

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Tentang Kecemasan Berbicara Di depan kelas

##### 1. Pengertian kecemasan berbicara di depan kelas

Atkinson mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang di tandai sebagai dengan istilah-istilah kekawatiran dan kekawatiran yang kadang-kadang di alami dalam tingkat yang berbeda-beda.<sup>1</sup>

Sedangkan menurut Hurlock kecemasan adalah situasi efektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam.<sup>2</sup>

Dalam kamus istilah psikologi,<sup>3</sup> Chaplin mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Daradjat menjelaskan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Ada beberapa jenis rasa cemas, yaitu cemas akibat mengetahui

---

<sup>1</sup> Atkinson, *Pengantar Psikologi, Terjemahan Kusuma W*,( Jakarta: Erlangga: 1996), Hal 212

<sup>2</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga: 1997), Hal 62

<sup>3</sup> Kartono kartini , *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002).

ada bahaya yang mengancam dirinya, rasa cemas berupa penyakit yang dapat mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Selanjutnya, rasa cemas karena perasaan berdosa atau bersalah yang nantinya dapat menyertai gangguan jiwa.<sup>4</sup>

Sullivan mengatakan bahwa kecemasan adalah reaksi normal terhadap kebutuhan yang tak terpenuhi dan stres seperti penolakan (pertama dari orang tua dan kemudian dari diri sendiri dan kemudian dari orang lain). Kecemasan juga dapat dilihat sebagai suatu mekanisme perlindungan yang membuat seseorang tetap aman dari situasi yang diyakini mengancam.<sup>5</sup> Jhonston mengemukakan bahwa kecemasan merupakan reaksi terhadap adanya ancaman, hambatan terhadap keinginan pribadi, atau merupakan perasaan tertekan karena adanya rasa kekecewaan, rasa tidak puas, rasa tidak aman, atau sikap permusuhan dengan orang lain.<sup>6</sup>

Sementara itu, menurut Lazarus menjelaskan tentang kecemasan mempunyai dua arti, yaitu:

- a. Kecemasan sebagai respon, digambarkan sebagai suatu pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan serta diikuti dengan suasana gelisah, bingung, khawatir, dan takut. Bentuk kecemasan ini dibedakan ada dua, yaitu :

---

<sup>4</sup> Darajdat, *kesehatan mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1969), hal 261

<sup>5</sup> Carlk, *living well with anxiety: What your doctor doesn't tell you, that you need to know* ( New York : harpencollin, 2006), hal 12

<sup>6</sup>Fahmie, *kecemasan terhadap komputer di Era Government, Psikologi Jurnal dan Penelitian Psikologi*, (vol16 : no 8), hal 16

- 1) *State anxiety*, merupakan gejala kecemasan yang sifatnya tidak menetap pada diri individu ketika dihadapkan pada situasi tertentu, gejala ini akan tampak selama situasi tersebut masih ada.
  - 2) *Trait anxiety*, kecemasan yang tidak tampak langsung dalam tingkah laku tetapi dapat dilihat frekuensi dan intensitas keadaan kecemasan individu sepanjang waktu, merupakan kecemasan yang sifatnya menetap pada diri individu dan timbul dari pengalaman yang tidak menyenangkan pada awal kehidupan. Kecemasan tersebut berhubungan dengan kepribadian individu yang merupakan disposisi pada individu untuk menjadi cemas.
- b. Kecemasan sebagai *intervening variable*, disini kecemasan lebih mempunyai arti sebagai *motivating solution*, artinya situasi kecemasan tersebut dapat mendorong individu agar dapat mengatasi masalah.

Sementara itu, Nevid, dkk. Menganggap kecemasan sebagai suatu keadaan takut atau perasaan tidak enak yang disebabkan oleh banyak hal seperti kesehatan individu, hubungan sosial, ketika hendak menjalankan ujian sekolah, masalah pekerjaan, hubungan internal dan lingkungan sekitarnya.<sup>7</sup>

Hudaniyah dan Dayakisna menyatakan bahwa pada umumnya kecemasan berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis

---

<sup>7</sup> Nevid, *Abnormal Psychology in a Changing World*, (Prentice-Hall,inc, 1997)

dan suatu pengalaman subjektif dari ketegangan atau kegugupan. Beberapa individu juga mengalami perasaan tidak nyaman dengan hadirnya orang lain, biasanya disertai dengan perasaan malu yang ditandai dengan kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Keadaan individu yang seperti ini dianggap mengalami kecemasan sosial.<sup>8</sup>

Salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi adalah kecemasan dalam hal komunikasi. Burgoon dan Ruffner mendefinisikan *communication apprehension* sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik berkomunikasi antar pribadi, komunikasi di depan kelas maupun komunikasi masa. Pada penelitian kali ini penulis akan menekankan pada kecemasan berbicara di depan kelas.

Sejalan dengan itu, Beaty juga menyebutkan kecemasan berbicara di depan kelas dengan istilah "*communication apprehension*". Bety menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil proses belajar sosial.<sup>9</sup>

Selanjutnya, McCroskey menyebutkan ada empat jenis *Communication Apprehension* (CA), yaitu *CA as a trait*, *CA in generalized context*, *CA with generalized people*, *CA as a state*.

---

<sup>8</sup> Hudaniyah, Dayakisni, *Psikologi Sosial*, (Malang: Universitas Muhamadiyah, 2009), hal 69.

<sup>9</sup> Loffredo, *Rethinking Communication Apprehension: A Myers-Briggs Perspective*. (The journal Psychology ,200), hal,556

Kecemasan berbicara di depan kelas termasuk jenis *CA in generalized context*, dimana individu mengalami kecemasan berbicara saat berada pada satu situasi tertentu, tapi tidak pada situasi lainnya.

McCroskey menambahkan, beberapa individu mengalami kecemasan hanya pada kondisi tertentu, maksudnya ada tipe general dari kondisi komunikasi yang menimbulkan kecemasan, yaitu komunikator. Penekanannya adalah bahwa fenomena kecemasan berbicara pada kelas berpusat pada pembicara. Konteks yang paling banyak ditemui adalah berbicara di depan umum (Public Speaking), misalnya memberikan pidato, presentasi di depan kelas, pada saat pertemuan atau *meeting*. Individu akan mengalami kecemasan ketika mulai membayangkan sampai berlangsungnya pengalaman berbicara di depan kelas.<sup>10</sup>

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas adalah suatu keadaan tidak nyaman, yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis.

## **2. Penyebab kecemasan berbicara di depan kelas**

Olii menjelaskan penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum, yaitu: 1) Tidak tahu apa yang harus dilakukan, 2) Tidak tahu

---

<sup>10</sup> McCroskey. *The Communication Apprehension Perspective*. [ On-line ]. [http://www.jamescmccroskey.com/bookchapters/003\\_1984\\_c1](http://www.jamescmccroskey.com/bookchapters/003_1984_c1). Pdf. Tanggal akses: 16 Desember 2013,

bagaimana memulai pembicaraan, 3) Tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar, dan 4) Tidak siap untuk berbicara.<sup>11</sup>

Dinka mengemukakan penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum, yaitu sebagai berikut: 1) Tidak mengetahui tentang apa yang akan dikatakan atau disampaikan di depan umum, 2) Takut mendengar komentar audiens, 3) Takut ditertawakan, dan 4) Takut membuat kesalahan.<sup>12</sup>

Kecemasan dapat timbul dari situasi apapun yang bersifat mengancam keberadaan individu situasi yang menekan dan menghambat yang terjadi berulang-ulang akan mengakibatkan reaksi yang mengancam. Situasi yang mengancam itu mencakup masalah materi, keluarga dan kejiwaan. Kecemasan bisa timbul karena adanya:<sup>13</sup>

a. *Threat* (ancaman)

Baik ancaman terhadap tubuh, jiwa dan psikisnya, (seperti kehilangan arti kemerdekaan dan kehidupan) maupun ancaman terhadap eksistensinya (seperti kehilangan hak). Jadi ancaman ini dapat disebabkan oleh sesuatu yang betul-betul realitas, atau yang tidak realitas.

b. *Conflict* (pertentangan)

---

<sup>11</sup>Helena, Olii. *Public Speaking*, (Jakarta: Indeks: 2010), hal 31

<sup>12</sup>Radithya, Dinka, *Cara Cepat Belajar Public Speaking Secara Profesional*, (Magelang: Damar Media Publishing: 2010), hal 8

<sup>13</sup> Atkinson, *Pengantar Psikologi, Terjemahan Kusuma W.*, ( Jakarta: Erlangga: 1996), Hal 213

Timbul adanya dua keinginan yang keadaanya saling bertolak belakang. Hampir setiap konflik melibatkan dua alternatif atau lebih yang masing-masing mempunyai sifat *approach* dan *avoidance*.

c. *Fear* (ketakutan)

Kecemasan sering kali muncul karena ketakutan akan sesuatu, ketakutan akan kegagalannya bisa menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian atau berbicara di depan kelas.

d. Kebutuhan manusia begitu kompleks dan jika gagal untuk memenuhi maka tinggallah kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Opt dan Loffredo menunjukan adanya tiga faktor penyebab berbicara di depan kelas tiga faktor tersebut adalah:<sup>14</sup>

- a. Individu *ekstrovert* dan *introvert*. Individu yang *ekstrovert* mempunyai kecemasan berbicara di depan kelas lebih rendah dari pada individu yang *introvert*. Alasannya individu yang *ekstrovert* lebih senang bergaul dengan siapa saja, mereka lebih menyukai komunikasi dengan *face to face* dan mengambil kesempatan dalam sebuah kelompok. Individu yang *introvert* tidak banyak berkomunikasi dengan orang-orang, apalagi jika harus berbicara dengan orang banyak.
- b. Individu yang melihat sesuatu dengan intuisi (*intuitors*) atau dengan panca indra (*sensors*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *intuitors*

---

<sup>14</sup> Opt dan Loffredo, *Rethinking Comunicasion Apprehension*, (The jurnal Psychology: 2000), hal 556-570

mempunyai tingkat kecemasan yang rendah daripada *sensors* ketika berbicara di depan kelas, *intuitors* sangat mentolelir adanya perbedaan pendapat, mereka juga berani membuat lompatan dari poin satu ke poin yang lain. Berbeda dengan *sensors* yang memandang sesuatu seperti yang dilihatnya, tanpa memikirkannya yang lebih jauh. Hal ini yang akan menghasilkan kecemasan.

- c. Individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Individu dengan pola pikir positif akan melihat segala hal dari segi positif, suka bekerja keras dan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan kelas. Individu dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stres dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatannya sendiri.

Sedangkan Rogers meyakini bahwa yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan kelas adalah pola pikirnya yang keliru. Seseorang yang hendak berbicara di depan kelas berpikir bahwa dirinya sedang ”diadili”, merasa bahwa penampilan, gerak-geriknya dan ucapannya sedang menjadi pusat perhatian banyak orang. Sama halnya dengan pendapat Rahayu dan dkk yang menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi disebabkan dengan pikiran-pikirannya yang negatif dan tidak rasional.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi penyebab kecemasan berbicara di depan kelas adalah adanya *Threat* (ancaman), *Conflict* (pertentangan), *Fear* (ketakutan), kegagalan terhadap kebutuhannya, kepribadian, cara pandang dan pola pikir individu yang keliru.

### 3. Ciri-ciri Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum menurut Schachter & Singer terdiri dari, ciri afektif, ciri perilaku, ciri fisiologis, dan kognitif. Masing-masing ciri yang ditunjukkan ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat berdiri sendiri, tetapi masing-masing saling berhubungan. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengalami pada ciri afektifnya, ciri pada afektifnya akan mempengaruhi perilaku, fisiologis, dan kognitifnya, semua ciri tersebut saling timbal balik satu dengan yang lainnya.<sup>15</sup>

Frances mengemukakan ciri kecemasan terbagi menjadi dua yaitu ciri fisiologis dan psikologis, masing-masing meliputi ciri yang tergolong ringan dan yang berat. ciri fisiologis dan psikologis yang dimaksud adalah sebagai berikut:<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup>McCroskey. *The Communication Apprehension Perspective*. [ On-line ]. [http://www.jamescmccroskey.com/bookchapters/285\\_1984\\_c1](http://www.jamescmccroskey.com/bookchapters/285_1984_c1). Pdf. Tanggal akses: 16 Desember 2013,

<sup>16</sup>Frances, *Frequently Asked Questions about "academic anxiety"*, (New York: Rosen, 2008), hal 29

a. Ciri fisiologis

Ciri kecemasan ini ditandai dengan adanya pusing atau sakit kepala, sakit perut, muncul jerawat di wajah, muka memerah karena malu, naiknya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, pusing yang berat atau kehilangan kesadaran, dan sulit bernafas.

b. Ciri psikologis

Ciri kecemasan ini ditandai dengan adanya berpikiran negatif tentang suatu tugas atau kehabisan waktu dalam mengerjakan tugas, ragu-ragu akan kemampuan diri, takut dipermalukan ketika berada di depan kelas (di depan teman atau guru), takut akan kegagalan, takut akan mengalami sakit, kecurigaan bahwa ia telah dinilai oleh orang – orang dan menjadi tidak disukai, Merasa sedih dan rendah diri oleh kekhawatiran yang berlebihan.

Bucklew membagi reaksi kecemasan sebagai ciri-ciri kecemasan menjadi dua macam, yaitu:<sup>17</sup>

a. Ciri psikologis

Reaksi kecemasan seperti ini ditandai dengan adanya gejala seperti perasaan tidak menentu, bingung, dan tegang.

---

<sup>17</sup>Triantoro, Safaria, *Managemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara: 2012), hal 49

b. Ciri fisiologis

Reaksi kecemasan seperti ini ditandai dengan adanya gejala seperti detak jantung dan peredaran darah yang tidak teratur serta keringat yang berlebihan.

Ciri-ciri kecemasan berbicara di muka umum telah diungkapkan oleh Goudrey dan Spielberger, yakni <sup>18</sup>:

a. Ciri fisiologis

Anggota badan yang gemetar, keringat pada telapak tangan, dahi dan leher, wajah memerah, denyut jantung semakin cepat, tekanan darah bertambah.

b. Ciri psikologis

Kesukaran dalam menyusun pikiran atau mengungkapkan kata-kata seperti pidato di muka umum.

c. Ciri perilaku secara umum

Berjalan-jalan di seputar ruangan, tidak dapat duduk dalam waktu lama, merokok terus-menerus, dan tidak dapat santai.

Berdasarkan uraian di atas mengenai ciri-ciri kecemasan dan kecemasan berbicara di muka umum, dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan berbicara di muka umum terdiri dari ciri fisiologis, psikologis, dan ciri perilaku secara umum. Ciri-ciri tersebut akan digunakan sebagai dasar penyusunan alat ukur.

---

<sup>18</sup> Ibid, hal 57

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi kecemasan berbicara di depan kelas**

Kecemasan berbicara mempunyai makna keterampilan menyampaikan pesan melalui bahasa lisan seseorang yang dipengaruhi rasa cemas karena khawatir, takut, dan gelisah. Biasanya gejala ini dialami bila harus bekerja di bawah pengawasan orang lain.<sup>19</sup>

Perwujudan kecemasan berbicara dapat kita lihat pada gejala yang dirasakan oleh mereka yang mengalaminya, antara lain sebagai berikut:<sup>20</sup>

1. Demam panggung
2. Lupa akan apa yang di bicarakan
3. Telapak tangan dan kaki dingin dan berkeringat
4. Nafas terengah-engah
5. Hampir seluruh otot tegang
6. Suhu terasa panas
7. Tangan dan kaki gemetar
8. Suara bergetar
9. Berbicara cepat tetapi tidak jelas
10. Tidak dapat mendengar dengan baik atau tidak berkonsentrasi

Faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara yaitu:<sup>21</sup>

1. Kurang mempersiapkan diri dan materi yang akan di presentasikan.

---

<sup>19</sup> <http://www.scribd.com/doc/39539509/kecemasan-berbicara>

<sup>20</sup> <http://socialanxietydisorder.about.com/od/overviewofsad/a/overview.htm>

<sup>21</sup> [http://www.sabdaspaces.org/mengatasi\\_rasa\\_cemas\\_ketika\\_berbicara\\_di\\_depan\\_umum](http://www.sabdaspaces.org/mengatasi_rasa_cemas_ketika_berbicara_di_depan_umum)

2. Harapan yang terlalu tinggi.
3. Pengalaman buruk di masa lampau yang menjadi ketakutan tersendiri.
4. Pembicara di hantui rasa takut.
5. Pembicara di hadapkan dengan situasi baru.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara didepan umum:<sup>22</sup>

1. Belum terbiasa berbicara dengan audiens yang banyak
2. Tuntutan yang berlebih dari dalam diri untuk berbuat yang terbaik
3. Ketakutan akan mengalami gugup jika sedang berbicara, apalagi dengan audiens/pendengar yang memiliki otoritas (atasan, guru, orang lebih tua, pakar yang lebih ahli, dan lain-lain)
4. Belum menguasai materi yang akan di sampaikan sehingga tidak percaya diri.

Untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, maka perlu mengetahui faktor-faktor penyebab diatas. Seseorang yang sudah mengetahui faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum, tidak hanya terbebas dari perasaan cemas dan takut, tetapi akan menikmati posisinya sebagai seorang pembicara yang diperhatikan oleh banyak pendengar.

Secara umum faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara menurut Thallis adalah:<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> <http://www.psychologymania.com/2012/06/kecemasan-berbicara-di-depan-umum.html>

<sup>23</sup> F. Talis, *Mengatasi Rasa Cemas*, ( Jakarta: Meitasara, 1992), hal 19

a. Faktor Individu

Faktor ini di tunjukkan dengan adanya rasa kurang percaya diri pada diri individu, masa depan tanpa tujuan dan adanya perasaan ketidakmampuan untuk bekerja.

b. Faktor Lingkungan

Perasaan cemas muncul karena individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi.

Faktor-faktor yang penyebab terjadinya kecemasan komunikasi menurut Adler dan Rodman adalah:<sup>24</sup>

- a. *Previous experience*, yaitu adanya pengalaman komunikasi masa lalu yang tidak menyenangkan.
- b. *Reinforcement*, yaitu *anak* belajar mengulang perilaku yang diberi penguatan, sementara perilaku yang tidak diberi penguatan akan cenderung dihilangkan.
- c. *Skill acquisition*, yaitu anak akan mengalami kecemasan komunikasi karena gagal mengembangkan ketrampilan berkomunikasi secara sukses.
- d. *Modelling*, yaitu kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh proses imitasi.

---

<sup>24</sup> Appolo, *Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan pada Remaja*, (Manasa: vol 1no,2007 ), hal 22

Rahayu mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum adalah sebagai berikut:<sup>25</sup>

a. Penguhan (*Reinforcement*)

Menurut teori penguhan, anak belajar mengulang perilaku dari belajar penguhan, sedangkan perilaku yang tidak diberi penguhan cenderung akan dikurangi atau dihilangkan.

b. *Skill acquisition*

Teori skala bahwa menganggap individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum, karena gagal mengembangkan keterampilan yang perlu untuk berkomunikasi dengan sukses.

c. Peniruan (*modelling*)

Teori peniruan menganggap bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat berkembang karena adanya imitasi dengan orang lain yang dialami individu dalam interaksi sosial.

d. Pikiran yang tidak rasional (*irrational thinking*)

Pandangan teori kognitif menganggap bahwa tidak ada peristiwa yang menimbulkan individu merasa cemas ketika berbicara di depan umum, tetapi kecemasan tersebut lebih disebabkan oleh keyakinan-keyakinan mereka yang tidak rasional tentang suatu peristiwa yang ada hubungannya dengan berbicara di depan umum.

---

<sup>25</sup>Ardani, Rahayu, *Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan kelas*, (Jurnal Psikologi: UNDIP, 2004), hal 135

Dari hasil uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor kecemasan dan kecemasan berbicara di muka umum adalah kurang percaya diri, masa depan tanpa tujuan, adanya ketidakmampuan bekerja, individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi, *Reinforcement*, *Skill acquisition*, *Modelling* dan *irrational thinking*.

## **B. Konsep konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi sistematis**

### **1. Teori kepribadian konseling Behavioral**

Dalam pandangan behavioral, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku di bentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya.<sup>26</sup>

Pandangan dualisme sebagaimana yang berkembang: jiwa raga, mental fisik, sikap perilaku, dan sebagainya bagi behavioral adalah tidak valid, tidak dapat di kenali dan dikendalikan di laboratorium. Untuk itu memahami kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang

---

<sup>26</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press: 2011), hal 85

tampak. Pada bagian berikut akan dijelaskan tentang beberapa teori belajar tentang mekanisme pembentukan perilaku.<sup>27</sup>

a. Teori belajar klasik

Perilaku manusia merupakan fungsi dari stimulus. Eksperimen yang dilakukan Pavlov terhadap anjing telah menunjukkan bahwa perilaku belajar terjadi karena adanya asosiasi antara perilaku dengan lingkungannya. Belajar dengan asosiasi ini biasanya disebut *classical conditioning*.<sup>28</sup> Proses analisis dan perubahan kepribadian atau perilaku yang dikembangkan oleh Pavlov disebut sebagai *classical conditioning*. “*Classical conditioning (conditioned response learning) is a type of learning (emphasized by Pavlov) in which a neutral stimulus (e.g., a bell) becomes conditioned by being paired or associated with an unconditioned stimulus (one that is naturally potent)*”.<sup>29</sup> Perilaku objek penelitian diarahkan untuk memberikan tanggapan terhadap rangsangan netral yang sebelumnya telah diasosiasikan dengan rangsangan awal yang ingin diubah. Salah satu contoh penerapan prinsip *stimulus-response* adalah pemberian makanan terhadap seekor binatang yang sedang dilatih untuk mengubah perilakunya. Makanan adalah suatu *stimulus* agar binatang yang dilatih memberi *response* sesuai perintah pelatih misalnya berdiri, duduk, atau

---

<sup>27</sup> Ibid, hal 86

<sup>28</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press: 2011), hal 85

<sup>29</sup> Walter, Mischel. *Introduction to Personality*. (New York: CBS College Publishing: 1981), hal 74

melompat. Rasa lapar yang dirasakan oleh binatang tersebut lambat laun diasosiasikan dengan bunyi cemeti atau cambuk pelatih yang menandakan perintah untuk melakukan sesuatu. Makanan akan diberikan apabila binatang tersebut melakukan perintah pelatih dengan benar.

Adapun klasifikasi lingkungan yang dapat mempengaruhi perilaku antara lain:

- a) *Unconditioning Stimulus* (UCS) yakni stimulus yang tidak dipelajari.
- b) *Conditioning Stimulus* (CS) yakni stimulus yang dikondisikan (dipelajari).<sup>30</sup>

Lingkungan merupakan stilmulus bagi terbentuknya perilaku tertentu. Berdasarkan penelitiannya terhadap anjing yang diberi serbuk daging, Pavlov mengklasifikasikan lingkungan menjadi dua jenis yaitu *Unconditioning Stimulus* (UCS) dan *Conditioning Stimulus* (CS). CS adalah lingkungan yang secara natural menimbulkan respon tertentu yang disebut sebagai *Unconditioning response* (UCR), sedangkan CS tidak otomatis menimbulkan respon bagi individu, kecuali ada pengkondisian tertentu dan respon yang terjadi akibat pengkondisian CS disebut *Conditioning response* (CR).<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup>Juhana, Wijaya. *Psikologi Bimbingan*. (Bandung: PT Eresco: 1988), hal 32

<sup>31</sup>Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press: 2011), hal 86

*Conditioned reinforcer* adalah efek penguatan yang mengiringi *conditioned stimulus*. Objek penelitian secara cepat atau lambat akan meninggalkan *unconditioned stimulus* beserta *unconditioned reinforcer* yang mengiringinya. *Unconditioned stimulus* pada binatang yang sedang dilatih adalah rasa lapar dan *unconditioned reinforcer* yang timbul adalah air liur yang menetes dari mulut binatang tersebut. Efek penguatan (*reinforcer*) sering disamakan dengan pemberian imbalan jika tanggapan yang ditunjukkan oleh objek penelitian sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti. Perilaku objek yang menyimpang tidak akan mendapat imbalan. Hal ini sering disamakan dengan pemberian hukuman. Cemeti atau cambuk merupakan *conditioned reinforcer* dari *conditioned stimulus* berupa makanan bagi binatang yang sedang dilatih. Hukuman berupa lecutan atas kesalahan dalam menjalankan perintah menjadi *reinforcer* yang negatif bagi binatang tersebut.<sup>32</sup>

*Reinforcers may be positive or negative. A positive reinforcer reinforces when it is presented; a negative reinforcer reinforces when it is withdrawn. Negative reinforcement is not punishment. Reinforcers always strengthen behavior; that is what "reinforced" means. Punishment is used to suppress behavior.*<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup>John, McLeish. *Behaviorisme Sebagai Psikologi Perilaku Modern*, judul asli: *The Development of Modern Behavioral Psychology* ( Bandung: Penerbit Tarsito: 1986), hal 76

<sup>33</sup>Skinner, Burrhus Frederic. "B.F. Foundation: Home", ( www.bfskinner.org: 2004), hal

**Tabel 2.1 Mekanisme Pembentukan  
Asosiasi Melalui Proses Penyajian  
Unconditioning Stimulus (UCS), Conditioning Stimulus  
(CS), dan Response (R).**

UCS	→	r1 (UCR)
CS <sub>1</sub> + UCS	→	r2 (UCR)
CS <sub>2</sub> + UCS	→	r3 (UCR)
.....		.....
CS <sub>12</sub> + UCS	→	r12 (UCR + CR)
CS <sub>13</sub> + UCS	→	r13 (CR)
CS <sub>14</sub>	→	r14 (CR)

Ekspirimen yang dilakukan oleh Pavlov ini sekaligus digunakan menjelaskan pembentukan perilaku pada manusia, misalnya gangguan neurosis khususnya gangguan kecemasan dan pobia banyak terjadi karena asosiasi antara stimulus dengan respon individu. Pada mulanya lingkungan yang menjadi sumber gangguan itu bersifat netral bagi individu, tetapi karena terpapar bersamaan dengan UCS tertentu, maka dapat membuat berperilaku penyesuaian yang salah. Pembentukan secara asosiasi ini, selain pada pembentukan perilaku yang neurologis, juga pada perilaku yang normal, misalnya perilaku rajin belajar juga dapat terbentuk karena adanya asosiasi S-R.<sup>34</sup>

b. Teori Belajar Perilaku Operan

Teori belajar operan ini mula-mula dikemukakan oleh E.L. Thorndike dan kemudian dikembangkan oleh B.F. Skinner.

---

<sup>34</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press: 2011), hal 86

Skinner menyatakan bahwa perilaku individu akan terbentuk, dipertahankan, dikurangi dan dihilangkan jika ada konsekuensi yang menyertainya. Konsekuensi yang dimaksud adalah ganjaran (reinforcement) dan hukuman.

Skinner melakukan eksperimennya dengan obyek tikus dan merpati. Dari hasil penelitian tersebut memberi gambaran bahwa perilaku akan terbentuk dan dipertahankan jika diberi ganjaran. Sebaliknya perilaku akan berkurang dan hilang jika diberi hukuman. Secara general menurut Skinner bahwa pribadi manusia dapat mempengaruhi tingkah lakunya melalui manipulasi lingkungan.

Skinner menyatakan bahwa “...most human social behaviors involve freely emitted response patterns or “operants.” The term “operant” implies an active organism that “operates” upon its world, changing the environment and being changed by it”.<sup>35</sup> Objek penelitian dapat memberi banyak tanggapan terhadap sebuah rangsangan dan menunggu konsekuensi yang timbul dari setiap tanggapan tersebut (*response consequences*). Konsekuensi berupa *reward* (imbalan) atau *punishment* (hukuman) tidak lagi terbatas pada sebuah tanggapan seperti dalam *classical conditioning*. Setiap tanggapan memiliki konsekuensi tersendiri. Sifat objek penelitian yang aktif atau *operant* membuat bentuk dari

---

<sup>35</sup>Walter, Mischel. *Introduction to Personality*. (New York: CBS College Publishing: 1981), hal 77

imbangan atau hukuman menjadi lebih bervariasi. “*Contrary to some widespread misconceptions, “reinforcers” or favorable outcomes are not restricted to such primitive rewards as food pellets or sexual satisfactions*”.<sup>36</sup> *Operant conditioning* dan *response consequences* dapat dilihat pada saat seseorang berusaha menemukan sebuah kunci dari seikat kunci untuk membuka sebuah pintu. Ia akan mencoba berbagai kunci sebelum menemukan satu yang tepat. Pintu yang tetap terkunci adalah konsekuensi pemilihan kunci yang salah. Orang itu pada akhirnya akan berusaha mengingat kunci yang tepat untuk membuka pintu tersebut.<sup>37</sup>

Penggunaan istilah “imbangan” dan “hukuman” berfungsi untuk membedakan antara efek penguatan yang bersifat positif dan efek penguatan yang bersifat negatif. Efek penguatan bertujuan untuk menguatkan perilaku yang diinginkan.<sup>38</sup>

c. Teori Belajar dengan Mencontoh

Teori belajar dengan mencontoh atau meneladani ini dipelopori oleh Albert Bandura yang mengemukakan *social learning theory*. Menurutnya terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara pribadi individu, lingkungan dan tingkah laku manusia yang tampak. Sekali lagi yang perlu diingat dari paradigma behavioris adalah interaksi antara individu dengan

---

<sup>36</sup> Ibid, 78

<sup>37</sup> John, McLeish. *Behaviorisme Sebagai Psikologi Perilaku Modern*, judul asli: *The Development of Modern Behavioral Psychology* ( Bandung: Penerbit Tarsito: 1986), hal 79

<sup>38</sup> Calvin S. & Gardner Lindzey. *Psikologi Kepribadian 3, Teori-Teori Sifat dan Behavioristik*. (Yogyakarta: Penerbit Kanisius: 1993), hal 124

lingkungannya, sehingga proses belajar dengan mencontoh ini sangatlah berpeluang dalam mempengaruhi tingkah laku individu. Teori belajar dengan mencontoh ini dapat dilakukan dengan *modeling* dan *vicarious*. *Modeling* merupakan proses belajar individu dengan menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan oleh orang lain sebagai model dengan melibatkan penambahan atau pengurangan tingkah laku yang diamati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus melibatkan proses kognitif.<sup>39</sup>

*Vicarious classical conditioning* merupakan *modeling* yang digabung dengan *conditioning classic*. *Modeling* ini digunakan untuk mempelajari respon emosional. Proses *vicarious classical conditioning* ini dapat dilihat dari kemunculan respon emosional yang sama dalam diri seseorang dan respon tersebut ditujukan ke obyek yang ada didekatnya saat dia mengamati model itu. Demikian ketiga teori belajar yang menjadi dasar pendekatan konseling behavioral. Adapun asumsi-asumsi yang digunakan konselor behavioral dalam menjalankan fungsinya antara lain:<sup>40</sup>

- a) Manusia memiliki potensi untuk segala jenis perilaku.
- b) Manusia mampu mengkonsepsikan dan mengendalikan perilakunya.
- c) Manusia mampu mendapatkan perilaku baru.

---

<sup>39</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press: 2004), hal 349

<sup>40</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press: 2011), hal 87

- d) Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain sebagaimana perilakunya juga dipengaruhi oleh orang lain.

## **2. Perilaku Bermasalah dalam Konseling Behavioral**

Dilihat dari sudut pandang behavioris, perilaku bermasalah dapat dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan yang negatif atau dapat dikatakan sebagai perilaku yang tidak tepat dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Munculnya perilaku bermasalah disebabkan oleh beberapa hal, antara lain: adanya salah penyesuaian melalui proses interaksi dengan lingkungan, adanya pembelajaran yang salah dalam rumah tangga, lingkungan sekolah, tempat bermain dan lain-lain. Seperti halnya kehidupan di kota-kota besar pada saat ini begitu kompleks dan bervariasi. Sikap hidup menjadi individualistis, egois, apatis dan hubungan sosial menjadi renggang. Dalam suasana hidup seperti di atas, banyak orang menggunakan mekanisme pelarian dan mekanisme pertahanan diri yang negatif.<sup>41</sup>

Untuk dapat bertahan dan menghindari kesulitan hidup tidak sedikit terjadi tindakan kriminal. Bentuk mekanisme yang negatif menyebabkan timbulnya tingkah laku yang tidak normal (patologis). Terbentuknya suatu perilaku dikarenakan adanya pembelajaran, perilaku

---

<sup>41</sup> Muhibbin syah. *Psikologi belajar*. (Jakarta : PT. Raja grafindo persada:2003). Hal 98

itu akan dipertahankan atau dihilangkan tergantung pada konsekuensi yang menyertainya.<sup>42</sup>

Misalnya perilaku merusak (*destructif*) di kelas dapat bertahan karena adanya ganjaran (*reinforcement*) berupa pujian dan dukungan dari sebagian teman-temannya dan merasa puas dengan ganjaran itu, sedangkan hukuman (*punishment*) yang diberikan oleh guru tidak cukup kuat untuk melawan kekuatan ganjaran yang diperolehnya. Perubahan perilaku yang diharapkan dapat terjadi jika pemberian ganjaran atau hukuman dapat diberikan secara tepat. Terbentuknya perilaku yang dicontohkan di atas disebabkan karena adanya peran lingkungan dalam bentuk konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti dari suatu perilaku dan hal itu termasuk dalam teori belajar perilaku operan dari Skinner. Selain teori belajar Skinner, Bandura juga mencontohkan perilaku agresif di kalangan anak-anak. Timbulnya perilaku bermasalah yang ditandai dengan tindakan melukai atau menyerang baik secara fisik maupun verbal, dikarenakan adanya proses mencontoh atau *modeling* baik secara langsung yang disebut imitasi atau melalui pengamatan tidak langsung (*vicarious*). Misalnya anak bersikap agresif karena sering dipukuli atau anak sering melihat orang tuanya bertengkar bahkan lewat media televisi anak dapat mencontoh adegan-adegan yang bersifat kekerasan.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Ibid, hal 100

<sup>43</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press: 2004),hal 352

Perilaku yang salah dalam penyesuaian berbeda dengan perilaku normal. Perbedaan ini tidak terletak pada cara mempelajarinya, tetapi pada tingkatannya, yaitu tidak wajar dipandang, dengan kata lain perilaku dikatakan mengalami salah penyesuaian jika tidak selamanya membawa kepuasan bagi individu atau akhirnya membawa individu pada konflik dengan lingkungannya. Rasa puas yang dirasakan bukanlah ukuran bahwa perilaku itu harus dipertahankan, karena boleh jadi perilaku itu akan menimbulkan kesulitan di kemudian hari. Perilaku yang perlu dipertahankan atau dibentuk pada individu adalah perilaku yang tidak menimbulkan kesulitan-kesulitan yang lebih luas dan dalam jangka yang lebih panjang.<sup>44</sup>

### **3. Tujuan Konseling Behavioral**

Sebagai bagian yang integral dari sistem konseling behavioral, selain berdasarkan asumsi-asumsi di atas terdapat karakteristik yang dapat membedakan dengan pendekatan yang lain. Menurut Corey dan George dan Cristiani mengatakan bahwa ciri dari konseling behavioral adalah:<sup>45</sup>

1. Berfokus pada perilaku yang tampak dan spesifik.
2. Memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan terapeutik.

---

<sup>44</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press: 2011), hal 89

<sup>45</sup> Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta: Gunung Mulia, 2007) hal 78

3. Mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien.
4. Penaksiran yang objektif atas tujuan terapeutik.

Berdasarkan karakteristik ini sangat jelas bahwa konseling behavioral secara konsisten menaruh perhatian pada perilaku yang tampak. Perilaku yang tampak dan bersifat umum harus dirumuskan menjadi lebih spesifik. Tujuan konseling harus cermat, jelas dan dapat dicapai dengan prosedur tertentu. Kecermatan penentuan tujuan sangat membantu konselor dan konseli dalam memilih prosedur perlakuan yang tepat, dan sekaligus mempermudah mengevaluasi keberhasilan.<sup>46</sup>

Berangkat dari uraian di atas secara singkat dapat dipahami bahwa tujuan konseling behavior adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simtomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang atau mengalami konseling dengan kehidupan sosial.<sup>47</sup>

Secara khusus, tujuan konseling behavioral mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> Gerald, Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi.* (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), hal 56

<sup>47</sup> Ibid, hal 60

<sup>48</sup> Latipun, *Psikologi Konseling.* (Malang: UMM Press: 2011), hal 90

Pada dasarnya tujuan konseling, rumusan tentang perilaku yang hendak dicapai dirumuskan secara spesifik, dibuat secara berbeda pada pada setiap konseli sesuai dengan masalahnya. Kalangan penganut konseling behavioral menegaskan bahwa tujuan konseling harus dirumuskan secara spesifik, dapat diobservasi dan terukur. Spesifik artinya rumusan prilakunya khusus dan bukan yang bersifat umum, dapat diobservasi (*observable*) artinya perilaku yang hendak diubah dan arah perubahannya dapat dilihat atau diobservasi sedangkan terukur (*measurable*) artinya intensitas perilaku itu dapat diukur intensitasnya, kekuatannya atau frekuensinya. Tujuan yang bersifat umum tidak akan dapat dicapai dalam jangka yang singkat. Rumusan menjadi spesifik merupakan strategi untuk mencapai tujuan-tujuan yang lebih umum.<sup>49</sup>

Menurut Krumboltz, terdapat tiga kriteria dari tujuan konseling, yaitu:<sup>50</sup>

- a. Tujuan konseling harus dibuat secara berbeda untuk setiap klien.
- b. Tujuan konseling untuk setiap klien akan dapat dipadukan dengan nilai-nilai konselor, meskipun tidak perlu identik.
- c. Tujuan konseling disusun secara bertingkat, yang dirumuskan dengan perilaku yang dapat diamati dan dicapai klien.

---

<sup>49</sup> Ibid, hal 90

<sup>50</sup> Ibid, hal 91

Dengan dirumuskannya modifikasi perilaku dalam bentuk operasional maka akan menyebabkan adanya konsekuensi sebagai berikut:<sup>51</sup>

- a. Konselor dan klien akan lebih jelas mengantisipasi apa yang akan diproses dalam konseling, yang telah dan tidak akan diselesaikan.
- b. Psikologi konseling menjadi lebih terintegrasi dengan teori-teori psikologi beserta hasil penelitiannya.
- c. Perbedaan kriteria harus diaplikasikan secara berbeda dalam mengukur keberhasilan seseorang.

#### **4. Pengertian Teknik Desensitisasi dalam Konseling Behavioral**

Menurut sejarah teknik desensitisasi sistematis, Nietzel dan Berstein mengemukakan tentang latar belakang teknik ini antara lain tokoh Watson dan Rayner melihat bahwa rasa takut dipelajari lewat conditioning, demikian juga sebaliknya rasa takut dapat dihilangkan lewat counter conditioning-nya. Tahun 1920-an Johannes Schulz, psikolog Jerman, mengembangkan teknik “*Autogenic Training*” yang mengkombinasikan diagnosis, relaksasi dan autosugesti untuk konseli yang mengalami kecemasan. Tahun 1935 Guthrie mengemukakan beberapa teknik untuk menghapus kebiasaan maladaptif termasuk kecemasan dengan menghadapkan individu yang mengalami phobia

---

<sup>51 51</sup> Gerald, Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*.( Bandung: PT Refika Aditama, 2009), hal 58

pada stimulus yang tidak dapat menimbulkan kecemasan secara global ditingkatkan ke stimulus yang lebih kuat menimbulkan ketakutan.<sup>52</sup>

Desensitisasi Sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.<sup>53</sup>

Wolpe telah mengembangkan suatu respon yakni relaksasi, yang secara fisiologis bertentangan dengan kecemasan yang secara sistematis diasosiasikan dengan aspek-aspek dari situasi yang mengancam. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok digunakan untuk menangani fobia-fobia, kecemasan dan ketakutan. Teknik ini bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan terhadap ujian, kecemasan-kecemasan neurotik, serta kecemasan di depan umum.<sup>54</sup>

Sulaiman Zein mengemukakan bahwa Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan

---

<sup>52</sup> Ibid , hal 460

<sup>53</sup> Sapta Meiningsih, *Pengaruh Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Pengaruh Phobia Matematika Siswa Kelas V SD Negeri Jajar Tunggal II Surabaya*, (Surabaya : JPunesa , 2007), 33.

<sup>54</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*..... hal, 210.

untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks.<sup>55</sup>

Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi Desensitisasi sistematis hakikatnya merupakan teknik relaksi yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.<sup>56</sup>

Suryani mengatakan bahwa relaksasi ini merupakan cara untuk melemaskan organ dan otot-otot tubuh dengan posisi terlentang atau duduk untuk menanggulangi ketegangan yang ditimbulkan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>57</sup>

Lebih lanjut relaksasi menurut Suryani dimulai dengan posisi tidur terlentang, kaki lurus, tangan lurus lalu letakkan di samping badan. Untuk memulai relaksasi setiap bagian anggota badan perlu diregangkan dan dilemaskan, kemudian menutup mata, dan mulai mengosongkan pikiran, rasakan ada getaran dari ujung kaki, naik perlahan-lahan ke lutut, paha, perut, dada, bokong, bahu, tangan, leher, muka, dan sampai

---

<sup>55</sup> <http://id.wordpress.com/tag/teknik-konseling/>, 2008:6 /

<sup>56</sup> <http://id.wordpress.com/tag/teknik-konseling/>, 2008:6 /

<sup>57</sup> Amina, *Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Menghadapi Ulangan Sumatif Siswa Kelas I-8 Smk Pgri I Bangkalan Tahun Pelajaran 2002/2003*, (Surabaya: JPunesa, 2007), 32

ke otak sehingga akhirnya getaran itu keluar melalui ubun-ubun turun ke bawah sampai ujung kaki.<sup>58</sup>

Jadi dapat di simpulkan bahwa Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis adalah suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang/konseli guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak rileksasi yang menyenangkan dan digunakan untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan motivasi belajar siswa. Gerakan rileksasi ini memungkinkan siswa untuk nyaman dalam proses pembelajaran. Desensitisasi sistematis pada dasarnya digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku dan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapusnya. Dalam teknik-teknik rileksasi, konseli dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dalam pengalaman-pengalaman tentang kecemasan yang dibayangkan dan divisualisasikan seterusnya sedikit demi sedikit dihilangkan seiring dengan kondisi rileks yang diciptakan oleh konseli, dan juga dilatih untuk menghilangkan ketegangan pada pikiran dan menciptakan kondisi rileks pada tubuh<sup>59</sup>.

---

<sup>58</sup>Ibid, hal 35

<sup>59</sup>Gede , Tresna, *Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dan Konseling Rasional Emotif Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja.*( Singaraja:Jurusan Bimbingan Konseling, UNDIKSHA, 2008), hal. 45

## 5. Langkah-langkah Konseling Behavioral dalam Teknik Desensitisasi sistematis.

Konseling behavioral memiliki teknik-teknik dalam upaya mengkondisikan perilaku individu. Adapun teknik tersebut yaitu: Desensitisasi Sistematis, Teori implosif dan pembanjiran, Latihan asertif, Terapi aversi, Pengkondisian operant. Salah satu teknik yang digunakan dalam upaya untuk membantu kecemasan berbicara di depan kelas adalah Teknik desensitisasi sistematis yang berupaya menciptakan kondisi rileks dan nyaman pada siswa yang mengalami kecemasan.<sup>60</sup>

Dalam melaksanakan konseling Behavioral, ada beberapa langkah yang menjadi dasar pelaksanaan model konseling ini. Adapun menurut Latipun langkah-langkah konseling yang dimaksud adalah:<sup>61</sup>

- 1) Tahap Persiapan
- 2) *Assesment*, langkah awal yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan klien (untuk mengungkapkan kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, tingkah laku penyesuaian, dan area masalahnya)
- 3) *Goal setting*, yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling. Perumusan tujuan konseling dilakukan dengan tahapan sebagai berikut: (1) Konselor dan klien mendefinisikan masalah klien, (2) Klien mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai

---

<sup>60</sup> Nana Syaodih, Sukmadinata, *Bimbingan dan Konseling Dalam Praktek*. (Bandung: Maestro: 2007), hal 56

<sup>61</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press: 2011), hal 93

hasil konseling, (3) Konselor dan klien mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan klien. Tujuan yang didiskusikan yaitu: (a) apakah merupakan tujuan yang benar-benar diinginkan klien, (b) apakah tujuan itu realistis, (c) kemungkinan manfaatnya; dan (d) kemungkinan kerugiannya, (e) Konselor dan klien membuat keputusan apakah melanjutkan konseling dengan menetapkan teknik yang akan dilaksanakan, mempertimbangkan kembali tujuan yang akan dicapai, atau melakukan referal.

- 4) *Technique implementation*, yaitu menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling.
- 5) *Evaluation termination*, yaitu melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.
- 6) Konseli mencatat dan mengontrol kejadian yang dirasakan mengganggu
- 7) *Feedback*, yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

Adapun menurut Cormier dan Cormier prosedur pelaksanaan teknik ini dapat diikuti lebih lanjut di bawah ini<sup>62</sup>:

1. Memberikan rasional dan ikhtisar.

---

<sup>62</sup> Mochamad, Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling* ( Jakarta: Akademia pertama: 2013), hal 98

2. Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.
3. Membuat hierarki situasi
4. Memilih dan melatih respons-respons tandingan atau / respons alternatif
5. Asesmen *imagery*
6. Sajian adegan (visualisasi/ imajinasi item-item)
7. Pemberian tugas rumah dan tindak lanjut

Sedangkan menurut Corey langkah-langkah teknik desensitisasi sistematis sebagai berikut:<sup>63</sup>

- 1) Tahap persiapan
- 2) Desensitisasi sistematis dimulai dengan situasi analisis tingkah laku atas stimulus-stimulus yang bisa membangkitkan kecemasan dalam suatu wilayah tertentu seperti penolakan, rasa iri, ketidaksetujuan, atau suatu fobia. Disediakan waktu untuk menyusun tingkat kecemasan-kecemasan klien dalam wilayah tertentu.
- 3) Selama pertemuan-pertemuan terapeutik pertama klien diberi latihan relaksasi yang terdiri atas kontraksi, dan lambat laun pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh.
- 4) Proses desensitisasi sistematis melibatkan keadaan di mana klien sepenuhnya santai dengan mata tertutup.

---

<sup>63</sup> Gerald. Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. (Semarang: IKIP Semarang Press: 1991), hal 214

- 5) Evaluasi teknik, konseli merasakan perubahan-perubahan positif yang dialami, yang meliputi perubahan fisik, psikis dan perasaannya.

Desensitisasi Sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Wolpe telah mengembangkan suatu respon yakni relaksasi, yang secara fisiologis bertentangan dengan kecemasan yang secara sistematis diasosiasikan dengan aspek-aspek dari situasi yang mengancam. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok digunakan untuk menangani fobia-fobia, kecemasan dan ketakutan. Teknik ini bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan terhadap ujian, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan frigiditas seksual.<sup>64</sup>

Mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Wolpe, maka yang dimaksud dengan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam penelitian ini adalah teknik yang diterapkan untuk membantu siswa guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak relaksasi yang menyenangkan untuk membantu

---

<sup>64</sup> Gerald. Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. (Semarang: IKIP Semarang Press: 1991), hal 210

kecemasan berbicara di depan kelas. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dalam situasi menghadapi ujian, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan kondisi kecemasan berbicara di depan kelas yang hendak dibantu tersebut. Desensitisasi sistematis diarahkan kepada mengajar konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan sehingga tercapai kondisi yang rileks dan nyaman. Gerakan relaksasi ini memungkinkan siswa untuk dapat mencapai kondisi yang nyaman dan rileks sehingga dapat menghadapi ujian dengan tenang. Konseli dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dalam pengalaman tentang kecemasan yang dibayangkan dan divisualisasikan seterusnya sedikit demi sedikit dihilangkan seiring dengan kondisi rileks yang diciptakan oleh konseli, dan juga dilatih untuk menghilangkan ketegangan pada pikiran dan menciptakan kondisi rileks pada tubuh. Melalui penerapan desensitisasi sistematis, siswa dapat lebih nyaman dalam menghadapi permasalahan yang terkait dengan kecemasan. Siswa juga dianjurkan untuk dapat melatih Teknik Desensitisasi di rumah supaya tetap berada dalam situasi yang tenang. Dengan demikian, siswa pada nantinya dapat melakukan aktivitas dan mengikuti ujian tanpa rasa cemas yang tinggi.<sup>65</sup>

### **C. Terapi behavioral dengan teknik desentisisasi sistematik dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas**

---

<sup>65</sup> Richard, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi konseling dan terapi*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2011), 451

Pada umumnya setiap sekolah menginginkan siswanya memiliki pengetahuan, terampil, dapat berinteraksi dengan lingkungannya. Dari keinginan tersebut merupakan arahan bagi tenaga pendidik disekolah-sekolah dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas agar setiap usaha yang dilakukan bertujuan untuk mencapai kemampuan tersebut, yakni memiliki pengetahuan, terampil, dapat berbicara dan berinteraksi di depan kelas. Dan untuk mencapai semua itu kuncinnya dari berbicara.

Untuk lebih memberdayagunakannya, khususnya dalam lingkungan sekolah, pendidik perlu mencermati jenis-jenis teknik yang cocok untuk mengembangkan kompetensi tertentu. Seperti dalam memberikan layanan pembelajaran pada anak yang cemas berbicara di depan kelas. Dengan memperhatikan karakteristik anak yang cemas berbicara di depan kelas bahwa mereka mengalami keterbatasan dalam bidang lingkungan sosial. Hal ini mempunyai pengaruh yang kompleks. Anak yang cemas berbicara di depan kelas juga memiliki daya abstraksi yang rendah, sehingga mereka kurang mampu menerima pembelajaran yang bersifat abstrak, seperti mata pelajaran matematika, bahasa inggris karena mereka takut apabila di suruh untuk mengerjakan ke depan kelas.

Agar anak yang cemas berbicara di depan kelas mampu menerima pelajaran dengan maksimal, diperlukan teknik yang bisa membangkitkan motivasi belajar dan dapat membantu anak yang cemas berbicara di depan kelas untuk lebih maksimal dalam menerima pelajaran yang disampaikan guru yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis sebagai alat

bantu kecemasan. *Desensitisasi Sistematis* adalah jenis terapi behavioral yang di dalamnya terdapat teknik desensitisasi sistematis, yang mana desensitisasi sistematis ini untuk menurunkan kemarahan, menambah rasa toleransi pada orang lain. Mengatasi situasi kehilangan kedudukan, menghilangkan berbagai fobia, menghilangkan berbagai kecemasan dan menghilangkan berbagai rasa takut.

Adapun implementasi dari Prosedur-prosedur tersebut dapat digambarkan dalam beberapa tahap, yaitu:<sup>66</sup>

1. Memberikan rasional dan ikhtisar.
2. Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.
3. Membuat hierarki situasi
4. Memilih dan melatih respons-respons tandingan atau / respons alternatif
5. Asesmen imagery
6. Sajian adegan (visualisasi/ imajinasi item-item)
7. Pemberian tugas rumah dan tindak lanjut

Jadi dapat di simpulkan bahwa Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis adalah suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang/konseli guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak rileksasi yang menyenangkan dan digunakan untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan motivasi

---

<sup>66</sup> Gerald. Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. (Semarang: IKIP Semarang Press: 1991), hal 214

belajar siswa. Gerakan rileksasi ini memungkinkan siswa untuk nyaman dalam proses pembelajaran. Desensitisasi sistematis pada dasarnya digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku dan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapusnya. Dalam teknik-teknik rileksasi, konseli dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dalam pengalaman-pengalaman tentang kecemasan yang dibayangkan dan divisualisasikan seterusnya sedikit demi sedikit dihilangkan seiring dengan kondisi rileks yang diciptakan oleh konseli, dan juga dilatih untuk menghilangkan ketegangan pada pikiran dan menciptakan kondisi rileks pada tubuh.<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup> Gede , Tresna, *Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dan Konseling Rasional Emotif Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja.*( Singaraja:Jurusan Bimbingan Konseling, UNDIKSHA, 2008), 45.