

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Kecemasan

###### a. Pengertian kecemasan

Secara umum pengertian dari kecemasan adalah suatu keadaan psikologis di mana individu merasakan terus-menerus mengalami perasaan khawatir yang ditimbulkan oleh adanya “*inner conflict*” (Sulaeman, 1995). Beberapa ahli berpendapat tentang definisi kecemasan berbeda-beda, menurut Harlock (Suratmi, 2017) berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan yang kurang menyenangkan seperti khawatir dan gelisah. Sedangkan Atkinson dkk berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan yang kurang baik dengan adanya gejala seperti perasaan takut dan perasaan khawatir. Kecemasan yang menimbulkan perasaan tertekan seperti ancaman fisik dan ancaman tentang harga diri (Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2009).

Jadi dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan manusiawi yang dialami setiap orang, reaksi yang ditunjukkan seperti khawatir, gelisah, takut, perasaan kurang nyaman dan perasaan tertekan yang menjadikan kecemasan berkepanjangan.

###### b. Jenis-jenis kecemasan (*anxiety*)

Menurut Spilberger (Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2009), kecemasan memiliki dua bentuk yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. Berikut penjelasan tentang dua bentuk dari kecemasan:

- 1) Kecemasan sebagai sifat (*trait anxiety*), yaitu reaksi cemas yang disebabkan bawaan dari kepribadian yang dimiliki individu.

- 2) Kecemasan disebabkan keadaan (*state anxiety*), yaitu dimana individu mengalami kecemasan disebabkan oleh suatu keadaan yang membuatnya seperti merasakan perasaan tegang dan khawatir

Jadi *trait anxiety* adalah perasaan cemas yang alamiah yang dialami setiap orang dan sudah menjadi kepribadian. Jika kecemasan ini tinggi pasti individu tersebut akan merasa terancam dengan hal-hal yang membuatnya gagal. Tetapi individu memiliki *trait anxiety* rendah maka perasaan terancam itu menjadi rendah. Sedangkan kecemasan disebabkan keadaan (*state anxiety*) adalah perasaan cemas dengan keadaan terjadi misalnya saat akan menghadapi ujian nasional, orang tersebut akan mengalami gugup, berkeringat dingin dan rasa cemasnya sampai individu tersebut selesai ujian. Sebenarnya lamanya kecemasan ini hanya tergantung dengan individu yang merasakannya dapat mengatasinya atau tidak. Jika individu tidak bisa memberi motivasi untuk diri sendiri maka individu akan tetap merasakan cemas. Sedangkan individu tersebut dapat memberi motivasi diri maka kecemasan tersebut tidak akan berlangsung lama.

Selain itu ada beberapa jenis kecemasan yang terbagi menjadi dua bentuk antara lain:

- 1) Kecemasan biasa (*normal anxiety*) merupakan perasaan kecemasan yang wajar dialami setiap orang. Dan kecemasan ini tidak perlu dihilangkan karena berguna sebagai motivasi untuk kearah perubahan.
- 2) Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*) adalah suatu kondisi dimana seseorang memiliki kecemasan yang berlebihan dan masih menetap serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecemasan ini perlu dikurangi agar menjadi kecemasan biasa. (Hayat, 2017)

c. Gejala kecemasan (*anxiety*)

Gejala kecemasan yang dikemukakan oleh Dadang Hawari (2006) antara lain:

- 1) Individu yang memiliki kecemasan akan merasakan seperti perasaan tidak tenang dan selalu khawatir.
- 2) Saat memutuskan masalah akan merasakan keraguan dan kebimbangan.
- 3) Individu memiliki kecemasan akan membayangkan masa depan dengan perasaan was-was.
- 4) Individu menjadi tidak memiliki kepercayaan diri.
- 5) Individu akan mudah marah atau emosi saat mengalami kecemasan.

Gejala lain yang dirasakan oleh seseorang yang mengalami kecemasan menurut Priest (Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2009) yaitu seseorang yang mengalami kecemasan akan bereaksi seperti jantung berdetak lebih cepat, tangan serta lutut menjadi gemetar, leher menjadi tegang, tidur menjadi susah, tubuh menjadi mengeluarkan banyak keringat, tiba-tiba kulit menjadi gatal dan sering buang air kecil. Jadi seseorang yang mengalami kecemasan akan mengalami gejala seperti tidur menjadi terganggu, mudah marah, dan telapak tangan menjadi serta berkeringat.

Sebenarnya setiap individu bisa menghilangkan kecemasan dengan cara mengingat Allah SWT. Karena hanya Allah yang bisa membantu untuk membuat perasaan manusia yang tadinya gelisah menjadi tenang seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'ad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.”*

Ayat diatas menjelaskan bahwa manusia yang mengalami kesusahhan serta kegelisahan maka ingatlah Allah SWT dan berdzikirlah mohon bantuannya. Insyallah melalui dzikir akan membuat manusia menjadi tenang dan damai. Kedamaian tersebut akan menciptakan emosi positif dan membuat manusia menjadi lebih bahagia. Jadi kecemasan itu dapat diatasi jika individu tersebut mengingat sang penciptanya dan memohon bantuan dengan melalui dzikir.

Jadi dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan yang dialami individu seperti perasaan khawatir, was-was memikirkan masa depan, mudah tersinggung, mudah marah, jantung berdebar-debar, tiba-tiba kulit menjadi gatal, susah untuk tidur, dan tidak selera untuk makan atau nafsu makan menjadi terganggu. Didalam agama islam, kecemasan dapat dikurangi dengan mengingat allah dengan cara berdzikir agar perasaan was-was dan khawatir dapat berkurang dengan izin Allah SWT.

Gejala-gejala lain dari kecemasan sangat bervariasi tetapi tergantung dengan jenis gangguan kecemasan tersebut. Berikut gejala umum yang sering dialami oleh setiap orang:

1. Seseorang yang mengalami kecemasan akan selalu berfikir negatif
2. Merasakan Perasaan panik, ketakutan dan gelisah
3. Tangan atau kaki merasa berkeringat dingin
4. Denyut jantung akan terpacu dengan cepat saat rasa cemas itu datang
5. Ketika seseorang mengalami kecemasan terkadang sulit untuk membuat dirinya atau pikirannya menjadi tenang

6. Pengalaman masa lalu yang kurang baik membuat individu teringat kembali dan membuat individu semakin cemas
7. Mimpi buruk yang terus berulang-ulang
8. Ritualistik, perilaku seperti mencuci berulang-ulang
9. Saat merasakan cemas individu akan mengalami masalah tidur
10. Pusing akibat cemas
11. Tiba-tiba menjadi Sesak napas
12. Mulut menjadi kering
13. Mati rasa atau kesemutan ditangan atau kaki
14. Mual
15. Ketegangan otot (Aldrin, 2014)

Selain dari gejala adapun Reaksi yang ditimbulkan saat mengalami kecemasan. Menurut Prof robert priest (Lubis, 2016) sebagaiberikut reaksi fisik yang ditumbulkan oleh kecemasan:

1) Berdebar-debar

Pada saat individu yang mengalami kecemasan, individu tersebut akan merasakan jantungnya berpacu dengan cepat.

2) Gemetar

Individu saat mengalami keadaan shock atau guncangan akan bereaksi seperti tangan atau lutut gemetar, saat melakukan sesuatu tubuh terasa terhuyung-huyung. Semua reaksi yang muncul karena individu merasakan ketakutan.

3) Ketegangan

Pada saat individu mengalami kecemasan akan mengalami ketegangan dan reaksinya seperti saraf belakang leher terasa kencang, merasakan tegang di bagian saraf kepala serta menimbulkan rasa pusing. Kebanyakan dari individu menganggap ketegangan bukanlah keadaan yang serius tapi ketegangan ini membuat individu merasakan tidak bisa rileks dan sedikit mengganggu aktivitas sehari-hari.

## 4) Gelisah atau sulit tidur

Saat memejamkan mata individu merasakan kesulitan untuk tidur karena pikiran individu gelisah memikirkan masalah yang sedang dihadapi hingga tengah malam atau individu bisa tidur hampir pagi dan keesok harinya kurangan tidur serta tidak semangat untuk beraktivitas. Mimpi yang buruk juga membuat individu merasakan gelisah karena takut mimpinya menjadi kenyataan. Gangguan tidur ini membuat individu merasakan kelelahan dan tidak bersemangat untuk aktivitas sehari-hari.

## 5) Keringat

Individu yang mengalami kecemasan akan mengeluarkan keringat yang banyak padahal cuaca sedang tidak panas.

## 6) Tanda-tanda fisik yg lain

Tanda-tanda fisik lain dari kecemasan dan ketegangan dapat berupa gatal-gatal pada tangan dan kaki, juga selalu buang air kecil tak seperti biasanya.

## d. Sumber-sumber kecemasan

Menurut Prof. Robert Priest (Lubis, 2016) berpendapat bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa sumber antara lain:

- 1) Kecemasan yang dipicu dari pergaulan
- 2) Kecemasan yang muncul khawatir akan kesehatan diri sendiri
- 3) Kecemasan muncul saat masih Anak-anak
- 4) Khawatir kehamilannya akan mengalami suatu kejadian yang tidak diinginkan
- 5) Saat sudah menuju usia tua akan merasakan khawatir bahwa dirinya sendirian
- 6) Takut bahwa akan terjadinya Kegoncangan dalam rumah tangga
- 7) Masalah Pekerjaan
- 8) Cemas bahwa tidak bisa naik jabatan
- 9) Khawatir Kesulitan keuangan

10) Masalah-masalah yang belum terselesaikan

11) Ujian-ujian

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan (*anxiety*)

Adler dan Rodman (Risnawati, 2014) menyatakan bahwa kecemasan memiliki dua faktor antara lain:

1) Pengalaman yang kurang baik di masa lalu

Pengalaman kurang baik saat masih anak-anak akan membekas dalam ingatan. Jika pengalaman tersebut terulang kembali ketika di masa mendatang. Pengalaman di masa lalu yang kurang baik seperti terjadinya kegagalan dalam mengikuti tes membuat individu menjadi cemas sama seperti pengalaman yang dulu.

2) Pikiran yang tidak rasional

Bentuk pikiran yang tidak rasional ada empat antara lain:

a) Kegagalan katastrofik adalah suatu pemikiran individu mengenai dirinya yang akan mendapat hal buruk.

b) Kesempurnaan, individu akan mengukur bahwa sesuatu yang bagus/baik itu adalah kesempurnaan tanpa adanya cacat. Dan ini membuat individu menjadi cemas dan merasa tidak mampu.

c) Persetujuan

d) Generalisasi yang tidak tepat membuat individu yang kurang memiliki pengalaman akan bergeneralisasi berlebihan dengan kejadian disekitarnya

Jadi faktor kecemasan dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kejadian di masa lalu dapat membuatnya mengingat kembali dengan kejadian yang membuatnya cemas seperti kegagalan saat mengikuti tes. Selain itu juga pikiran yang negatif atau tidak rasional yang membuat seseorang menjadi cemas seperti seseorang yang akan mengikuti tes. Contoh lain

seseorang yang pernah mengalami kegagalan saat mengikuti tes akan berfikir negatif terhadap tes yang sama. Karena saat melakukan tes orang tersebut sedang mengalami kesulitan dan ini menjadi seseorang tersebut mengingatkan kembali kejadian saat kegagalan dalam mengikuti tes dan akibatnya seseorang ini menjadi berfikir negatif padahal hasilnya belum keluar tetapi seseorang ini sudah menyimpulkannya bahwa dirinya sudah gagal. Sumber atau penyebab faktor yang mengalami kecemasan ini adalah tidak adanya kepercayaan diri terhadap kemampuan, ragu saat memutuskan sesuatu, dan sulit memecahkan masalah yang dihadapi. Faktor lainnya adalah usia, karena biasanya dengan bertambahnya usia seseorang akan merasakan kepercayaan diri yang meningkat dan kemampuannya dalam mengatasi masalah akan menjadi semakin baik.

f. Tingkat Kecemasan (*anxiety*)

Gail W. Stuart (2006) berpendapat bahwa tingkatan kecemasan ada empat antara lain:

1) Ansietas ringan

Individu yang mengalami permasalahan dengan kehidupan sehari-hari tetapi masih bisa mengatasi sendiri masalahnya atau individu bisa memotivasi dirinya sendiri ketika terjadi masalah. Contoh individu yang mengalami kecemasan pertama akan mengalami kebingungan atau kekhawatiran tetapi apabila masalah yang menyebabkan cemas sudah teratasi Maka kecemasan tersebut dapat berkurang. Jika seseorang mengalami kecemasan yang sama maka orang tersebut dapat mengatasinya.

2) Ansietas sedang



Individu yang memiliki banyak masalah akan mengesampingkan masalah yang lain dan akan fokus dengan satu masalah. Jadi dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami kecemasan sedang akan berfokus dengan masalah satu tetapi masalah lainnya akan terabaikan. Individu yang mengalami kecemasan ini tidak dapat menyelesaikan masalah lain dengan bersamaan. Tetapi individu ini dapat menyelesaikan masalah yang lainnya jika individu ini diberi arahan untuk menyelesaikannya.

3) Ansietas berat

Sangat mengurangi lapangan persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain. Kecemasan yang berat ini, individu akan berfokus dengan satu masalah yang sedang dihadapi dan mengabaikan masalah yang lain. Dan untuk menyelesaikan masalah yang lain individu ini memerlukan arahan lebih banyak.

4) Tingkat panik

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Seseorang yang memiliki serangan panik tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri meskipun orang lain sudah mengarahkannya. Dan tidak

dapat menyelesaikan masalah yang dialaminya serta terus menerus khawatir.

g. Dampak kecemasan

Menurut Yustinus Semiun (2006) dampak dari kecemasan dibagi menjadi beberapa simtom antara lain:

1) Simtom suasana hati

Pada saat individu mengalami kecemasan ini akan merasakan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Individu yang mengalami kecemasan merasakan sulit untuk tidur dan mudah marah.

2) Simtom kognitif

Hal-hal yang tidak menyenangkan atau cemas membuat individu mengalami perasaan kekhawatiran dan keprihatinan sehingga tidak fokus mengerjakan sesuatu seperti individu sulit untuk bekerja atau belajar dengan efektif dan menjadikan individu lebih cemas.

3) Simtom motor

Individu yang mengalami kecemasan akan merasakan tidak tenang, gugup dan kegiatan motor menjadi tanpa arti serta tujuan misalnya jari-jari mengetuk-ngetuk, menjadi sangat kaget pada saat mendengar suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor adalah gambaran dari rangsangan kognitif yang tinggi pada diri individu dan salah satu usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang membuat dirinya terancam.

Selain itu ada dampak yang dirasakan individu sebagai berikut:

- 1) Suasana hati individu akan mengalami perasaan adanya hukuman dan bencana yang akan mengancamnya. Individu akan sulit untuk tidur dan mudah marah ketika mempunyai kecemasan.

- 2) Individu yang mengalami kecemasan akan sulit untuk bekerja atau belajar dengan baik dan akhirnya mudah cemas
- 3) Kecemasan juga mempengaruhi nafsu makan menjadi berkurang dan selalu berfikiran hal yang negatif serta selalu terbayang-bayang yang membuat individu tersebut menjadi cemas
- 4) Mengganggu aktifitas sehari-hari
- 5) Kecemasan juga dapat mengganggu kesehatan karena sistem tubuh menjadi menurun

## 2. Teknik Desensitisasi

### a. Pengertian Teknik Desensitisasi

Menurut Wolpe, Teknik Desensitisasi merupakan respon kecemasan yang dialami oleh individu dengan cara memunculkan kecemasan tersebut dan melibatkan relaksasi untuk membantu merilekskan otot yang tegang akibat cemas. Teknik desensitisasi dikembangkan oleh Wolpe (Corey, 2013). Teknik Desensitisasi tidak hanya digunakan untuk orang yang mengalami kecemasan tetapi bisa digunakan kepada seseorang yang mengalami phobia.

Menurut Charles, teknik desensitisasi cukup efektif untuk menurunkan kecemasan. Charles juga berpendapat bahwa teknik desensitisasi adalah suatu kecemasan bisa berkurang dengan cara melemahkan respon kecemasan yang berlawanan. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik Desensitisasi adalah teknik ini dapat mengurangi perilaku negatif dengan cara memberikan respon yang berlawanan dan didalam teknik ini melibatkan teknik-teknik relaksasi.

### b. Posedur Model Teknik Desensitisasi

Prosedur model Teknik Desensitisasi Antara lain sebagai berikut:

- 1) Desensitisasi dimulai dengan menganalisis tingkah laku yang menimbulkan stimulus-stimulus atau respon yang dapat

membangkitkan kecemasan seperti penolakan, rasa iri, ketidaksetujuan atau memiliki fobia.

- 2) Pada pertemuan pelatihan pertama klien menuliskan tingkatan kecemasan dari tingkat tertinggi sampai terendah lalu diberi latihan relaksasi untuk pengenduran otot-otot yang tegang sampai klien merasakan rileks
- 3) Proses desensitisasi melibatkan keadaan dimana klien sepenuhnya santai dengan mata tertutup. Disini seorang Terapis akan menceritakan serangkaian situasi dan meminta klien untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi yang diceritakan oleh terapis tersebut. (Corey, 2013)

Jadi prosedur penggunaan teknik desensitisasi dimulai dengan menulis tingkatan kecemasan dari kecemasan paling tinggi sampai terendah. Setelah menulis tingkatan kecemasan, klien membacakan kecemasan tersebut dari kecemasan yang tinggi hingga paling rendah dan konselor meminta klien untuk melakukan relaksasi. Saat bersamaan dengan relaksasi, klien diminta untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi yang diceritakan oleh konselor atau terapis tersebut.

c. Penyebab gagal dalam pelaksanaan teknik desensitisasi

Pada teknik ini ada beberapa penyebab kegagalan dalam pelaksanaannya. Menurut Wolpe (Setiawati, 2009) mencatat 3 (tiga) penyebab kegagalan dalam pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1) Kesulitan dalam relaksasi dan berkomunikasi antara klien dengan terapis atau hambatan yang ekstrim yang dialami klien.
- 2) Tingkatan-tingkatan yang menyesatkan klien
- 3) Ketidak memadai dalam membayangkan atau imajinasi kurang memadai.

Jadi Penyebab di atas dijelaskan bahwa kurangnya komunikasi antara konselor dengan klien. Kemudian urutan

kecemasan yang di tulis klien kurang relevan dan hal ini dapat menghambat teratasinya kecemasan yang dilami individu.

d. Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik Desensitisasi

Adapun tahap-tahap pelaksanaannya menurut Cormier & Crmier (Gantina Komala Sari & Eka Wahyuni, 2011) antara lain:

- 1) Rasional penggunaan *Treatment* Teknik Desensitisasi
- 2) Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
- 3) Identifikasi konstruksi hirarki
- 4) Pemilihan dan latihan *counterconditioning* atau respon penanggulangan
- 5) Penilaian imajinasi
- 6) Penyajian adengan hirarki
- 7) Tindak lanjut

Tahap-tahap yang pertama kali digunakan pada teknik *desensitisasi* adalah:

1) Rasional penggunaan *Treatment Desensitisasi*

Penggunaan ini berisikan tujuan dan prosedur pelaksanaan yang akan disampaikan kepada klien karena pelaksanaan ini akan mendatangkan manfaat antara lain: a. Rasional dan ringkasan prosedur pelaksanaan itu mengemukakan model tertentu atau cara dimana konselor akan melaksanakan teknik ini. b. Hasil dari Teknik desensitisasi dapat digunakan untuk meningkatkan diri menjadi positif.

2) 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 beberapa situasi khusus

3) Identifikasi konstruksi hirarki

Herarki adalah daftar situasi rancangan terhadap klien bereaksi dengan sejumlah kecemasan yang bertingkat-tingkat. Herarki dapat diartikan suatu daftar rancangan yang dibuat oleh klien yang berisikan kecemasan yang bertingkat-tingkat. Untuk memperoleh hirarki itu dalam tahap ini konselor hendaknya membantu klien:

- a) Memilih tipe hirarki
- b) Mengidentifikasi jumlah herarki yang dikembangkan
- c) Mengidentifikasi butir-butir yang memperoleh kriteria
- d) Mengeksplorasi butir-butir hirarki sampai diperoleh butir-butir yang memperoleh kriteria.
- e) Meminta klien untuk mengidentifikasi beberapa butir kontrol
- f) Menjelaskan tujuan merangking butir-butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada 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.

4) 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

merumuskan 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.

5) 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 suatu real, karena itu tugas konselor adalah:

- a) Menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi
- b) Mengukur kapasitas klien untuk menggeneralisasi imajinasi secara hidup
- c) Dengan bantuan klien konselor menentukan apakah imajinasi klien memenuhi kriteria atau tidak.

6) Penyajian adengan hirarki

Adengan dalam hirarki disajikan setelah klien dibeikan latihan dalam *counterconditioning* atau respon penanggulangan setelah kapasitas imajinasi diukur. Setiap presentasi adengan didampingi dengan respon penanggulangan sehingga kecemasan klien terkondisikan atau berkurang.

7) Tindak lanjut

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

- a) Konselor memberikan tugas atau pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil *treatmen* 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 diselesaikan dengan sukses.

- b) Konselor mengintruksi klien untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan
- c) Konselor merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan rumah.

Uraian tahapan diatas dapat disimpulkan bahwa melakukan tahap ini pertama yang dilakukan adalah menemukan masalah atau kecemasan seperti apa yang dirasakan oleh klien dengan cara wawancara atau menggunakan angket untuk mengetahuinya. Setelah itu konselor meminta klien untuk menuliskan masalah yang dihadapi dengan membuat tingkatan-tingkatan atau hirarki masalah. konselor mulai melakukan relaksasi terhadap klien untuk merilekskan otot-otot tubuh agar tubuh yang tegang menjadi rileks. Setelah memberikan relaksasi kepada klien, konselor mulai memberikan instruksi atau konselor meminta klien untuk melakukan berimajinasi. Klien yang membayangkan sesuatu yang membuat senang, konselor meminta untuk membayangkan hal-hal yang membuat klien cemas. Jika saat berimajinasi klien memberikan respon fisik yang tidak baik seperti tubuh bergetar, tubuh mengelurkan keringat dan menjadi pucat. Konselor menginstruksi untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan kegiatan ini dilakukan setiap hari agar kecemasan yang dialami individu dapat berkurang. Konselor juga meminta klien untuk melakukan teknik Desensitisasi ini dirumah dan membuat pertemuan selanjutnya dengan konselor untuk mengetahui perkembangan dari teknikdesensitisasi.

### 3. Hubungan Teknik Desensitisasi dengan Kecemasan

Teknik desensitisasi membantu mengurangi tingkat kecemasan, karena teknik Desensitisasi melibatkan teknik-teknik relaksasi. Jadi individu yang mengalami kecemasan akan diberikan arahan oleh



konselor untuk menulis kecemasan yang dialami. Diawali menulis kecemasan yang paling tinggi sampai kecemasan yang paling rendah yang dialaminya. Setelah itu individu diminta untuk melakukan relaksasi dan membayangkan kecemasannya yang sudah ditulis. Jika individu tersebut memberikan reaksi seperti pucat, konselor akan mengarahkan untuk membayangkan sesuatu yang menyenangkan. Hubungan kecemasan dengan teknik ini adalah membantu mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi ujian dan teknik ini didalamnya juga melibatkan teknik relaksasi. jadi teknik ini akan membantu merilekskan tubuh yang mengalami otot tegang pada leher dan tubuh yang lain serta membantu individu mengurangi tingkat kecemasannya. Menurut Corey (2013) tentang teknik desensitisasi yaitu Klien dilatih untuk santai dan memikirkan suatu hal yang menyenangkan Situasi-situasi dihadirkan dalam suatu rangkaian dari yang sangat tidak mengancam kepada yang sangat mengancam. Desensitisasi diarahkan pada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Erlyn Novitasari (2019) dengan judul pengaruh teknik desensitisasi sistematis untuk pengurangan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian kelas VII di smp negri 06 kotabumi lampung utara tahun pelajaran 2019/2020. Dalam penelitian ini yang dilakukan oleh Erlyn, gejala kecemasan yang dialami peserta didik adalah kecemasan mengganggu daya ingat, menurunkan nafsu makan, dan kesehatan menurun. Erlyn mengelompokkan dengan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan ke kontrol. Setelah diberikan treatment teknik Desensitisasi dan diberikan *posttest* maka hasil data menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang dialami peserta didik. Jadi dapat disimpulkan dari penelitian yang dilakukan oleh Erlyn diatas bahwa teknik desensitisasi dapat menurunkan kecemasan. Kecemasan dapat berkurang menggunakan teknik desensitisasi dengan konseling kelompok.

#### 4. Konseling Kelompok

##### a. Pengetian konseling Kelompok

Pengertian konseling kelompok menurut Winkel konseling yaitu pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dengan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Sedangkan Menurut latipun, konseling kelompok merupakan bentuk konseling yang membantu beberapa klien dan diarahkannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan klien. Konseling kelompok biasanya dilakukan dalam jangka waktu pendek atau menengah. (Lubis, 2011)

konseling kelompok (Amalia Rizki dan Pautina, 2017) adalah layanan yang diberikan kepada beberapa orang konseli untuk membantu mengatasi masalah pribadi yang mereka hadapi melalui kegiatan kelompok dan dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Jadi konseling kelompok adalah proses bantuan yang biasanya diberikan kepada individu tetapi memanfaatkan dinamika kelompok dengan pelaksanaannya dalam suasana kelompok.

Disini Jumlah anggota yang akan mengikuti keonseling kelompok menurut latipun (2003) menjelaskan konseling kelompok umumnya beranggota 4 sampai 12 orang. Tetapi dari hasil penelitian jika anggota kelompok kurang dari 4 orang maka dinamika kelompok menjadi kurang hidup tetapi jika anggota lebih dari 12 orang akan terlalu besar atau kuwalahan dalam mengkondisikan kelompok. Penentuan jumlah anggota ada pertimbangan dari konselor karena proses konseling menjadi efektif itu berdasarkan konselor bisa menangani masalah konseli dengan jumlah besar. Waktu yang dibutuhkan saat proses konseling tidak harus berlangsung lama. Menurut Yalom waktu yang digunakan untuk proses konseling kelompok jika terlalu lama yaitu lebih dari dua jam maka konseling kelompok jadi tidak kondusif dan membuat anggotanya mengalami kelelahan.

b. Tujuan dan fungsi Konseling Kelompok

1) Tujuan konseling kelompok

Menurut Winkel (Lubis, 2011) tujuan dari konseling kelompok adalah sebagai media terapeutik untuk klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual. Menurut George dan Cristiani tujuan konseling kelompok dapat bermanfaat untuk proses belajar dan upaya membantu klien dalam memecahkan masalah.

2) Fungsi konseling kelompok

Fungsi konseling kelompok merupakan upaya bantuan diberikan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan. Upaya pemberian bantuan kepada klien untuk membantu dalam memutuskan atau membuat keputusan untuk masalah yang dihadapinya. (Lubis, 2016)

c. Asas-Asas Konseling kelompok

Asas didalam konseling kelompok sangatlah dibutuhkan agar proses pelayanannya dapat berjalan dengan baik. asas ini sangat dibutuhkan untuk dapat mengarahkan tercapainya tujuan yang diharapkan didalam konseling kelompok. apabila asas-asas ini dilanggar atau diabaikan maka layanan konseling kelompok tidak akan berhasil dan merugikan berbagai pihak yang terlibat didalam layanan tersebut. adapun asas-asas konseling kelompok yang harus dipatuhi (Winkel, 2008):

1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan yaitu sesuatu yang dibahas didalam kelompok yang bersifat rahasia dan harus dirahasiakan baik itu data atau informasi mengenai permasalahan klien. Setelah konseling kelompok ini berakhir, Konselor dan klien tidak

diperbolehkan untuk membocorkan kegiatan didalam konseling kelompok kepada siapapun.

2) Asas kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah diharapkan anggota kelompok kerelaanya untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok dan suka dalam menjalani kegiatan konseling kelompok.

3) Asas keterbukaan

Asas keterbukaan adalah diharapkan anggota kelompok untuk bersikap terbuka dan tidak berpura-pura dalam memberikan keterangan drinya. Dan disini tidak hanya klien yang bersikap terbuka konselor juga terbuka agar klien mau bersikap terbuka juga.

4) Asas kegiatan

Asas kegiatan adalah keberhasilan dalam sebuah konseling apabila anggota kelompok tidak melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok mampu membuat suasana konseling kelompok dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

5) Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan adalah kegiatan ini di dasarkan pada norma-norma, baik agama, hukum, peraturan adat-istiadat, ilmu pengetahuan dan kebiasaan kebiasaan berperilaku. Jadi setiap anggota harus menghargai pendapat orang lain dan setiap anggota boleh mengutarakan pendapatnya.

6) Asas Kekinian

Asas kekinian adalah kegiatan konseling kelompok yang membahas permasalahan sekarang yang dialami oleh setiap anggota kelompok. Jadi pembahasan yang dimaksud disini adalah masalah yang saat ini dirasakan yang sangat mendesak dan sangat membutuhkan penyelesaian segera.

#### d. Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Corey dan Yalom (Lubis, 2016) konseling kelompok dibagi menjadi enam bagian yaitu pra konseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir dan pascakonseling.

##### 1) Pra konseling

Tahap pra konseling adalah tahap awal yang akan dilakukan proses konseling kelompok. Disini konselor menentukan klien yang akan melakukan konseling kelompok dengan cara diberikan angket atau wawancara untuk mengetahui masalah yang segera diberikan bantuan atau konseling kelompok.

##### 2) Tahap permulaan

Menurut Black sistematis langkah yang dilakukan pada tahap permulaan antara lain:

- a) Perkenalan
- b) Menjelaskan tujuan dari konseling kelompok
- c) Menjelaskan cara pelaksanaan dan aturan dalam konseling kelompok
- d) Penggalian ide dan perasaan

Tujuan pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya dengan individu lainnya dan saling memberikan dukungan.

##### 3) Tahap Transisi

Permasalahan yang muncul pada tahap ini adalah terjadi suasana yang tidak seimbang dalam diri setiap anggota kelompok. Pada tahap ini konselor diharapkan bisa membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama untuk dirumuskan dan diketahui penyebabnya.

Tahap ini mulai membangun kepercayaan didalam kelompok dan anggota kelompok dapat menghadapi rasa takut

pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakter-karakter didalam kelompok. berikut langkah-langkah pada tahap peralihan:

- a) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
  - b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
  - c) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan menguasai suasana tersebut.
  - d) Memberikan contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok
- 4) Tahap kerja

Biasanya tahap kerja disebut dengan tahap kegiatan, Tahap ini dilakukan setelah mengetahui permasalahan anggota kelompok. Disini peran konselor adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif. Pada tahap kegiatan ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok.

Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

- a) Mempersilahkan anggota untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
  - b) Memilih/ menetapkan masalah yang akan dibahas dahulu.
  - c) Membahas masalah terpilih secara tuntas
  - d) Selingan
  - e) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.
- 5) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku didalam kelompok. langkah-langkah pada tahap ini sebagai berikut:

- a) Menjelaskan bahwa konseling ini di akhiri
  - b) Setiap anggota kelompok menyampaikan kesan serta menilai kemajuan yang telah dicapai masing-masing.
  - c) Membicarakan masalah kegiatan selanjutnya.
  - d) Tanggapan dan juga pesan setiap anggota kelompok
  - e) Konselor mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok
  - f) Konselor mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok
  - g) Dan berpisah
- 6) Pasca Konseling

Konselor melakukan evaluasi sebagai bentuk untuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi ini sangat dibutuhkan untuk mengetahui jika ada hambatan dan kendala yang terjadi selama pelaksanaan konseling kelompok. Disini konselor dapat melakukan perbaikan cara pelaksanaannya saat konseling kelompok. Bagaimanapun hasilnya dapat memberikan peningkatan bagi seluruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok untuk mencapai tujuan bersama.

Jadi dari tahap-tahap diatas diuraikan pertama konselor menentukan anggota kelompok yang akan mengikuti konseling kelompok dengan cara memberikan angket atau wawancara untuk mengetahui masalahnya yang segera diberikan bantuan. Selanjutnya konseling kelompok mengawali dengan salam pembuka seperti mengucapkan salam atau berterimakasih telah mengikuti konseling kelompok, dan berdoa. Konselor menanyakan kepada peserta pernah mengikuti konseling

kelompok, jika belum maka konselor akan memberikan pengertian tentang konseling kelompok, tujuan diadakan konseling kelompok, dan asas-asas konseling kelompok yang harus dilakukan. Konselor juga menjelaskan jalannya pelaksanaan di dalam konseling kelompok dan mulai memperkenalkan diri dimuali dari konselor hingga anggota kelompok. Setelah itu konselor menanyakan kesiapan anggota untuk kegiatan konseling dan konselor memberi contoh permasalahan yang akan dibahas. Selanjutnya konselor mempersilahkan setiap anggota kelompok menceritakan masalah pribadinya. Konselor meminta pendapat kepada setiap anggota mengenai permasalahan siapa yang akan dibahas terlebih dahulu, jika anggota lebih memilih masalahnya sendiri-sendiri maka konselor yang akan memilih masalah yang harus segera diberikan bantuan. Setelah memilih masalah yang dibahas, langkah selanjutnya konselor meminta anggota yang bersangkutan untuk menceritakan masalah yang sedang dihadapi. Kemudian konselor meminta pendapat dari setiap anggota mengenai masalah yang baru saja diceritakan. Agar suasana didalam kelompok tidak terlalu tegang, konselor dapat menambahkan permainan dengan waktu yang ditentukan sebelumnya. Setelah selesai membahas masalah, konselor menyimpulkan dari semua yang dibahas dalam konseling kelompok. Konselor menyatakan konseling kelompok telah berakhir dan konselor meminta setiap anggota mengungkapkan kesannya serta harapan. Konselor juga membuat perjanjian untuk melakukan konseling kelompok dengan hari yang sama dan jam yang sama. Konselor meminta setiap anggota mengungkapkan pesan dari kegiatan konseling kelompok dan konselor mengucapkan rasa terimakasih serta memimpin doa konseling bahwa kelompok telah berakhir. Terakhir konselor



mengevaluasi dari kegiatan konseling kelompok, apakah konseling ini dapat memberikan peningkatan atau tidak.

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

**Tabel 2.1**  
**Penelitian Terdahulu**

No.	Nama/judul penelitian	Hasil Penelitian	Penelitian Sekarang
1.	Ester M. Lumban Gaol dalam Skripsinya yang berjudul " <i>Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Tahun Ajaran 2013/2014</i> " 2014	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kecemasan pada saat ujian memiliki gejala seperti jantung berdebar kencang, tangan berkeringat, tubuh berkeringat dingin. Setelah diberikan teknik desensitisasi menyatakan bahwa kecemasan dapat berkurang.	Penelitian ini membahas tentang Cara mengurangi tingkat kecemasan dengan menggunakan teknik desensitisasi. metode penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen
2.	Theresia Devi Arif Yanti dalam Skripsinya yang berjudul " <i>Penggunaan Teknik Desensitisasi untuk mengurangi kecemasan</i> "	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Kecemasan pada saat	Penelitian ini membahas pengurangan kecemasan pada saat presentasi.

	<p><i>peserta didik kelas VII saat presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017</i>". 2016</p>	<p>prsentasi seperti khawatir, ketakutan, ketegangan, kegelisahan, sulit untuk berkonsentrasi dan panik. Dapat berkurang menggunakan teknik desensitisasi sistematis.</p>	<p>Metode Penelitian ini yaitu kuantitatif pre experimental design dan jenis penelitiannya <i>one grup pretest-posttest design</i> dengan bimbingan kelompok.</p>
3.	<p>Ahmad Mutohar dalam Skripsinya yang berjudul "<i>Efektifitas Terapi Desentisisasi Sistematis dengan dzikir untuk menurunkan Kecemasan pada Penderita Fobia Kucing (Ailurophobia)</i>". 2017</p>	<p>Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa fakultas ushuluddin dan humaniora UIN Walisongo Semarang yaitu kecemasan fobia dengan kucing. Hasil yang diperoleh penelitian ini menunjukkan terapi desensitisasi sistematis dengan</p>	<p>Penelitian ini menggunakan teknik Desensitisasi untuk kecemasan penderita Fobia, dan menggunakan konseling individu. Penelitian ini adalah eksperimen kasus tunggal (<i>single case experimental design</i>) dengan tipe A-B-A.</p>

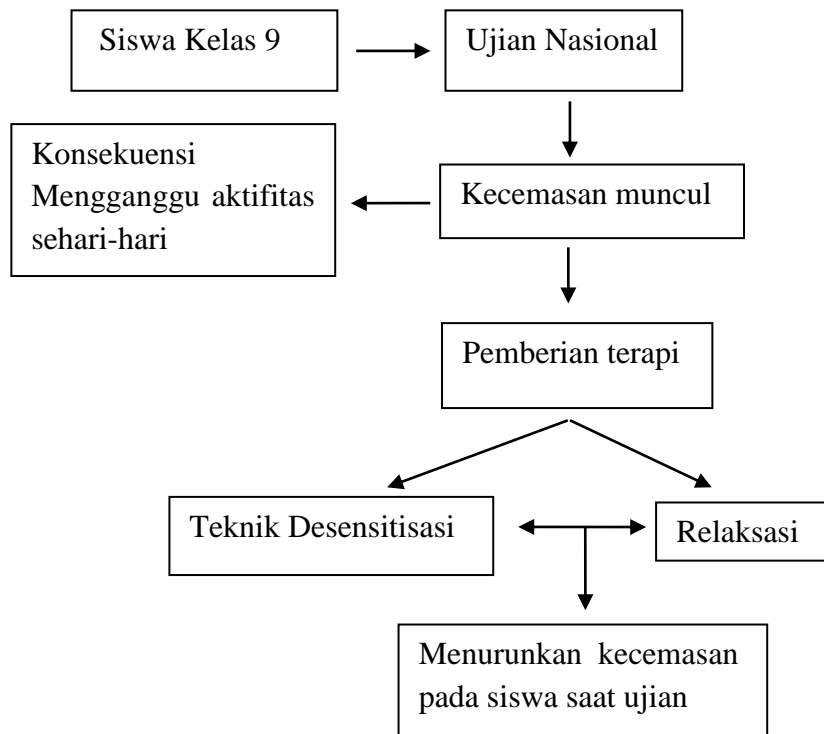
		dzikir dapat menurunkan kecemasan tinggi pada penderita fobia kucing.	
4.	Astuti A dalam Skripsi “ <i>Efektivitas konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019</i> ” 2018	Hasil dari penelitian teknik desensitisasi sistematis menunjukkan keefektifannya untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum yang di sebabkan oleh kecemasan seperti rasa takut untuk berbicara, pidato, dan menyampaikan pendapat di muka umum dengan konseling kelompok.	Penelitian ini tentang kecemasan berkomunikasi di depan umum. Jenis penelitian ini yaitu menggunakan <i>quasi eskperimental design</i> dengan <i>non-equivalent kontrol group design</i> . Peneliti menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tetapi kelompok tersebut sama-sama diberikan <i>pretest posttest</i>

5.	<p>Ferlysta Ayu Febbyanti dalam Jurnal “ Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di SMK Negeri 1 Metro Tahun Ajaran 2012/2013” 2013</p>	<p>Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Kecemasan yang dirasakan oleh siswa kelas X saat melakukan presentasi adalah kecemasan dapat berkurang dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.</p>	<p>Penelitian ini tentang cara mengurangi tingkat kecemasan pada saat presentasi yang dilakukan oleh siswa kelas X. Metode penelitian ini menggunakan <i>quasi eksperimen</i> dengan desain <i>one group pre test post test</i>.</p>
6.	<p>Erlyn Novitasari dalam Skripsi “Pengaruh Teknik Desensitisasi untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian Kelas VII Di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020</p>	<p>Kecemasan yang dialami oleh peserta didik antara lain mengganggu daya ingat, daya konsentrasi, dan daya kritis. Hasil penelitian ini menunjukkan teknik desensitisasi dapat mengurangi kecemasan peserta</p>	<p>Penelitian ini tentang kecemasan pada saat ujian seperti ujian kelas, baik itu ujian semester, ujian akhir dan ujian nasional. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan <i>quasi experimental design</i> dengan desain <i>non-</i></p>

		didik	<i>equivalent kontrol group desingn.</i> Peneliti juga menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tetapi sama-sama diberikan <i>pretest postest.</i>
--	--	-------	--

### C. Kerangka Pikir

Kecemasan sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dapat menghambat aktifitas belajar terutama pada saat ujian berlangsung. Pertama yang dilakukan konselor membantu mengaurangi kecemasan dengan cara memberikan teknik desensitisasi pada siswa, yang digambarkan dalam alur berikut:

**Gambar 2.1**

#### D. Hipotesis Penelitian atau pernyataan penelitian

Hipotesis berasal dari kata *hypo* yang artinya sebelum dan *thesis* memiliki arti pernyataan, pendapat. Hipotesis adalah suatu pernyataan yang pada waktu diungkapkan belum diketahui kebenarannya tetapi memungkinkan diuji dalam kenyataan empiris (Gulo, 2002). Jadi Hipotesis merupakan terkumpulnya suatu bukti atau data yang bersifat sementara pada permasalahan penelitian dan akan diuji kebenarannya. Berikut rumusan hipotesis dalam penelitian:

1. Hipotesis kerja ( $H_a$ ): adanya pengaruh teknik desentisisasi terhadap pengurangan kecemasan siswa kelas XI MTS Hassanudin Siraman
2. Hipotesis Nihil ( $H_0$ ): tidak adanya pengaruh teknik desentisisasi terhadap pengurangan kecemasan siswa kelas XI MTS Hassanudin Siraman.

Hipotesis statistik

$$H_a: \mu_1 = \mu_2$$

$$H_o: \mu_1 \neq \mu_2$$

Keterangan:

$\mu_1$  = sebelum diberikan treatment teknik desensitisasi

$\mu_2$  = sesudah diberikan treatment teknik desensitisasi

Penelitian ini pada uji hipotesis menggunakan statistik dengan uji t. Hasil dari uji hipotesis menunjukkan angka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  . jika  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka taraf signifikansi 5%. Sedangkan  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang tarafnya sinifikansi 5%.