dari tingkah laku yang salah suai dalam kehidupan sehari-hari, karena hal tersebut sangat berdampak pada kepribadian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abimanyu & Manrihu.(2016). Teknik dan Laboratorium Konseling. (Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik Departemen Pendidikan dan Kebudayaan).
- Ahmad Masrur Firoasad, dkk (2018). Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa",vol.5 no.2
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bradley. (2015).40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Butler, Gillian. (2016). Overcoming Social Anxiety and Shyness: A self-help using Cognitive Behavioral Techniques. New York: Basic Book.
- Depdikbud, (2013). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta.

- Durand, V. M. dan David H. Barlow. (2006). Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Fitria rachmawaty.( 2015). Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja”Vol.10, Nomor1.
- Indriyana Rachmawati. (2012). Teknik Desensitisasi Diri (Self Desensitization) untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII- D Negeri 11 Surakarta”, (Skripsi Sarjana; Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan:Surakarta.
- Iskandar. (2012). Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial. Jakarta: GP Press.
- La Greca, A.M., & Lopez, N. (2018). Social Anxiety AmongAdolescents: Linkages With Peer Relations And Friendships. *Journal OfAbnonnal Child Psychology*.
- La Greca, A.M., Lopez, N., & Olivares, J. (2015). Efficacy of three treatment protocols for adolescents with social anxiety disorder: A 5-year follow-up assessment. *Journal Of Anxiety Disorder*.
- Lexy Moleong. (2017). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lutfi Fauzan.(2016).Laporan Penelitian: Prosedur Pelemahpekaan Berangsur Terhadap Gangguan Phobia dan Kecemasan.
- Mulyono. (2010). Pendidikan Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nainggolan, T. 2011. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Pengguna Napza: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Jurnal Sosiokonsepsia*. Vol. 16. No. 02.
- Nevid Jeffreys Rathus Spencer A., & Greene Beverly, (2016). Psikologi Abnormal, Edisi ke V jilid I, (Alih bahasa: Dr. Jeanette Murad, Jakarta: Erlangga.
- Richard. (2010). Coping with Stress In a Changing World. New York: McGrawHill
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Tindakan Komorehensif. Bandung: Alfaabe Soli