

BAB IV

PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

A. Penyajian Data

Pada bagian data ini peneliti akan menyajikan data tentang deskriptif siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Wijaya Surabaya, proses terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Wijaya Surabaya, dan hasil terapi dan tindak lanjut behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Wijaya Surabaya. Bahwasanya jumlah keseluruhan di SMP Wijaya Surabaya terdapat 105 siswa laki-laki dan perempuan dari kelas VII, VIII dan IX, masing-masing tingkat kelas hanya terdapat satu kelas untuk setiap kelasnya, sedangkan kelas VIII terdapat 39 siswa baik laki-laki dan perempuan.

Data-data hasil penelitian ini diperoleh dari observasi, dokumentasi, dan wawancara, yang dilakukan oleh peneliti dengan Suparmiati selaku guru wali kelas VIII SMP Wijaya Surabaya. Selain itu peneliti juga melakukan pengecekan data terhadap Novita Sari selaku kepala sekolah SMP Wijaya Surabaya, guru bimbingan konseling Nur Fadilah, salah satu guru mapel (bahasa indonesia) Wahyuningsih dan juga

terhadap orang tua siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas. Berikut penyajian data-data hasil penelitian.

1. Diskriptif siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya.

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.¹ Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.²

Kecemasan berbicara di depan kelas menurut Bety 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.³ Menurut hasil observasi peneliti bahwa kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya adalah perasaan takut yang mana individu mengalami

¹ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terjm. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, (Jakarta : Gema Insani, Cet. I, 2005), hlm. 512

² Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, (Jakarta : FK UI, 2001), hlm. 19

³ Loffredo, *Rethinking Communication Apprehension: A Myers-Briggs Prespective*. (The journal Psychology ,200), hal,556

kecemasan berbicara saat berada pada satu situasi tertentu atau di depan umum.⁴

Seperti yang di sampaikan oleh Nur Fadilah selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Wijaya Surabaya sebagai berikut:

kecemasan berbicara di depan kelas adalah suatu keadaan tidak nyaman, yang sifatnya tidak menetap pada diri individu siswa, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak. Hal ini akan ditandai dengan ciri fisik dan psikologis.⁵

Terdapat beberapa ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya, diantaranya:

- a. Ciri-ciri psikologis siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya.

Menurut hasil observasi peneliti, bahwa ciri-ciri psikologis siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya adalah kecemasan berbicara di depan kelas ini ditandai dengan adanya gejala seperti perasaan tidak menentu, bingung, dan tegang.⁶

Sesuai dengan yang di ungkapkan Nur Fadilah selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Wijaya Surabaya sebagai berikut:

2014

⁴ Hasil observasi kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya, tanggal 1 Maret 2014
⁵ Hasil Wawancara dengan guru bimbingan konseling Wijaya Surabaya, tanggal 1 Maret 2014
⁶ Hasil observasi kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya, tanggal 1 Maret 2014

Ciri-ciri psikologis siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya lebih cenderung pada pikiran yang irasional, yang 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. Merasa sedih dan rendah diri oleh kekhawatiran yang berlebihan.⁷

Hal ini sesuai dengan yang di sampaikan oleh Novita Sari selaku kepala sekolah di SMP Wijaya Surabaya, bahwa:

“Umumnya, ciri-ciri psikis siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya adalah memiliki perasaan tegang, panik, perasaan tidak menentu, bingung, sulit berkonsentrasi, dan munculnya perasaan takut yang berlebihan ketika dipanggil untuk maju ke depan kelas.⁸

Hal ini dapat dilihat dari hasil angket yang telah di sebarakan peneliti di SMP Wijaya Surabaya sebagai berikut:

Bahwasannya si A, si S, si Iq dan si St merasa tegang ketika menunggu giliran untuk presentasi di depan kelas, ketika berada di depan kelas tubuh mereka sangat kaku karena tegang dan konsentrasi mereka terganggu apabila menatap teman-teman ketika presentasi.⁹

Jadi ciri-ciri psikologis siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya di tunjukkan dengan Reaksi kecemasan seperti ini

⁷ Hasil Wawancara dengan guru bimbingan konseling Wijaya Surabaya, tanggal 1 Maret 2014

⁸ Hasil wawancara dengan kepala sekolah SMP Wijaya Surabaya, tanggal 4 Maret 2014

⁹ Hasil angket kecemasan tampil di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya, tanggal tanggal 24 Februari 2014

ditandai dengan adanya gejala seperti perasaan tidak menentu, bingung, takut dan tegang.

- b. Ciri-ciri fisiologis siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya

Menurut hasil observasi peneliti, bahwa ciri-ciri fisiologis penyebab siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya adalah bahwasanya anggota badan yang gemetar, keringat pada telapak tangan, dahi dan leher, wajah memerah ketika disuruh maju untuk berbicara di depan kelas.¹⁰ Sesuai dengan yang diungkapkan Nur Fadilah selaku guru Bimbingan Konseling kelas VIII SMP Wijaya Surabaya sebagai berikut:

Ciri-ciri fisiologis siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas di SMP Wijaya Surabaya yaitu ditandai dengan adanya seperti detak jantung dan peredaran darah yang tidak teratur serta keringat yang berlebihan. Ketika di suruh untuk maju ke depan maka keringat mereka bercucuran, ketika di suruh mengerjakan matematika di depan kelas mereka beralasan izin ke belakang karena perutnya mulas.¹¹

Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Nurhayati selaku salah satu wali murid kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya, bahwa:

Secara umum anak yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas di SMP Wijaya Surabaya ini di

¹⁰ Hasil observasi kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya, tanggal 17 Februari 2014

¹¹ Hasil wawancara dengan guru BK kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya, tanggal 21 Februari 2014

tandai dengan pusing atau sakit kepala, sakit perut, muncul jerawat di wajah, muka memerah karena malu, dan sulit bernafas. Semisal saya menyuruh si S untuk ikut acara yasinan dia selalu menolak dengan wajahnya kelihatan memerah dan juga beralasan bahwasanya dia perutnya mules.¹²

Hal ini dapat dilihat dari hasil angket yang telah di sebarakan peneliti di SMP Wijaya Surabaya sebagai berikut:

Dari hasil angket tersebut si S, si A, si St dan si Iq merasa jantungnya berdetak lebih cepat ketika mengerjakan tugas di depan kelas, ketika berbicara di depan kelas tangan mereka keluar keringat dingin dan tangan mereka gemetar ketika mengerjakan tugas di depan kelas.

Jadi ciri-ciri psikologis siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya adalah 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.

- c. Faktor individu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya

Menurut hasil observasi peneliti, bahwa faktor individu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya adalah ditunjukkan dengan adanya rasa kurang percaya diri pada diri individu, masa

¹² Hasil wawancara dengan wali murid kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya, tanggal 21 Februari 2014

depan tanpa tujuan dan adanya perasaan ketidakmampuan untuk dapat berbicara di depan kelas.¹³ Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Suparmiati selaku wali kelas VIII SMP Wijaya Surabaya, bahwa:

Secara umum faktor individu merupakan faktor yang bersumber dari dalam, misalkan kepribadian, kesiapan, kepercayaan diri, kemampuan mengontrol diri.

Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan oleh Wahyuningsih selaku guru mapel bahasa indonesia kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya, yang menyatakan:

Anak-anak yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, umumnya mereka yang kurang percaya diri pada diri individu tersebut, misalnya ketika pelajaran bahasa ada materi tentang berpidato maka seluruh siswa diharapkan mencontohkan di depan kelas, tetapi ada sebagian anak yang benar-bener tidak berani untuk maju ke depan kelas.¹⁴

Hal ini sesuai dengan catatan *anecdote taricot* di SMP Wijaya Surabaya yaitu:

Si A ini mempunyai permasalahan sebagai berikut takut berbicara di depan kelas. Dengan peristiwa pada pukul 12.45 WIB semua kelas VIII mengikuti pelajaran jam pertama dengan mata pelajaran bahasa indonesia, dengan tema tentang berpidato di depan kelas dan seluruh siswa untuk maju secara bergantian untuk mencontohkan pidatonya, tiba-tiba si Iq mengancungkan tangannya dan permisi ingin ke toilet. Setelah di izinkan oleh bu guru si Iq pergi ke toilet sendirian. Si Iq izin ke kamar mandi sampai mapel bahasa indonesia seslesai, setelah itu si Iq kembali ke kelas dengan wajah yang pucat dan takut, dan waktu di

¹³ Hasil observasi kelas VIII di SMP Wijaya surabaya, tanggal 3 Maret 2014

¹⁴ Hasil wawancara dengan guru mapel bahasa indonesia kelas VIII SMP Wijaya Surabaya, tanggal 24 Maret

tanya teman-temannya dia tidak menjawab dan hanya diam membisu.¹⁵

Jadi dari segi faktor individu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya adalah kurang percaya diri, masa depan tanpa tujuan, adanya ketidakmampuan untuk berbicara di depan kelas.

- d. Faktor lingkungan siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya.

Menurut hasil observasi peneliti, bahwa faktor lingkungan siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas di SMP Wijaya Surabaya adalah perasaan cemas muncul karena kurangnya kasih sayang dari keluarga, tidak memiliki dukungan dan motivasi.¹⁶ Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh ibu

Novita Sari:

Secara umum faktor lingkungan siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas di SMP Wijaya Surabaya merupakan faktor yang bersumber dari luar atau lingkungan, yakni perasaan cemas muncul karena individu merasa tidak di cintai orang lain dan tidak ada motivasi.

Hal ini senada dengan yang di ungkapkan Sumiati salah satu wali murid kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya, sebagai berikut:

Salah satu faktor lingkungan siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas di SMP Wijaya Surabaya adalah dari tidak ada motivasi dari orang yang di sayangi atau orang tua, bahwasanya si St dulunya adalah

¹⁵ Hasil *anecdote* si Iq di SMP Wijaya Surabaya, tanggal 14 Januari 2014

¹⁶ Hasil observasi peneliti di SMP Wijaya Surabaya, tanggal 3 Maret 2014

anak yang lumayan cerdas disekolahnya tetapi setelah kematian ayahnya dia sangat menurun dalam prestasinya, karena ketika sewaktu masih ada ayahnya Si St ini selalu diberi motivasi dengan ayahnya.

Jadi dari segi faktor lingkungan penyebab siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya adalah individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi.

Adapun dari definisi, ciri-ciri, dan faktor-faktor kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya yang sudah penulis teliti dan wawancara dari ibu Nur Fadilah selaku Guru BK, jumlah kelas VIII ada 39 siswa laki-laki maupun perempuan, yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas ada 7 siswa dalam satu semester, hal ini didukung dari hasil angket yang diberikan peneliti pada siswa kelas VIII ketika pelajaran BK. Nama-nama subjek yang diteliti dapat dilihat pada tabel 4.1.¹⁷

Tabel 4.1. Nama Subyek yang di teliti (nama samaran)

No	Nama	Kelas	Jenis kelamin	Keterangan
1	Ab	VIII	Laki-laki	Data tersebut dari hasil angket di SMP Wijaya Surabaya.
2	H	VIII	Laki-laki	
3	Iq	VIII	Laki-laki	

¹⁷ Hasil Angket nama-nama siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas di SMP Wijaya Surabaya, tanggal 24 Februari 2014

4	Is	VIII	Laki-laki
5	S	VIII	Laki-laki
6	St	VIII	Perempuan
7	A	VIII	Perempuan

Jadi hasil dari satu kelas VIII siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas berjumlah tujuh siswa. Dan setelah peneliti wawancara dengan kepala sekolah, guru BK, wali kelas, salah satu guru mapel, serta salah satu wali murid. Begitu juga peneliti memberikan angket kepada 7 siswa tersebut, tetapi hasil akhir dari keseluruhan siswa yang benar-benar mengalami kecemasan berbicara di depan kelas ada 4 siswa, dan akhirnya peneliti fokus pada 4 anak yakni: Iq, S, A dan St. Sedangkan latar belakang kecemasan yang di alami siswa SMP Wijaya seperti kasus di bawah ini yaitu:

a. Kasus Pertama

Iq(nama samaran) adalah seorang siswa SMP Wijaya Surabaya kelas VIII. SMP Wijaya pada tahun ajaran ini akan mengadakan pemilihan ketua PRESIDIUM. Di sekolah Iq adalah siswa yang pandai, kreatif dan tekun. Dalam pergaulannya pun ia selalu di sukai teman-temannya. Dalam kesempatan ini teman-temannya mencalonkan Iq untuk maju sebagai ketua PRESIDIUM yang baru. Dalam hati, Iq sendiri berminat untuk mencalonkan diri. Akan tetapi, Iq menolak dukungan teman-temannya karena merasa minder, tidap pantas, tidak cocok seandainya dia menjadi ketua PRESIDIUM. Kecemasan ini muncul karena baginya menjadi ketua PRESIDIUM berarti dia akan banyak berbicara di hadapan orang-orang. Hal inilah yang menyebabkan Iq mengurungkan niatnya. Kecemasan Iq muncul ketika dia harus

berbicara di depan umum karena dia pernah mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu. Pada waktu kelas III SD ia terpeleset ketika berjalan di atas panggung dalam pentas drama di sekolah. Teman-temannya menertawakan dan bersorak-sorak mengejeknya. Ketika IV SD, Iq mewakili sekolah dalam lomba menyanyi. Iq salah mengucapkan syair lagu sehingga para peserta tertawa, bahkan guru-guru pendamping peserta pun ikut tertawa. Pada waktu kelas VI Iq menjabat sebagai ketua darmawisata, namun program yang direncanakan berjalan mengecewakan. Guru dan teman-teman kelasnya menyalahkan Iq. Akhir-akhir ini Iq merasa gelisah, takut, selalu berdebar-debar.

b. Kasus kedua

A(nama samaran) adalah siswa SMP Wijaya Surabaya yang barusan naik kelas VIII. Ia berasal dari keluarga petani yang terbilang cukup secara sosial ekonomi di desa pedalaman, yang aslinya rumahnya Kediri, lalu A ikut ibunya di Surabaya karena faktor biaya, sebagai anak pertama semula orang tuanya berkeberatan setamat SD anaknya melanjutkan ke SMP di Surabaya, orang tua sebetulnya berharap agar anaknya tidak perlu susah-susah melanjutkan sekolah ke kota, tapi atas bujukan wali kelas dan saudaranya saat pengambilan STTB dengan berat merelakan anaknya melanjutkan sekolah. Pertimbangan wali kelasnya karena A terbilang cerdas diantara teman-teman yang lain sehingga wajar jika bisa melanjutkan ke SMP. Sejak diterima di SMP di satu pihak A bangga sebagai anak desa toh bisa melanjutkan sekolahnya di kota, tetapi di lain pihak mulai minder dengan teman-temannya yang sebagian besar dari keluarga kaya dengan pola pergaulan yang begitu beda dengan latar belakang A. Ia menganggap teman-teman dari keluarga kaya tersebut sebagai orang yang egois, kurang bersahabat, pilih-pilih teman yang sama-sama dari keluarga kaya saja, dan sombong. Makin lama perasaan ditolak, terisolik, dan kesepian makin mencekam dan mulai timbul sikap dan anggapan sekolahnya itu bukan untuk dirinya tidak krasan, tetapi mau keluar malu dengan orang tua dan temannya sekampung terus bertahan, susah tak ada/punya teman yang peduli. Dasar saya anak desa, anak miskin (dibanding teman-temannya di kota) hujatnya pada diri sendiri. Akhirnya benar-benar menjadi anak minder, pemalu dan serta ragu dan takut bergaul sebagaimana mestinya. Makin lama nilainya makin jatuh sehingga beban pikiran dan perasaan makin berat, sampai-sampai ragu apakah bisa naik kelas atau tidak.

c. Kasus ketiga

St (nama samaran) adalah siswa kelas VIII SMP. Dia bisa di bilang siswi berprestasi di sekolahnya, dia anak yang baik, periang, dan banyak mempunyai teman. Namun setelah kematian ayahnya yang kecelakaan. perilakunya menjadi berubah. dia lebih terlihat murung menyendiri, dan sering menangis tanpa sebab. Perilakunya ini berdampak ada kehidupan disekolah dan dirumahnya. Nilainya menurun, prestasinya jadi rendah dan malas belajar. St kehilangan pikiran positifnya, muncullah pikirannya yang irasional, kesulitan memahami apa yang ia alami dan apabila Stefani di suruh mengerjakan tugas di depan kelas dia selalu bilang, saya tidak bisa dengan keluarlah keringat dingin berkucuran.

d. Kasus keempat

S (nama samaran) adalah siswa kelas VIII SMP. Dia anak yang diam, sopan santun dan tidak nakal. Namun ketika setelah kematian ayahnya, kini ibunya menikah lagi. Akhirnya septian mempunyai ayah lagi dia mulai cemas karena dia mempunyai ayah tiri dan bisa dibilang ayahnya jahat, ketika dulu di SD temen-temenya selalu mengolok-ngolokkan bawah si anak tiri-si anak tiri, mulai disinilah S mengalami penurunan derastis, ketika kelas 6 SD dia dipilih untuk ikut lomba menghafalkan juz ama, tetapi ketika diuji penguji Septian merasa gemetar dan keluar keringat dingin yang bercucuran karena ejekan temen-temen. Dan akhirnya ketika di SMP guru menyuruh S untuk menyampaikan pendapatnya di depan kelas pun dia merasa minder dan tak berani untuk angkat bicara.

2. Proses terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Wijaya Surabaya

Berdasarkan penelitian mengenai proses terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di Sekolah Menengah

Pertama Wijaya Surabaya, di dalam proses teknik desensitisasi sistematis ini banyak cara atau pendapat dari tokoh-tokoh sesuai di kajian teori tetapi disini peneliti mengambil pendapat Cormier dan Cormier untuk proses konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis karena menurut peneliti pendapat Cormier dan Cormier inilah yang paling cocok untuk menangani kecemasan berbicara di depan kelas.

Berdasarkan proses konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis yang telah dilaksanakan, dengan pemberian *treatment* teknik desensitisasi sistematis berikut ini uraiannya:

a. Pertemuan 1 : Membina hubungan baik /Rapport

1) Persiapan

Dalam menyelenggarakan setiap kegiatan tetap diperlukan persiapan. Hal ini diperlukan agar kegiatan yang dilakukan dapat mencapai tujuan seperti yang diharapkan. Pada persiapan teknik desensitisasi sistematis, konselor memanggil konseli yang mengalami kecemasan untuk keruang BK dengan surat panggilan siswa. Setelah ada persetujuan dengan konselor dan praktikan bisa mengatur jadwal dengan konseli untuk konseling behavioral kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi gangguan kecemasan yang sedang dialami konseli. Kegiatan pertama dimulai pada pukul 15.45 ketika jam pelajaran BK 4 siswa yang mengalami kecemasan diminta

kesediaanya untuk mengikuti *treatment* dan datang ke ruang ruang BK. Ketika konseli datang, peneliti sebagai konselor menyambut dan mempersilakan duduk di tempat duduk yang disediakan dengan format melingkar. Konselor memberikan topik netral seputar pelajaran Bahasa Indonesia yang baru saja mereka lalui kemudian konselor memulai pembicaraan dengan memberitahukan harapan dan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan pertama yaitu agar anggota saling mengenal dan menimbulkan rasa saling pertemanan karena kegiatan treatment dilakukan secara berkelompok dan dibutuhkan kepercayaan agar bisa saling terbuka.

2) Pelaksanaan

kegiatan inti dilaksanakan dengan menggunakan game, dimana konseli memahami diri sendiri dan lebih mengenal temannya. Awalnya konselor membagi selembar kertas berisi sebuah bidang yang sudah dibagi menjadi 4 bagian kemudian konseli menuliskan tentang dirinya dengan 4 karakter yang berbeda.

3) Diskusi dan Refleksi

Kegiatan ini adalah setiap manusia mempunyai sifat yang berbeda dan pentingnya sekali untuk mengenal dan memahami diri sendiri dan belajar mengeskpresikan apa yang ada pada pikiran tentang diri sendiri, dapat lebih mengenal teman lain dan belajar menerima kritikan dari teman. Kegiatan tersebut

dapat menumbuhkan sikap saling percaya karena dalam *treatment* konseling ini dibutuhkan kepercayaan agar konseli yang mempunyai masalah berani dan tidak merasa takut dengan temannya.

b. Pertemuan 2 dan seterusnya: langkah-langkah teknik desensitisasi sistematis

a) Langkah pertama: Memberikan rasional dan ikhtisar.

1. Memberikan rangkuman pertemuan sebelumnya.
“ Teman-teman, minggu lalu kita telah berbicara banyak tentang masalah kalian, antara lain masalah yang berhubungan dengan sekolah khususnya untuk berbicara di depan kelas pada mata pelajaran bahasa indonesia atau matematika, masalah dengan orang tua dan masalah dalam membuat keputusan. Khususnya kamu mengalami ketegangan dan kecemasan dalam berbicara di depan kelas. Nah, hari ini saya ingin kita bekerja bersama-sama dan menangani kecemasan-kecemasanmu tersebut”.
2. Memberikan rasional
“ Teman-teman, kalian begitu gelisah dan cemas untuk berbicara di depan kelas pada waktu pelajaran bahasa indonesia atau matematika, sering kalian meninggalkan mata pelajaran tersebut. Tetapi kalian menyatakan bahwa itu bukan suatu yang baik. Terdapat suatu prosedur yang disebut dengan ‘desensitisasi sistematis’ yang dapat membantu kalian untuk menghilangkan ketegangan/kegelisahan dan kemudian membuatmu akan merasa lebih santai. Akhirnya, mengikuti pelajaran matematika dan bahasa indonesia tidak akan membuat kalian gelisah.
3. Memberikan ikhtisar
“ Dalam prosedur ini, kalian akan belajar untuk rileks. Setelah kamu bisa rileks, saya akan meminta kamu untuk membayangkan beberapa hal tentang berbicara di depan kelas (pelajaran matematika dan bahasa indonesia) mulai dari yang paling kurang menegangkan kemudian berangsur-angsur menuju keadaan yang paling menggelisahkanmu. Ketika kita lakukan itu, relaksasi akan

mengantikan ketegangan kalian. Dalam situasi-situasi berbicara di depan kelas akhirnya tidak akan membuat kalian tegang dan gelisah”.

4. Memastikan pengertian dan persetujuan konseli.
“Nah, apakah kalian mengerti apa yang baru saja saya kemukakan? Jika kalian belum jelas, kalian boleh bertanya. Jika kalian sudah jelas, katakan kepada saya jika kalian siap untuk melanjutkan langkah berikutnya.” Si A, si S, si Iq mengucapkan dengan serentak siap mba, dilanjutkan!.

b) Langkah kedua: Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.

1. Membantu konseli mengidentifikasi berbagai situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.
“ Teman-teman, kita telah membahas beberapa situasi dalam berbicara di depan kelas (khususnya pelajaran matematika dan bahasa indonesia) yang membuat kalian merasa cemas. Dapatkah kalian menyatakan kembali dalam situasi apa saja kalian mengalami kecemasan?

Si A angkat bicara :dalam situasi di suruh berbicara di depan kelas, Si Iq berkata: ketika pelajaran bahasa indonesia di suruh berbicara di depan kelas, si S dan St angkat bicara juga ketika pelajaran matematika di suruh mengerjakan di depan kelas.

2. Memastikan bahwa situasi yang diidentifikasi telah lengkap.
“Bagus, barangkali ada situasi lain yang kalian lupa dan belum kalian sebutkan?”

Si St berbicara: itu mba’ saya sangat kurang percaya diri kalau di suruh berbicara di depan kelas, takut salah.

3. Membantu konseli untuk menuliskan situasi proplemnya dalam suatu daftar.
“Bagus, sekarang saya ingin kalian menuliskan seluruh situasi tersebut di lembaran kertas ini. Setelah kalian menuliskannya, nanti kita akan melihat itu mirip sebuah daftar situasi yang membuat kalian mengalami kecemasan, kalian bisa melakukannya? Mereka menjawab” siap bisa mba’.

4. Memeriksa daftar
“ kelihatannya kalian telah selesai menuliskan situasi problem kalian dalam kertas yang telah saya berikan. Nah, kembalikan daftar tersebut dan akan kita lihat bersama-sama. Bagus, sepertinya situasi yang kalian sebutkan tadi telah kalian tuliskan dalam daftar ini. Namun demikian, saya ingin memastikan lagi, apakah kalian yakin tidak ada lagi situasi yang terlupakan?” (berhenti sejenak) Mereka menjawab dengan serentak tidak mba.

5. Mendefinisikan situasi secara lebih spesifik
“ Teman-teman, jika kita perhatikan situasi-situasi dalam daftar ini kelihatannya masih kabur dan perlu untuk dirinci di dalam situasi yang lebih konkret atau spesifik. Misalnya, pada item ini (sambil menunjukkan pada daftar) kalian tuliskan ‘ketika mengikuti pelajaran bahasa Indonesia’. Kapan tepatnya mulai cemas? Untuk memudahkan, coba berikan gambaran apa saja yang terjadi dengan dirimu pada waktu sebelum kalian mengikuti pelajaran atau ketika pelajaran dimulai, ketika kalian sedang mengikuti pelajaran atau ketika pelajaran dimulai, ketika kalian sedang memulai pelajaran, dan ketika pelajaran telah usai. Kalian mengerti maksud saya?”

Dan mereka dengan serempak ngomong: jelas paham bu. Okey lalu praktikan memberikan waktu yang cukup untuk menuliskan kembali ke dalam daftar situasi.

6. Memeriksa kembali situasi yang didefinisikan oleh konseli.
“ Nah, teman-teman, seluruh item situasi yang ada dalam situasi ini telah kalian rinci ke dalam situasi yang lebih khusus. Dan kalian telah menuliskannya ke dalam daftar itu pula (konselor mengamati daftar). Bagus, sepertinya semua sudah kalian definisikan. Nah, mari kita lanjutkan ke pembahasan berikutnya”

c) Langkah ketiga: Membuat hierarki situasi

1. Mengajak konseli untuk membuat hierarki
“ Baik, Teman-teman, mari kita bekerja lebih lanjut. Agar dapat membantu, maka daftar ini harus kita sempurnakan lagi. Maksud saya, daftar situasi ini perlu kita susun kembali ke dalam bentuk hierarki. Kita perlu menyusun

daftar tersebut mulai dari situasi yang kurang mengganggu. Kalian mengerti maksud saya?”

Si S dan A serempak bilang mengerti mba' lalu si Iq bilang mengerti mba dengan nada mengantuk, lalu si St bilang saya belum paham mba, da akhirnya, praktikan mengulangi penjelasannya lagi.

2. Meminta koseli memberi tanda identitas ketegangan pada item-item dalam daftar dengan menggunakan huruf L, A,dan V.

“Teman-teman, untuk menyusun daftar situasi itu dalam hierarki, terlebih dahulu kita harus memberinya tanda dengan huruf L, A dan V. L berarti kurang mengganggu, A berarti agak mengganggu, dan V berarti sangat mengganggu. Jadi misalnya pada situasi nomer 4 ini kalian beri tanda dengan huruf V, berarti jika kalian menghadapi situasi tersebut kalian mengalami serangan kecemasan yang sangat kuat. Nah, kalian dapat melakukannya?”.

Dalam tahap ini si A bilang saya belum paham mba, dan akhirnya praktikan mengulangi penjelasannya dan memberikan contoh kokret. Dan setelah konseli paham, maka praktikan memberikan daftar kecemasan untuk memberi tanda.

3. Meminta konseli memberi angka skala pada item dengan menggunakan angka 0-100.

“Bagus, teman-teman, saya lihat kalian telah selesai memberikan tanda pada daftar itu. Saya ingin kalian melakukan cara yang sama untuk memperlakukan daftar itu tidak tidak dengan menggunakan huruf tetapi tetapi dengan menggunakan angka. Kalian dapat menggunakan angka dari 0-100. 0 berarti sangat tidak mencemaskan. Mula-mula perhatikan pada nomer-nomer yang kalian beri tanda L, kemudian A dan terakhir V. Jika kalian memberikan angka 50 pada suatu nomer, itu berarti dalam situasi itu kalian mengalami sedikit kecemasan. Nah, kalian dapat melaksanakannya?”

Pada tahap ini ketiga anak bilang dengan serempak: paham mba'dan praktikan melanjutkan ke respons berikut.

4. Meminta konseli untuk menyusun kembali daftar situasi dalam bentuk hierarki.

“Nah, teman-teman, saya lihat kalian telah selesai memberikan skala pada seluruh nomer dalam daftar ini. Marilah kita susun kembali daftar ini kedalam bentuk hierarki. Nah, saya meminta kalian untuk menuliskan kembali daftar tersebut di lembaran kertas ini (sambil menyodorkan kertas), mulai dari angka paling kecil. Kalian dapat melakukannya?”

Dan konseli menyatakan bahwa ia dapat melakukannya, maka praktikan melanjutkan ke respons berikutnya.

5. Menyalin susunan hierarki ke kartu adegan atau kartu notasi.

“Teman-teman, saya meminta kalian untuk bersabar. Pekerjaan kita belum selesai. Nah, setelah kalian menyusun kembali daftar situasi tersebut ke dalam hierarki, saya ingin memindahkan daftar tersebut kedalam kartu-kartu ini, yang kita sebut dengan kartu notasi. Dan sepertinya, waktu pertemuan kita kali ini telah habis (dengan kesepakatan bersama). Nah, teman-teman, saya akan menyalin daftar ini nanti malam, dan sekarang mari kita akhiri dulu pertemuan kali ini. Saya senang sekali karena kalian bisa bekerja sama. Nah, sebelumnya ada pertanyaan?”

Okey, jika tidak ada pertanyaan saya ucapkan saya ucapkan terima kasih banyak, “Baik, teman-teman, selamat sore. Jangan lupa kita ketemu lagi besok siang.”

d) Langkah keempat: Memilih dan melatih respons-respons tandingan atau / respons alternatif

1. Mengingat kembali bagaimana prosedur desensitisasi akan dilaksanakan

“Teman-teman, barangkali kalian masih ingat ketika saya menjelaskan tentang bagaimana desensitisasi akan berlangsung. Desensitisasi akan terjadi jika kalian dapat menggantikan kecemasanmu dalam suatu situasi melalui relaksasi. Oleh karena itu karenanya keberhasilan dalam proses akan ditentukan oleh apakah kalian bisa untuk rileks atau tidak. Namun, kalian tidak perlu khawatir karena saya akan memperlihatkan kepadamu suatu metode relaksasi yang dapat kalian pelajari. Apakah kalian mengerti?” Lalu konseli menyatakan, mengerti mba’.

2. Menjelaskan kepada konseli metode relaksasi.

“Rileks atau santai berarti membiarkan tubuh kalian atau otot-otot tubuh kalian ada dalam keadaan tidak tegang. Sedangkan latihan relaksasi merupakan suatu proses belajar membuat otot-otot tubuh kalian keadaan tenang dan santai.”

3. Menjelaskan bagaimana latihan relaksasi akan di laksanakan.

“Nah, saya sekarang akan menjelaskan kepada kalian bagaimana saya akan melatih kalian dalam relaksasi. Pertama, saya akan meminta kalian untuk membayangkan suatu situasi yang dapat membuat kalian diserang kecemasan, misalnya situasi-situasi yang ada di dalam hierarki itu. Selama membayangkan itu, jika kamu mengalami ketegangan atau kecemasan, kalian memberi tanda dengan cara mengangkat jari telunjuk kalian. Selanjutnya saya akan bilang ‘stop’ untuk menghentikan imajinasimu. Segera setelah itu saya akan meminta kalian untuk mengganti situasi tersebut dengan situasi lain yang menyenangkan. Pada akhirnya, situasi-situasi yang kalian tuliskan dalam hierarki tidak lagi membuat kalian mengalami kecemasan. Nah, apakah kalian ada pertanyaan?”

Okey, kalau tidak ada saya akan melanjutkan dengan menginstruksikan konseli untuk mencari situasi kendali atau situasi yang menyenangkan.

4. Membantu konseli menemukan situasi kendali atau situasi yang menyenangkan.

“Nah, teman-teman, sebelum kita melakukan relaksasi, saya ingin kalian menemukan suatu situasi yang dapat membuat kalian senang atau tidak tegang. Misalnya, mendengarkan musik, duduk di depan TV, makan burger di McDonald, membaca cerpen dan sebagainya. Nah, kalian dapat melakukannya?”.

Si S, mengungkapkan situasi menyenangkan ketika dia berada di dekat pantai, dan setelah itu praktikan meminta semua konseli untuk menempatkan situasi tersebut nomer satu dalam hierarki.

5. Menginstruksikan konseli

“Bagus, kalian telah menemukan situasi yang menyenangkan yaitu duduk di tepi pantai bersama teman, sambil memetik gitar dan bernyanyi, dan membakara ikan

segar. Nah, situasi tersebut kita sebut sebagai respons tandingan atau situasi kendali, dan tempatkanlah situasi kendali tersebut pada urutan pertama.”

6. Melatih konseli menggunakan situasi kendali/respons tandingan:

“Nah, teman-teman, saya akan memperlihatkan kepadamu bagaimana situasi kendali tersebut akan kita gunakan dalam latihan relaksasi, dan juga dalam proses desensitisasi nanti. Ehm, saya meminta kalian duduk di atas kursi. Sekarang duduklah dengan santai, sandarkan punggungmu pada kursi, pejamkan matamu, dan lemaskan otot-otot di seluruh tubuh kalian. Juga wajah kalian jangan kau buat tegang dengan mengucapkan A, I, U, E dan O(beri waktu 1 menit). Sekarang, saya akan memvisualisasikan suatu adegan dalam hierarki dan saya minta kalian mendengarkan dan mengikuti instruksi saya. Jika nanti kalian merasa tegang, angkat jarimu, dan jika saya bilang ‘stop’, kalian harus berhenti, dan jika saya bilang ‘hapuskan’, kalian segera menghilangkan apa yang sedang kalian bayangkan. Dan ketika saya intruksikan kalian untuk membayangkan situasi kendali, kalian harus segera membayangkan situasi tersebut. Nah, kalian siap?”

Dengan semangatnya, si A, S, St dan iq serempak mengucapkan siap! Lalu praktikan memulai latihan relaksasi ini, di dalam pelaksanaan relaksasi ini konseli sangat baik, benar dan konsentrasi dalam melaksanakannya.

e) Langkah kelima: Asesmen imagery

1. Memberikan penjelasan untuk masuk ke asesmen imagery. “ teman-teman setelah kita melakukan relaksasi dan kalian telah memperlihatkan keberhasilan untuk berubah dari keadaan tegang untuk menjadi keadaan yang rileks, kita akan melakukan prosedur berikutnya. Sekarang saya akan meminta kalian untuk membayangkan atau memvisualisasikan item-item yang ada di dalam daftar hierarki. Nah, saya minta kalian duduk di kursi kembali seperti tadi ketika kita latihan relaksasi. Saya minta kalian menutup matamu”. Praktikan melakukan relaksasi ini dengan bergantian dua-dua.
2. Menginstruksikan konseli untuk membayangkan situasi kendali.

“Nah, sekarang saya minta kalian membayangkan adegan situasi kendali yang telah kalian pilih tadi, duduk di depan bangku bersama teman sambil duduk di kursi ini seperti ketika kita latihan relaksasi. Dan saya minta kalian menutup mata kalian.

3. Menginstruksikan konseli untuk membayangkan situasi kendali.

“Nah, sekarang saya minta kalian membayangkan adegan situasi kendali yang telah kalian pilih tadi, duduk di depan bangku bersama teman sambil main gitar dan bernyanyi dan membakar ikan segar. Camkan beberapa saat adegan tersebut di benakmu”.

“Nah, sekarang, coba gambarkan kembali adegan yang kalian bayangkan tadi kepada saya!”

Lalu konseli berhasil dengan baik dalam mengulangi adegan situasi kendali yang di bayangkan, dan praktikan dapat melangkah ke proses selanjutnya.

4. Melakukan proses asesmen.

“ Teman-teman, saya akan mencoba adegan yang lain dan mari kita lihat apakah kalian berhasil baik dengan situasi berikut ini. Saya ingin menggambarkan suatu adegan dan meminta kalian membayangkan dalam beberapa menit. Saya minta kalian segera membayangkan adegan ini setelah saya menggambarkan. Kemudian, jika saya intruksikan ‘stop!’ hilangkan bayangan tersebut : ‘ini hari yang sangat segar, udara sangat sejuk, cuaca cerah, dan angin bertiup sepoi-sepoi. Kalian keluar rumah dengan mengenakan sweter yang bersih dan hangat. Kalian memperhatikan sekeliling dengan sangat bergairah’. Nah, bayangkan hal tersebut dan jagalah di benakmu!(berhenti kira-kira 1 menit). Nah, teman-teman, stop. Sekarang, dapatkah kalian menyatakan kepada saya apa yang telah kalian bayangkan tadi?”

Si St mengungkapkan apa yang sedang bayangkan merasa nyaman dan rileks, si A, merasa tidak ada beban lagi, si S dan Iq merasa nyaman rileks ketika berada di situasi tersebut.

5. Menilai kemampuan *imagery* konseli.

“Bagus, kalian segera menguasainya, dan kalian sepertinya tidak mengalami kesulitan untuk menghapuskan adegan ketika saya minta berhenti. Nah,

saya ingin tahu, bagaimana perasaanmu setelah kita coba latihan membayangkan tadi?”

Si Iq dapat membayangkan adegan secara konkret, ia melihat dirinya sendiri dalam suatu adegan sebagai partisipan, ia mampu untuk menggambarkan kembali adegan yang dibayangkan sesuai dengan intruksi konselor, dan tidak di temukan adanya kesulitan, begitu juga dengan teman yang lainnya.

“Saya lihat kalian tidak mengalami mengalami kesulitan untuk melakukan imjinasi. Untuk itu, marilah kita lanjutkan ke prosedur berikutnya.”

f) Langkah keenam: Sajian adegan (visualisasi/ imajinasi item-item)

1. Memberikan penjelasan proses lanjutan dan pelaksanaannya.

“Teman-teman, setelah ini saya yakin bahwa kalian dapat melakukan imagery dan relaksasi dengan berhasil, sekarang kita akan menangani item-item yang ada di dalam hierarki, saya akan menjelaskan lebih dahulu bagaimana kegiatan ini akan kita laksanakan.”

“ Setelah kalian santai atau rileks, saya akan meminta kalian untuk membayangkan item pertama dalam hierarki, yaitu suatu situasi yang menyenangkan. Itu akan membantu dan membuat kalian menjadi lebih santai. Selanjutnya, saya akan menggambarkan item berikutnya. Jika kalian merasa tegang dengan item yang saya sajikan, saya minta kalian memberi tanda dengan mengangkat telunjuk kalian dan saya akan meminta kalian berhenti, atau menghilangkan adegan tersebut dari benakmu. Setelah kembali santai, saya akan menyajikan adegan tersebut kembali. Itu akan kita ulangi terus hingga kalian benar-benar dapat santai dan tidak merasa tegang ketika membayangkan situasi atau item tersebut.”

“Setelah kalian mencapai kondisi itu, baru saya akan menyajikan adegan item selanjutnya. Nah, apakah kalian jelas?”

Tampaknya si konseli belum jelas, maka praktikan mengulangi sekali lagi dan jika konseli telah jelas maka praktikan melanjutkan ke proses selanjutnya.

2. Menginstruksikan kepada konseli untuk memberi tanda jika ia mengalami ketegangan.

Dalam menggambarkan item ini, terlihat para konseli mengalami kecemasan dan konseli mengangkat telunjuknya.

“Bagus, lagi, jika kalian merasa gelisah atau cemas ketika kalian membayangkan adegan saya sajikan, angkatlah telunjukmu. Itu untuk memberi tanda pada saya, OK?”

3. Meminta konseli mengulangi penjelasan untuk memastikan bahwa ia telah mengerti penjelasan yang di berikan.

“ Untuk memastikan apakah kalian benar-benar telah mengerti apa yang saya katakan, dapatkan kalian mengulangi penjelasan saya?”

Dan akhirnya si S angkat bicara maksudnya apabila dalam menggambarkan suatu item konseli merasa cemas maka konseli harus angkat telunjuknya.

Okey saya rasa kalian sudah paham maka saya akan melanjutkannya.

4. Melakukan visualisasi.

“Bagus, kita akan memulainya dengan beberapa relaksasi. Duduklah dengan posisi santai dan pejamkan matamu. Buanglah ketegangan dalam tubuhmu. Sekarang lemaskan tanganmu dan kendorkan otot wajahmu. Longgarkan otot di seluruh tubuhmu. Nah, sekarang kalian jauh merasa lebih enak dengan memikirkan situasi yang menyenangkan. Bayangkanlah, sekarang kalian duduk di depan bangku pada malam yang dingin bersama seorang teman, memetik gitar dan bernyanyi, dan membakar ikan (penyajian item 1 atau item kendali) dan praktikan memberikan waktu kira-kira 1 menit kepada kalian untuk membayangkan item tersebut.

”Sekarang, saya ingin kalian membayangkan kalian sedang duduk di meja belajarmu dan menyelesaikan PR matematika yang agak sulit.”(Sajikan item nomer 2 dalam hierarki. Praktikan mencatat durasi penyajian dengan menggunakan *stopwatch* . dalam waktu 25 detik konseli tidak memberikan sinyal. Maka praktikan mencatat “+25” untuk item nomer).

“Baik teman-teman. Berhentilah membayangkan dan hapuskan gambaran adegan tadi dari pikiranmu. Konsentrasilah dengan perasaan yang sangat santai.” (Berhenti antara 30-30 detik.) “Sekarang saya ingin kalian melakukan imajinasi lagi, yaitu dengan membayangkan situasi di mana kalian melakukan imajinasi lagi, yaitu dengan membayangkan situasi dimana kalian sedang duduk di meja belajarmu dan mengerjakan mengerjakan rutin matematika yang agak sulit(sajian kedua item nomer 2).” (Praktikan mencatat 35 detik belum ada sinyal dari konseli, dan mencatat “+35” untuk item nomer 2).

“Baik, teman-teman, sekarang hilangkan adegan tersebut dari pikiranmu dan santailah.” (Berhentilah selama kira-kira 40 detik. Karena dua sajian item nomer 2 telah berhasil, dalam arti tidak mendatangkan ketegangan pada konseli, maka praktikan melanjutkan sajian dengan item nomer 3).

“Sekarang saya ingin kalian membayangkan sedang duduk di kelas mengikuti pelajaran bahasa inggris. Itu kira-kira 10 menit sebelum bel tanda pelajaran terakhir. kalian mulai memikirkan matematika, kalian ingin tahu apakah guru matematika nanti akan meminta kalian untuk mengerjakan di papan tulis.” (Praktikan menyajikan item nomer 3 dalam hierarki. Praktikan mencatat durasi penyajian dengan menggunakan *stopwatch*. Ketika 12 detik, konseli mengangkat telunjuknya. Praktikan mencatat “-12” pada kartu untuk item nomer 3. Menunggu lebih dari 3 detik.)

“Baik, teman-teman, berhentilah dan hapuskan adegan dari pikiranmu. Sekarang rilekslah. Kendorkan seluruh tubuhmu. Bayangkan kembali kamu sekarang berada di depan bangku, memetik gitar, bernyanyi dan membakar ikan.” (Berhentilah kira-kira 1 menit untuk relaksasi.)

“Nah, sekarang saya ingin kalian mengulangi lagi adegan tadi. Pejamkan matamu dan bayangkan situasi yang saya katakan ini, kalian sedang di kelas mengikuti pelajaran bahasa inggris, kira-kira 10 menit sebelum bel tanda pelajaran terakhir. kalian mulai memikirkan matematika, kalian ingin tahu apakah guru matematika nanti akan meminta kalian untuk mengerjakan soal di papan tulis.” (Sajian kedua item hierarki nomor 3. Praktikan mencatat durasi sajian dengan *stopwatch* menunjuk angka 30 detik,

konseli tidak memberi tanda, praktikan mencatat pada kartu item nomer3”+30”.)

“Baik, teman-teman. Sekarang hilangkan adegandan bersantailah. (Berhentilah selama satu menit.) “Baik, mari kita mulai lagi. Bayangkan kembali dengan adegan nomer 3 tadi. Kalian duduk di kelas mengikuti pelajaran bahasa Inggris. Beberapa menit sebelum pelajaran berakhir, kalian memikirkan apakah nanti guru akan memanggil kalian untuk menyelesaikan soal di depan kelas.” (Sajian ketika item nomer 3. Setelah berjalan selama 30 detik konseli tidak memberi tanda. Praktikan mencatat “+30” pada kartu. Karena sajian ketiga item nomer 3 tersebut telah tidak mendatangkan kecemasan pada konseli, praktikan melanjutkan untuk menyajikan item nomer 4.

“Sekarang saya ingin kalian membayangkan sedang di kelas mengikuti pelajaran bahasa Indonesia dengan tema berpidato, dan kira-kira semua siswa harus maju di depan kelas untuk berpidato.” (Praktikan menyajikan item nomer 4 dalam hierarki. Praktikan mencatat durasi penyajian dengan menggunakan *stopwatch*. Ketika 10 detik, konseli mengangkat telunjuknya. Praktikan mencatat”-10” pada kartu item nomer 4. Menunggu lebih dari 4 detik.)

“Baik, teman-teman. Berhentilah dan hapuskanlah adegan dari pikiranmu. Sekarang rilekslah. Kendorkan seluruh tubuh kalian. Sekarang bayangkan kalian sedang berada di restoran McDonald makan bareng bersama keluarga dan orang-orang yang kalian sayangi.” (Berhenti kira-kira 1 menit untuk relaksasi.)

“Nah, saya sekarang akan mengulangi adegan tadi. Pejamkan mata kalian dan bayangkan situasi yang saya katakan ini. Kalian sedang di kelas mengikuti pelajaran bahasa Indonesia dengan tema berpidato, dan kira-kira semua siswa harus maju di depan kelas untuk berpidato.” (sajian keempat item hierarki nomer 4. Praktikan mencatat durasi sajian dengan *stopwatch* menunjukkan angka 30 detik, konseli tidak memberikan tanda, praktikan mencatat pada kartu item nomer 4”+30”.)

“Baik, teman-teman. Sekarang hilangkan adegan dan bersantailah. (Berhenti selama 1 menit.)” Baik, mari kita mulai lagi. Bayangkan kembali dengan nomer 4 tadi. kalian sedang di kelas mengikuti pelajaran bahasa

Indonesia dengan tema berpidato, dan kira-kira semua siswa harus maju di depan kelas untuk berpidato.” (Sajian kelima item nomer 4. Setelah berjalan selama 30 detik konseli tidak memberi tanda. Praktikan mencatat “+30” pada kartu. Karena sajian ketiga item nomer 4 tersebut telah tidak mendatangkan kecemasan pada konseli, dan akhirnya praktikan mengakhiri sajian tersebut karena waktunya sudah habis, dan bersepakat untuk melanjutkan minggu depan.

g) Langkah ketujuh: Pemberian tugas rumah dan tindak lanjut

1. Memberikan rangkuman dan penjelasan proses selanjutnya.

“Teman-teman, kalian telah memperlihatkan kemajuan yang sangat bagus dalam proses ini, dan telah menyelesaikan seluruh item dalam hierarki dengan berhasil. Sekarang saya ingin kalian mencoba mempraktikkan sendiri di rumah seperti prosedur yang telah kita lakukan tadi dengan cara yang sama. Tentu saja kalian harus menggunakan kartu hierarki yang sama. Apakah kalian bisa melakukannya?” Dengan serempak mereka bialang siap mba”, maka praktikan melanjutkan ke respon berikutnya.

2. Menjelaskan bagaimana konseli harus menyelesaikan tugas rumahnya.

“Saya ingin kalian mengulangi kembali apa yang sudah kalian lakukan pada hari ini.

3. Memperkuat perasaan konseli akan kemampuan dirinya.

“saya percaya kalian bisa, dan berharap kalian melakukannya dengan senang hati. Sebagai tambahan, saya ingin kalian membuat catatan tentang hasil latihan kalian itu, misalnya pada item keberapa dan durasi berapa detik kalian mengalami kecemasan, dan kalian mengulangi beberapa kali visualisasi item tersebut, dan sebagainya. Semua hampir sama seperti yang kita lakukan tadi. Bedanya, kalian latihan sendiri di rumah. Catatan itu nanti akan kita bahas pada pertemuan kita selanjutnya. Oh, dan jangan lupa, gunakan angka skala 0-100 untuk menunjukkan seberapa jauh kalian mengalami ketegangan atau keadaan santai.”

4. Memberikan evaluasi dan tindak lanjut atas hasil-hasil yang dicapai konseli pada pertemuan selanjutnya.

“Selamat siang teman-teman, bagaimana kabarnya dengan tugas latihanmu? Baik, mari kita bersama-sama melihat catatan kemajuan yang kalian capai dalam tugas rumah ini. Hemm, tampaknya kalian telah menjalani semua proses hingga keseluruhan. Dan pada item ke tiga ini kalian berhenti karena kalian gagal mencapai keadaan rileks. Bagus, bagaimanapun itu merupakan suatu kemajuan yang sangat baik. Saya senang karena kalian memperlihatkan keinginan yang kuat untuk memecahkan masalahmu dan sangat bertanggung jawab.”

3. Hasil Terapi dan Tindak Lanjut Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya

a. Hasil Terapi dan Tindak Lanjut Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis setelah peneliti memberikan *Treatment*.

Setelah subjek penelitian perlakuan konseling kelompok dalam terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis, maka peneliti memaparkan hasil terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis pada kecemasan siswa berbicara di depan kelas di SMP Wijaya Surabaya dilihat melalui konseling kelompok mengarahkan para siswa agar tidak merasa gemetar, keringat dingin keluar bercucuran dan jantung berdebar-debar ketika di suruh berbicara didepan kelas, karena dengan seperti itu bisa diketahui tingkat kemampuan para siswa terhadap keberaniannya dalam berbicara, sehingga teknik desensitisasi sistematis disini menghapus tingkah laku yang diperkuat secara

negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu. Berikut adalah hasil tingkat kecemasan setelah menggunakan teknik desensitisasi:

Tabel 4.2

Intensitas ketegangan pada item-item dalam daftar dengan menggunakan huruf L,A dan V.

No	Daftar hierarki	Penilaian-penilaian item
1.	Ketika dalam pelajaran bahasa Inggris memikirkan pelajaran matematika	L
2.	Ketika di suruh mengerjakan matematika di papan tulis	V
3.	Ketika pelajaran bahasa indonesia di suruh berpidato di depan kelas	V
4.	Di dalam kelas, ketika menunggu pelajaran matematika	L
5.	Di dalam kelas ketika menunggu antrian untuk menyampaikan pendapat di depan kelas	V
6.	Di kelas ketika sedang mengerjakan soal di bangku yang tidak tau jawabannya	A
7.	Meminta bantuan guru	A

Keterangan :

L : Kurang mengganggu

A : Agak mengganggu

V : Sangat mengganggu

Tabel 4.3

Kartu kerja (notasi) pelaksanaan desensitisasi sistematis dalam proses visualisasi item-item

No	Item atau hierarki	Proses visualisasi	Waktu praktikan	Waktu konseli memberikan sinyal
1.	1(item kendali)	Bayangkanlah, sekarang kalian duduk di depan bangku pada malam yang dingin bersama seorang teman, memetik gitar dan bernyanyi, dan membakar ikan	1 menit	1 menit
2.	2	Sekarang, saya ingin kalian membayangkan kalian sedang duduk di meja belajarmu dan menyelesaikan PR matematika yang agak sulit	25 detik	“+25”
3.	2	Sekarang saya ingin kalian melakukan imajinasi lagi, yaitu dengan membayangkan situasi di mana kalian melakukan imjinasi lagi, yaitu dengan membayangkan situasi dimana kalian sedang duduk di meja belajarmu dan mengerjakan mengerjakan rutin matematika yang agak sulit	35 detik	“+35”
4	3	Sekarang saya ingin kalian membayangkan sedang duduk di kelas mengikuti pelajaran bahasa inggris. Itu kira-kira 10 menit sebelum bel tanda pelajaran terakhir. kalian mulai memikirkan matematika, kalian ingin tahu apakah guru matematika nanti akan meminta kalian untuk mengerjakan di papan tulis	12detik	“-12”
5.	Item kendali	Baik, teman-teman, berhentilah dan hapuskan adegan dari pikiranmu. Sekarang rilekslah. Kendorkan seluruh tubuhm. Bayangkan kembali kamu sekarang berada di depan	1 menit	1 menit

		bangku, memetik gitar, bernyanyi dan membakar ikan.		
6.	3	sekarang saya ingin kalian mengulangi lagi adegan tadi. Pejamkan matamu dan bayangkan situasi yang saya katakan ini, kalian sedang di kelas mengikuti pelajaran bahasa inggris, kira-kira 10 menit sebelum bel tanda pelajaran terakhir. kalian mulai memikirkan matematika, kalian ingin tahu apakah guru matematika nanti akan meminta kalian untuk mengerjakan soal di papan tulis	30 detik	“+30 “
7.	3	Bayangkan kembali dengan adegan nomer 3 tadi. Kalian duduk di kelas mengikuti pelajaran bahasa Inggris. Beberapa menit sebelum pelajaran berakhir, kalian memikirkan apakah nanti guru akan memanggil kalian untuk menyelesaikan soal di depan kelas	30 detik	“+30”
8.	4	Sekarang saya ingin kalian membayangkan sedang di kelas mengikuti pelajaran bahasa Indonesia dengan tema berpidato, dan kira-kira semua siswa harus maju di depan kelas untuk berpidato	10 detik	“-10”
9.	Item kendali	Baik, teman-teman. Berhentilah dan hapuskanlah adegan dari pikiranmu. Sekarang rilekslah. Kendorkan seluruh tubuh kalian. Sekarang bayangkan kalian sedang berada di restoran McDonald makan bareng bersama keluarga dan orang-orang yang kalian sayangi	1 menit	1 menit

10.	4	Nah, saya sekarang akan mengulangi adegan tadi. Pejamkan mata kalian dan bayangkan situasi yang saya katakan ini. Kalian sedang di kelas mengikuti pelajaran bahasa Indonesia dengan tema berpidato, dan kira-kira semua siswa harus maju di depan kelas untuk berpidato	30 detik	“+30”
11.	Item kendali	Baik, teman-teman. Sekarang hilangkan adegan tersebut dan bersantailah	1 menit	1 menit
12.	4	Baik, mari kita mulai lagi. Bayangkan kembali dengan nomer 4 tadi. kalian sedang di kelas mengikuti pelajaran bahasa Indonesia dengan tema berpidato, dan kira-kira semua siswa harus maju di depan kelas untuk berpidato	30 detik	“+30”

Setelah mengadakan proses tersebut praktikan dapat menganalisis dengan item-item dengan menggunakan skala angka.

Tabel 4.4

Intensitas kecemasan pada item-item dalam daftar dengan menggunakan skala angka dari 0-100

No	Daftar hierarki	Penilaian-penilaian item
1.	Ketika dalam pelajaran bahasa Inggris memikirkan pelajaran matematika	0
2.	Ketika di suruh mengerjakan matematika di papan tulis	50
3.	Ketika pelajaran bahasa Indonesia di suruh berpidato di depan kelas	50
4.	Di dalam kelas, ketika menunggu pelajaran matematika	0
5.	Di dalam kelas ketika menunggu antrian untuk menyampaikan pendapat di depan kelas	0

6.	Di kelas ketika sedang mengerjakan soal di bangku yang tidak tau jawabannya	0
7.	Meminta bantuan guru	0

Keterangan :

0 : Sangat tidak mencemaskan

50 : Sedikit kecemasan

100 : Sangat mencemaskan

Dari hasil di atas teknik desensitisasi sistematis berhasil membantu siswa kecemasan siswa berbicara di depan kelas. Siswa yang memiliki keyakinan irasional kini bisa berubah dengan keyakinan yang rasional.

Sesuai dengan tanggapan bu Wahyuningsih selaku guru bahasa Indonesia di SMP Wijaya Surabaya:

Bahwasanya ketika diadakannya teknik desensitisasi ini si S tidak memunculkan kecemasannya apabila disuruh menyampaikan pendapat di depan kelas.¹⁸

- b. Manfaat Terapi Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya.

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk melemahkan respon terhadap stimulus yang tidak menyenangkan dan mengenalkan stimulus yang berlawanan (menyenangkan). Dengan pengkondisian klasik, respon-respon

¹⁸ Hasil wawancara dengan guru bahasa indonesia di SMP Wijaya Surabaya, tanggal 21 April 2014

yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.

Adapun manfaat dari teknik desensitisasi sistematis antara lain:

- a) Desensitisasi sistematis sering digunakan untuk mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari melalui *conditioning* (seperti: phobia) tetapi juga dapat diterapkan pada masalah lain, misalnya kecemasan berbicara di depan kelas.
- b) Teknik desensitisasi sistematis dapat membantu konseli melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya.
- c) Konseli juga dapat mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memandu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat mengubah perilaku irasional menjadi perilaku rasional dengan kecemasan yang di alaminya.

- c. Materi konseling behavioral dalam teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya.

Dalam konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan siswa berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya yaitu pada materi mencapai kematangan intelektual.

Kematangan intelektual adalah orang yang mampu menghadapi segala persoalan dengan menggunakan nalar dan

logika dengan pertimbangan-pertimbangan yang logis serta sistematis.

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.

- d. Jadwal pelaksanaan konseling behavioral dalam teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya

Untuk memberi ketentuan dalam pelaksanaan dalam pembelajaran disekolah maka dibutuhkan penjadwalan dalam penggunaan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan siswa berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya dilakukan satu kali dalam satu minggu yaitu pada hari senin selama 2 jam pelajaran 2x45 menit (mulai jam 14.45-16.00) dan model konseling behavioral di SMP Wijaya Surabaya dilakukan secara berkelompok .

B. Analisis Data

Setelah data terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data-data tersebut. Analisa menurut Noeng Mujahir adalah upaya mencari serta menata secara sistematis catatan hasil observasi, interview dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menjadikan sebagai temuan bagi orang lain.¹⁹

Untuk itu dalam bagian analisis data ini peneliti akan menganalisis segala data yang telah peneliti dapatkan di lapangan baik dari hasil wawancara, hasil pengamatan peneliti sendiri, maupun dokumen-dokumen yang terkait tentang terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya.

1. Diskriptif siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya.

Pada penelitian ini peneliti menganalisis bahwa kecemasan berbicara di depan kelas yang ada di SMP Wijaya Surabaya adalah gangguan dalam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.

Di SMP Wijaya Surabaya terdapat 7 siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, namun peneliti memfokuskan kepada 4 siswa karena siswa tersebut benar-benar mengalami

¹⁹ Noeng Mujahir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rake Sarasin: 1993), hal 183

kecemasan berbicara di depan kelas yang sangat tinggi setelah peneliti mengali data ulang. Mereka mampu berbicara di depan kelas tetapi mereka kurang percaya diri sehingga apabila disuruh untuk mengerjakan di depan kelas selalu gemetar dan keringat dingin keluar bercucuran.

Hal ini sesuai dengan yang di ungkapkan oleh Nevid kecemasan adalah 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.²⁰

Adapun ciri-ciri kecemasan berbicara di depan kelas dilihat dari psikologis dan fisiologis. Sebagai berikut:

- a. Ciri-ciri psikologis siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya

Kemampuan berbicara merupakan fungsi yang dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyampaikan informasi kepada teman, guru dan orang banyak. Namun anak yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya di lihat dari psikologisnya kecemasan seperti ini ditandai dengan adanya gejala seperti perasaan tidak menentu, bingung, dan tegang. Ciri-ciri psikologis siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas

²⁰ Navid, *Abnormal Psychology in a Changing World*, (Prentice-Hall,inc, 1997)hal 156

VIII di SMP Wijaya Surabaya adalah kecemasan berbicara di depan kelas ini ditandai dengan adanya gejala seperti perasaan tidak menentu, bingung, dan tegang.

Hal ini ditunjang dengan pernyataan Frances bahwa ciri-ciri psikologis 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.²¹

Sesuai hasil observasi peneliti, bahwa ciri-ciri psikologis siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya adalah kecemasan berbicara di depan kelas ini ditandai dengan adanya gejala seperti perasaan tidak menentu, bingung, dan tegang.²²

- b. Ciri-ciri fisiologis siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya

Ciri-ciri fisiologis siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya adalah mereka yang ketika disuruh berbicara di depan

²¹ Frances, *Frequently Asked Questions about "academic anxiety"*, (New York: Rosen, 2008), hal 29

²² Hasil observasi kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya, tanggal 1 Maret 2014

kelas selalu ditandai dengan adanya gejala seperti detak jantung dan peredaran darah yang tidak teratur serta keluar keringat yang berlebihan.

Hal ini ditunjang dengan pernyataan Bucklew bahwa kecemasan berbicara di depan kelas di tandai dengan kecemasan seperti ini adanya gejala seperti detak jantung dan peredaran darah yang tidak teratur serta keringat yang berlebihan.²³

Sesuai hasil observasi peneliti, bahwa ciri-siri fisik penyebab siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya adalah bahwasanya anggota badan yang gemetar, keringat pada telapak tangan, dahi dan leher, wajah memerah ketika disuruh maju untuk berbicara di depan kelas.²⁴

- c. Faktor-faktor individu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya

Disamping dilihat dari ciri-ciri psikologis dan fisiologis kecemasan berbicara di depan kelas, siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas dari segi faktor individu dapat dilihat karena adanya rasa kurang percaya diri pada diri individu, dan adanya perasaan ketidakmampuan untuk berbicara di depan kelas.

²³ Triantoro, Safaria, *Managemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara: 2012), hal 49

²⁴ Hasil observasi kelas VIII di SMP Wijaya surabaya, tanggal 17 Februari 2014

Hal ini di tunjang dengan pendapat Thallis Faktor individu di tunjukkan dengan adanya rasa kurang percaya diri pada diri individu, masa depan tanpa tujuan dan adanya perasaan ketidakmampuan untuk bekerja.²⁵

Hal ini sesuai hasil observasi peneliti, bahwa faktor individu siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya adalah ditunjukkan dengan adanya rasa kurang percaya diri pada diri individu, masa depan tanpa tujuan dan adanya perasaan ketidakmampuan untuk dapat berbicara di depan kelas.²⁶

- d. Faktor-faktor lingkungan siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya

Dalam faktor-faktor lingkungan ini, sebenarnya mereka dapat berbicara di depan kelas namun kurang percaya diri dan tidak adanya dukungan dan motivasi sehingga mereka minder ketika disuruh berbicara di depan kelas bahkan ketika berbicara di depan orang banyak suaranya selalu terbata-bata.

Hal ini di tunjang dengan pendapat Hurlock ada dua faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan di sekolah yaitu faktor individu dan lingkungan : Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri anak yang mempengaruhi terjadinya fobia

²⁵ F. Talis, *Mengatasi Rasa Cemas*, (Jakarta: Meitasara, 1992), hal 19

²⁶ Hasil observasi kelas VIII di SMP Wijaya surabaya, tanggal 3 Maret 2014

sekolah. Faktor tersebut adalah Intelegensi, Jenis Kelamin, Kondisi Fisik, Urutan Kelahiran, Kepribadian. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri anak yang mempengaruhi kecemasan di sekolah. Faktor tersebut adalah Status Ekonomi Sosial, Hubungan Sosial, Lingkungan, Pola Asuh Orang tua.²⁷

Sesuai dengan hasil observasi peneliti, bahwa faktor lingkungan siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas di SMP Wijaya Surabaya adalah perasaan cemas muncul karena kurangnya kasih sayang dari keluarga, tidak memiliki dukungan dan motivasi.²⁸

Sedangkan dalam kecemasan berbicara didepan kelas di SMP Wijaya ini ada 7 siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas, namun peneliti fokus terhadap 4 siswa karena siswa tersebut benar-benar mengalami kecemasan yang sangat tinggi, berdasarkan kasus yang sudah tertulis.

2. Proses terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Wijaya Surabaya

Dalam prosedur penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas ini adalah teknik yang

²⁷ Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1997), hal. 187.

²⁸ Hasil observasi peneliti di SMP Wijaya Surabaya, tanggal 3 Maret 2014

digunakan untuk menghapus tingkah laku yang negatif dan mengubah menjadi tingkah laku yang positif, dengan melibatkan teknik-teknik relaksasi supaya klien dalam keadaan santai.

Secara teoritis prosedur terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis menurut Cormier dan Cormier sebagai berikut:

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

Sedangkan langkah-langkah yang digunakan dalam terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam beberapa pertemuan yaitu:

a. Pertemuan 1 : Membina hubungan baik /Rapport

1) Persiapan

Dalam menyelenggarakan setiap kegiatan tetap diperlukan persiapan. Hal ini diperlukan agar kegiatan yang dilaksanakan dapat mencapai tujuan seperti yang diharapkan. Pada persiapan teknik desensitisasi sistematis, konselor memanggil konseli yang mengalami kecemasan untuk keruang Bk dengan surat panggilan

siswa. Setelah ada persetujuan dengan konselor dan praktikan bisa mengatur jadwal dengan konseli untuk konseling behavioral kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi gangguan kecemasan yang sedang dialami konseli. Kegiatan dimulai pada pukul 15.45 ketika jam pelajaran BK 4 siswa yang mengalami kecemasan diminta kesediaannya untuk mengikuti *treatment* dan datang ke ruang ruang BK. Ketika konseli datang, peneliti sebagai konselor menyambut dan mempersilakan duduk di tempat duduk yang disediakan dengan format melingkar. Konselor memberikan topik netral seputar pelajaran Bahasa Indonesia yang baru saja mereka lalui kemudian konselor memulai pembicaraan dengan memberitahukan harapan dan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan pertama yaitu agar anggota saling mengenal dan menimbulkan rasa saling pertemanan karena kegiatan treatment dilakukan secara berkelompok dan dibutuhkan kepercayaan agar bisa saling terbuka.

2) Pelaksanaan

kegiatan inti dilaksanakan dengan menggunakan game, dimana konseli memahami diri sendiri dan lebih mengenal temannya. Awalnya konselor membagi selembar kertas berisi sebuah bidang yang sudah dibagi menjadi 4 bagian kemudian konseli menuliskan tentang dirinya dengan 4 karakter yang berbeda.

3) Diskusi dan Refleksi

Kegiatan ini adalah setiap manusia mempunyai sifat yang berbeda dan pentingnya sekali untuk mengenal dan memahami diri sendiri dan belajar mengeskpresikan apa yang ada pada pikiran tentang diri sendiri,dapat lebih mengenal teman lain dan belajar menerima kritikan dari teman. Kegiatan tersebut dapat menumbuhkan sikap saling percaya karena dalam *treatment* konseling ini dibutuhkan kepercayaan agar konseli yang mempunyai masalah berani dan tidak merasa takut dengan temannya.

b. Pertemuan 2 dan seterusnya: langkah-langkah teknik desensitisasi sistematis

a) Langkah pertama: Memberikan rasional dan ikhtisar.

1. Memberikan rangkuman pertemuan sebelumnya.
“ Teman-teman, minggu lalu kita telah berbicara banyak tentang masalah kalian, antara lain masalah yang berhubungan dengan sekolah khususnya untuk berbicara di depan kelas pada mata pelajaran bahasa indonesia atau matematika, masalh dengan orang tua dan masalah dalam membuat keputusan. Khususnya kamu mengalami ketegangan dan kecemasan dalam berbicara di depan kelas. Nah, hari ini saya ingin kita bekerja bersama-sama dan menangani kecemasan-kecemasanmu tersebut”.
2. Memberikan rasional
“ Teman-teman, kalian begitu gelisah dan cemas untuk berbicara di depan kelas pada waktu pelajaran bahasa indonesia atau matematika, sering kalian meninggalkan mata pelajaran tersebut. Tetapi kalian menyatakan bahwa itu bukan suatu yang baik. Terdapat suatu prosedur yang disebut dengan ‘desensitisasi sistematis’ yang dapat membantu kalian untuk menghilangkan ketegangan/kegelisahan dan kemudian membuatmu akan

merasa lebih santai. Akhirnya, mengikuti pelajaran matematika dan bahasa indonesia tidak akan membuat kalian gelisah.

3. Memberikan ikhtisar

“ Dalam prosedur ini, kalian akan belajar untuk rileks. Setelah kamu bisa rileks, saya akan meminta kamu untuk membayangkan beberapa hal tentang berbicara di depan kelas (pelajaran matematika dan bahasa indonesia) mulai dari yang paling kurang menegangkan kemudian berangsur-angsur menuju keadaan yang paling menggelisahkanmu. Ketika kita lakukan itu, relaksasi akan menggantikan ketegangan kalian. Dalam situasi-situasi berbicara di depan kelas akhirnya tidak akan membuat kalian tegang dan gelisah”.

4. Memastikan pengertian dan persetujuan konseli.

“Nah, apakah kalian mengerti apa yang baru saja saya kemukakan? Jika kalian belum jelas, kalian boleh bertanya. Jika kalian sudah jelas, katakan kepada saya jika kalian siap untuk melanjutkan langkah berikutnya.”

Si A, si S, si Iq mengucapkan dengan serentak siap mba, dilanjutkan!.

b) Langkah kedua: Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.

1. Membantu konseli mengidentifikasi berbagai situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.

“ Teman-teman, kita telah membahas beberapa situasi dalam berbicara di depan kelas (khususnya pelajaran matematika dan bahasa indonesia) yang membuat kalian merasa cemas. Dapatkah kalian menyatakan kembali dalam situasi apa saja kalian mengalami kecemasan?

Si A angkat bicara : dalam situasi di suruh berbicara di depan kelas, Si Iq berkata: ketika pelajaran bahasa indonesia di suruh berbicara di depan kelas, si S dan St angkat bicara juga ketika pelajaran matematika di suruh mengerjakan di depan kelas.

2. Memastikan bahwa situasi yang diidentifikasi telah lengkap.

“Bagus, barangkali ada situasi lain yang kalian lupa dan belum kalian sebutkan?”

Si St berbicara: itu mba' saya sangat kurang percaya diri kalau di suruh berbicara di depan kelas, takut salah.

3. Membantu konseli untuk menuliskan situasi proplemnya dalam suatu daftar.

“Bagus, sekarang saya ingin kalian menuliskan seluruh situasi tersebut di lembaran kertas ini. Setelah kalian menuliskannya, nanti kita akan melihat itu mirip sebuah daftar situasi yang membuat kalian mengalami kecemasan, kalian bisa melakukannya? Mereka menjawab” siap bisa mba'.

4. Memeriksa daftar

“ kelihatannya kalian telah selesai menuliskan situasi problem kalian dalam kertas yang telah saya berikan. Nah, kemarinkan daftar tersebut dan akan kita lihat bersama-sama. Bagus, sepertinya situasi yang kalian sebutkan tadi telah kalian tuliskan dalam daftar ini. Namun demikian, saya ingin memastikan lagi, apakah kalian yakin tidak ada lagi situasi yang terlupakan?” (berhenti sejenak) Mereka menjawab dengan serentak tidak mba.

5. Mendefinisikan situasi secara lebih spesifik

“ Teman-teman, jika kita perhatikan situasi-situasi dalam daftar ini kelihata masih kabur da perlu untuk dirinci di dalam situasi yang lebih konkret atau spesifik. Misalnya, pada item ini (sambiul menunjukkan pada daftar) kalian tuliskan ‘ketika megikuti pelajaran bahasa indoesia ‘. Kapan tepatnya mulai cemas? Untuk memudahkan, coba berikan gambaran apa saja yang terjadi dengan dirimu pada waktu sebelum kalian mengikuti pelajaran atau ketika pelajaran dimulai, ketika kalian sedang megikuti pelajaran atau ketika pelajaran dimulai, ketika kalaian sedang memulai pelajaran, dan ketika pelajaran telah usai. Kalian mengerti maksud saya?

Dan mereka dengan serempak ngomong: jelas paham bu. Okey lalu praktikan memberika waktu yang cukup untuk menuliskan kembali ke dalam daftar situasi.

6. Memeriksa kembali situasi yang didefinisikan oleh konseli.

“ Nah, teman-teman, seluruh item situasi yang ada dalam situasi ini telah kalian rinci kedalam situasi yang lebih khusus. Dan kalian telah menuliskannya ke dalam daftar itu pula (konselor mengamati daftar). Bagus, sepertinya semua sudah kalian definisikan. Nah, mari kita lanjutkan ke pembahasan berikutnya”

c) Langkah ketiga: Membuat hierarki situasi

1. Mengajak konseli untuk membuat hierarki

“ Baik, Teman-teman, mari kita bekerja lebih lanjut. Agar dapat membantu, maka daftar ini harus kita sempurnakan lagi. Maksud saya, daftar situasi ini perlu kita susun kembali kedalam bentuk hierarki. Kita perlu menyusun daftar tersebut mulai dari situasi yang kurang mengganggu. Kalian mengerti maksud saya?”

Si S dan A serempak bilang mengerti mba' lalu si Iq bilang mengerti mba dengan nada mengantuk, lalu si St bilang saya belum paham mba, dan akhirnya, praktikan mengulangi penjelasannya lagi.

2. Meminta konseli memberi tanda identitas ketegangan pada item-item dalam daftar dengan menggunakan huruf L, A, dan V.

“Teman-teman, untuk menyusun daftar situasi itu dalam hierarki, terlebih dahulu kita harus memberinya tanda dengan huruf L, A dan V. L berarti kurang mengganggu, A berarti agak mengganggu, dan V berarti sangat mengganggu. Jadi misalnya pada situasi nomor 4 ini kalian beri tanda dengan huruf V, berarti jika kalian menghadapi situasi tersebut kalian mengalami serangan kecemasan yang sangat kuat. Nah, kalian dapat melakukannya?”.

Dalam tahap ini si A bilang saya belum paham mba, dan akhirnya praktikan mengulangi penjelasannya dan memberikan contoh konkret. Dan setelah konseli paham, maka praktikan memberikan daftar kecemasan untuk memberi tanda.

3. Meminta konseli memberi angka skala pada item dengan menggunakan angka 0-100.

“Bagus, teman-teman, saya lihat kalian telah selesai memberikan tanda pada daftar itu. Saya ingin kalian melakukan cara yang sama untuk memperlakukan daftar

itu tidak dengan menggunakan huruf tetapi dengan menggunakan angka. Kalian dapat menggunakan angka dari 0-100. 0 berarti sangat tidak mencemaskan. Mula-mula perhatikan pada nomer-nomer yang kalian beri tanda L, kemudian A dan terakhir V. Jika kalian memberikan angka 50 pada suatu nomer, itu berarti dalam situasi itu kalian mengalami sedikit kecemasan. Nah, kalian dapat melaksanakannya?”

Pada tahap ini ketiga anak bilang dengan serempak: paham mba’ dan praktikan melanjutkan ke respons berikut.

4. Meminta konseli untuk menyusun kembali daftar situasi dalam bentuk hierarki.

“Nah, teman-teman, saya lihat kalian telah selesai memberikan skala pada seluruh nomer dalam daftar ini. Marilah kita susun kembali daftar ini kedalam bentuk hierarki. Nah, saya meminta kalian untuk menuliskan kembali daftar tersebut di lembaran kertas ini (sambil menyodorkan kertas), mulai dari angka paling kecil. Kalian dapat melakukannya?”

Dan konseli menyatakan bahwa ia dapat melakukannya, maka praktikan melanjutkan ke respons berikutnya.

5. Menyalin susunan hierarki ke kartu adegan atau kartu notasi.

“Teman-teman, saya meminta kalian untuk bersabar. Pekerjaan kita belum selesai. Nah, setelah kalian menyusun kembali daftar situasi tersebut ke dalam hierarki, saya ingin memindahkan daftar tersebut kedalam kartu-kartu ini, yang kita sebut dengan kartu notasi. Dan sepertinya, waktu pertemuan kita kali ini telah habis (dengan kesepakatan bersama). Nah, teman-teman, saya akan menyalin daftar ini nanti malam, dan sekarang mari kita akhiri dulu pertemuan kali ini. Saya senang sekali karena kalian bisa bekerja sama. Nah, sebelumnya ada pertanyaam?”

Okey, jika tidak ada pertanyaan saya ucapkan saya ucapkan terima kasih banyak, “Baik, teman-teman, selamat sore. Jangan lupa kita ketemu lagi besok siang.”

d) Langkah keempat: Memilih dan melatih respons-respons tandingan atau / respons alternatif

1. Mengingat kembali bagaimana prosedur desensitisasi akan dilaksanakan

“Teman-teman, barangkali kalian masih ingat ketika saya menjelaskan tentang bagaimana desensitisasi akan berlangsung. Desensitisasi akan terjadi jika kalian dapat menggantikan kecemasanmu dalam suatu situasi melalui relaksasi. Oleh karena itu karenanya keberhasilan dalam proses akan ditentukan oleh apakah kalian bisa untuk rileks atau tidak. Namun, kalian tidak perlu khawatir karena saya akan memperlihatkan kepadamu suatu metode relaksasi yang dapat kalian pelajari. Apakah kalian mengerti?” Lalu konseli menyatakan, mengerti mba’.

2. Menjelaskan kepada konseli metode relaksasi.

“Rileks atau santai berarti membiarkan tubuh kalian atau otot-otot tubuh kalian ada dalam keadaan tidak tegang. Sedangkan latihan relaksasi merupakan suatu proses belajar membuat otot-otot tubuh kalian keadaan tenang dan santai.”

3. Menjelaskan bagaimana latihan relaksasi akan dilaksanakan.

“Nah, saya sekarang akan menjelaskan kepada kalian bagaimana saya akan melatih kalian dalam relaksasi. Pertama, saya akan meminta kalian untuk membayangkan suatu situasi yang dapat membuat kalian diserang kecemasan, misalnya situasi-situasi yang ada di dalam hierarki itu. Selama membayangkan itu, jika kamu mengalami ketegangan atau kecemasan, kalian memberi tanda dengan cara mengangkat jari telunjuk kalian. Selanjutnya saya akan bilang ‘stop’ untuk menghentikan imajinasimu. Segera setelah itu saya akan meminta kalian untuk mengganti situasi tersebut dengan situasi lain yang menyenangkan. Pada akhirnya, situasi-situasi yang kalian tuliskan dalam hierarki tidak lagi membuat kalian mengalami kecemasan. Nah, apakah kalian ada pertanyaan?”

Okey, kalau tidak ada saya akan melanjutkan dengan menginstruksikan konseli untuk mencari situasi kendali atau situasi yang menyenangkan.

4. Membantu konseli menemukan situasi kendali atau situasi yang menyenangkan.

“Nah, teman-teman, sebelum kita melakukan relaksasi, saya ingin kalian menemukan suatu situasi yang dapat membuat kalian senang atau tidak tegang. Misalnya, mendengarkan musik, duduk di depan TV, makan burger di McDonald, membaca cerpen dan sebagainya. Nah, kalian dapat melakukannya?”.

Si S, mengungkapkan situasi menyenangkan ketika dia berada di dekat pantai, dan setelah itu praktikan meminta semua konseli untuk menempatkan situasi tersebut nomer satu dalam hierarki.

5. Menginstruksikan konseli

“Bagus, kalian telah menemukan situasi yang menyenangkan yaitu duduk di tepi pantai bersama teman, sambil memetik gitar dan bernyanyi, dan membakara ikan segar. Nah, situasi tersebut kita sebut sebagai respons tandingan atau situasi kendali, dan tempatkanlah situasi kendali tersebut pada urutan pertama.”

6. Melatih konseli menggunakan situasi kendali/respons tandingan:

“Nah, teman-teman, saya akan memperlihatkan kepadamu bagaimana situasi kendali tersebut akan kita gunakan dalam latihan relaksasi, dan juga dalam proses desensitisasi nanti. Ehm, saya meminta kalian duduk di atas kursi. Sekarang duduklah dengan santai, sandarkan punggungmu pada kursi, pejamkan matamu, dan lemaskan otot-otot di seluruh tubuh kalian. Juga wajah kalian jangan kau buat tegang dengan mengucapkan A, I,U, E dan O (beri waktu 1 menit). Sekarang, saya akan mevisualisasikan suatu adegan dalam hierarki dan saya minta kalian mendengarkan dan mengikuti instruksi saya. Jika nanti kalian merasa tegang, angkat jarimu, dan jika saya bilang ‘stop’, kalian harus berhenti, dan jika saya bilang ‘hapuskan’, kalian segera menghilangkan apa yang sedang kalian bayangkan. Dan ketika saya intruksikan kalian untuk membayangkan situasi kendali, kalian harus segera membayangkan situasi tersebut. Nah, kalian siap?”

Dengan semangatnya, si A, S, St dan iq serempak mengucapkan siap! Lalu praktikan memulai latihan relaksasi ini, di dalam pelaksanaan relaksasi ini konseli sangat baik, benar dan konsentrasi dalam melaksanakannya.

e) Langkah kelima: Asesmen imagery

1. Memberikan penjelasan untuk masuk ke asesmen imagery.
“teman-teman setelah kita melakukan relaksasi dan kalian telah memperlihatkan keberhasilan untuk berubah dari keadaan tegang untuk menjadi keadaan yang rileks, kita akan melakukan prosedur berikutnya. Sekarang saya akan meminta kalian untuk membayangkan atau memvisualisasikan item-item yang ada di dalam daftar hierarki. Nah, saya minta kalian duduk di kursi kembali seperti tadi ketika kita latihan relaksasi. Saya minta kalian menutup matamu”. Praktikan melakukan relaksasi ini dengan bergantian dua-dua.
2. Menginstruksikan konseli untuk membayangkan situasi kendali.
“Nah, sekarang saya minta kalian membayangkan adegan situasi kendali yang telah kalian pilih tadi, duduk di depan bangku bersama teman sambil duduk di kursi ini seperti ketika kita latihan relaksasi. Dan saya minta kalian menutup mata kalian.
3. Menginstruksikan konseli untuk membayangkan situasi kendali.
“Nah, sekarang saya minta kalian membayangkan adegan situasi kendali yang telah kalian pilih tadi, duduk di depan bangku bersama teman sambil main gitar dan bernyanyi dan membakar ikan segar. Camkan beberapa saat adegan tersebut di benakmu”.
“Nah, sekarang, coba gambarkan kembali adegan yang kalian bayangkan tadi kepada saya!”
Lalu konseli berhasil dengan baik dalam mengulangi adegan situasi kendali yang di bayangkan, dan praktikan dapat melangkah ke proses selanjutnya.
4. Melakukan proses asesmen.
“Teman-teman, saya akan mencoba adegan yang lain dan mari kita lihat apakah kalian berhasil baik dengan situasi berikut ini. Saya ingin menggambarkan suatu adegan dan meminta kalian membayangkan dalam beberapa menit. Saya minta kalian segera membayangkan adegan ini setelah saya menggambarkan. Kemudian, jika saya intruksikan ‘stop!’ hilangkan bayangan tersebut : ‘ini hari yang sangat segar, udara sangat sejuk, cuaca cerah, dan angin bertiup sepoi-sepoi. Kalian keluar rumah dengan

mengenakan sweter yang bersih dan hangat. Kalian memperhatikan sekeliling dengan sangat bergairah'. Nah, bayangkan hal tersebut dan jagalah di benakmu!(berhenti kira-kira 1 menit). Nah, teman-teman, stop. Sekarang, dapatkah kalian menyatakan kepada saya apa yang telah kalian bayangkan tadi?"

Si St mengungkapkan apa yang sedang bayangkan merasa nyaman dan rileks, si A, merasa tidak ada beban lagi, si S dan Iq merasa nyaman rileks ketika berada di situasi tersebut.

5. Menilai kemampuan *imagery* konseli.

"Bagus, kalian segera menguasainya, dan kalian sepertinya tidak mengalami kesulitan untuk menghapuskan adegan ketika saya minta berhenti. Nah, saya ingin tahu, bagaimana perasaanmu setelah kita coba latihan membayangkan tadi?"

Si Iq dapat membayangkan adegan secara konkret, ia melihat dirinya sendiri dalam suatu adegan sebagai partisipan, ia mampu untuk menggambarkan kembali adegan yang dibayangkan sesuai dengan intruksi konselor, dan tidak di temukan adanya kesulitan, begitu juga dengan teman yang lainnya.

"Saya lihat kalian tidak mengalami mengalami kesulitan untuk melakukan imjinasi. Untuk itu, marilah kita lanjutkan ke prosedur berikutnya."

f) Langkah keenam: Sajian adegan (visualisasi/ imajinasi item-item)

1. Memberikan penjelasan proses lanjutan dan pelaksanaannya.

"Teman-teman, setelah ini saya yakin bahwa kalian dapat melakukan *imagery* dan relaksasi dengan berhasil, sekarang kita akan menangani item-item yang ada di dalam hierarki, saya akan menjelaskan lebih dahulu bagaimana kegiatan ini akan kita laksanakan."

" Setelah kalian santai atau rileks, saya akan meminta kalian untuk membayangkan item pertama dalam hierarki, yaitu suatu situasi yang menyenangkan. Itu akan membantu dan membuat kalian menjadi lebih santai.

Selanjutnya, saya akan menggambarkan item berikutnya. Jika kalian merasa tegang dengan item yang saya sajikan, saya minta kalian memberi tanda dengan mengangkat telunjuk kalian dan saya akan meminta kalian berhenti, atau menghilangkan adegan tersebut dari benakmu. Setelah kembali santai, saya akan menyajikan adegan tersebut kembali. Itu akan kita ulangi terus hingga kalian benar-benar dapat santai dan tidak merasa tegang ketika membayangkan situasi atau item tersebut.”

“Setelah kalian mencapai kondisi itu, baru saya akan menyajikan adegan item selanjutnya. Nah, apakah kalian jelas?”

Tampaknya si konseli belum jelas, maka praktikan mengulangi sekali lagi dan jika konseli telah jelas maka praktikan melanjutkan ke proses selanjutnya.

2. Menginstruksikan kepada konseli untuk memberi tanda jika ia mengalami ketegangan.

“Dalam menggambarkan item ini, kelihatannya para konseli mengalami kecemasan dan konseli mengangkat telunjuknya.

“Bagus, lagi, jika kalian merasa gelisah atau cemas ketika kalian membayangkan adegan saya sajikan, angkatlah telunjukmu. Itu untuk memberi tanda pada saya, OK?”

3. Meminta konseli mengulangi penjelasan untuk memastikan bahwa ia telah mengerti penjelasan yang di berikan.

“ Untuk memastikan apakah kalian benar-benar telah mengerti apa yang saya katakan, dapatkah kalian mengulangi penjelasan saya?”

Dan akhirnya si S angkat bicara maksudnya apabila dalam menggambarkan suatu item konseli merasa cemas maka konseli harus angkat telunjuknya.

Okey saya rasa kalian sudah paham maka saya akan melanjutkannya.

4. Melakukan visualisasi.

“Bagus, kita akan memulainya dengan beberapa relaksasi. Duduklah dengan posisi santai dan pejamkan matamu. Buanglah ketegangan dalam tubuhmu. Sekarang lemaskan

tanganmu dan kendorkan otot wajahmu. Longgarkan otot di seluruh tubuhmu. Nah, sekarang kalian jauh merasa lebih enak dengan memikirkan situasi yang menyenangkan. Bayangkanlah, sekarang kalian duduk di depan bangku pada malam yang dingin bersama seorang teman, memetik gitar dan bernyanyi, dan membakar ikan (penyajian item 1 atau item kendali) dan praktikan memberikan waktu kira-kira 1 menit kepada kalian untuk membayangkan item tersebut.

”Sekarang, saya ingin kalian membayangkan kalian sedang duduk di meja belajarmu dan menyelesaikan PR matematika yang agak sulit.”(Sajikan item nomer 2 dalam hierarki. Praktikan mencatat durasi penyajian dengan menggunakan *stopwatch* . dalam waktu 25 detik konseli tidak memberikan sinyal. Maka praktikan mencatat “+25” untuk item nomer).

“Baik teman-teman. Berhentilah membayangkan dan hapuskan gambaran adegan tadi dari pikiranmu. Konsentrasilah dengan perasaan yang sangat santai.” (Berhenti antara 30-30 detik.) “ Sekarang saya ingin kalian melakukan imajinasi lagi, yaitu dengan membayangkan situasi di mana kalian melakukan imajinasi lagi, yaitu dengan membayangkan situasi dimana kalian sedang duduk di meja belajarmu dan mengerjakan mengerjakan rutin matematika yang agak sulit(sajian kedua item nomer 2).” (Praktikan mencatat 35 detik belum ada sinyal dari konseli, dan mencatat “+35” untuk item nomer 2).

“Baik, teman-teman, sekarang hilangkan adegan tersebut dari pikiranmu dan santailah.” (Berhentilah selama kira-kira 40 detik. Karena dua sajian item nomer 2 telah berhasil, dalam arti tidak mendatangkan ketegangan pada konseli, maka praktikan melanjutkan sajian dengan item nomer 3).

“Sekarang saya ingin kalian membayangkan sedang duduk di kelas mengikuti pelajaran bahasa inggris. Itu kira-kira 10 menit sebelum bel tanda pelajaran terakhir. kalian mulai memikirkan matematika, kalian ingin tahu apakah guru matematika nanti akan meminta kalian untuk mengerjakan di papan tulis.” (Praktikan menyajikan item nomer 3 dalam hierarki. Praktikan mencatat durasi penyajian dengan menggunakan *stopwatch*. Ketika 12 detik, konseli mengangkat telunjuknya. Praktikan mencatat “-

12” pada kartu untuk item nomer 3. Menunggu lebih dari 3 detik.)

“Baik, teman-teman, berhentilah dan hapuskan adegan dari pikiranmu. Sekarang rilekslah. Kendorkan seluruh tubuhmu. Bayangkan kembali kamu sekarang berada di depan bangku, memetik gitar, bernyanyi dan membakar ikan.” (Berhentilah kira-kira 1 menit untuk relaksasi.)

“Nah, sekarang saya ingin kalian mengulangi lagi adegan tadi. Pejamkan matamu dan bayangkan situasi yang saya katakan ini, kalian sedang di kelas mengikuti pelajaran bahasa inggris, kira-kira 10 menit sebelum bel tanda pelajaran terakhir. kalian mulai memikirkan matematika, kalian ingin tahu apakah guru matematika nanti akan meminta kalian untuk mengerjakan soal di papan tulis.” (Sajian kedua item hierarki nomor 3. Praktikan mencatat durasi sajian dengan *stopwatch* menunjuk angka 30 detik, konseli tidak memberi tanda, praktikan mencatat pada kartu item nomer3”+30”.)

“Baik, teman-teman. Sekarang hilangkan adegandan bersantailah. (Berhentilah selama satu menit.) “Baik, mari kita mulai lagi. Bayangkan kembali dengan adegan nomer 3 tadi. Kalian duduk di kelas mengikuti pelajaran bahasa Inggris. Beberapa menit sebelum pelajaran berakhir, kalian memikirkan apakah nanti guru akan memanggil kalian untuk menyelesaikan soal di depan kelas.” (Sajian ketika item nomer 3. Setelah berjalan selama 30 detik konseli tidak memberi tanda. Praktikan mencatat “+30” pada kartu. Karena sajian ketiga item nomer 3 tersebut telah tidak mendatangkan kecemasan pada konseli, praktikan melanjutkan untuk menyajikan item nomer 4.

“Sekarang saya ingin kalian membayangkan sedang di kelas mengikuti pelajaran bahasa Indonesia dengan tema berpidato, dan kira-kira semua siswa harus maju di depan kelas untuk berpidato.” (Praktikan menyajikan item nomer 4 dalam hierarki. Praktikan mencatat durasi penyajian dengan menggunakan *stopwatch*. Ketika 10 detik, konseli mengangkat telunjuknya. Praktikan mencatat”-10” pada kartu item nomer 4. Menunggu lebih dari 4 detik.)

“Baik, teman-teman. Berhentilah dan hapuskanlah adegan dari pikiranmu. Sekarang rilekslah. Kendorkan seluruh tubuh kalian. Sekarang bayangkan kalian sedang berada di

restoran McDonald makan bareng bersama keluarga dan orang-orang yang kalian sayangi.” (Berhenti kira-kira 1 menit untuk relaksasi.)

“Nah, saya sekarang akan mengulangi adegan tadi. Pejamkan mata kalian dan bayangkan situasi yang saya katakan ini. Kalian sedang di kelas mengikuti pelajaran bahasa Indonesia dengan tema berpidato, dan kira-kira semua siswa harus maju di depan kelas untuk berpidato.” (sajian keempat item hierarki nomer 4. Praktikan mencatat durasi sajian dengan *stopwatch* menunjukkan angka 30 detik, konseli tidak memberikan tanda, praktikan mencatat pada kartu item nomer 4”+30”.)

“Baik, teman-teman. Sekarang hilangkan adegan dan bersantailah. (Berhenti selama 1 menit.)” Baik, mari kita mulai lagi. Bayangkan kembali dengan nomer 4 tadi. kalian sedang di kelas mengikuti pelajaran bahasa Indonesia dengan tema berpidato, dan kira-kira semua siswa harus maju di depan kelas untuk berpidato.” (Sajian kelima item nomer 4. Setelah berjalan selama 30 detik konseli tidak memberi tanda. Praktikan mencatat “+30” pada kartu. Karena sajian ketiga item nomer 4 tersebut telah tidak mendatangkan kecemasan pada konseli, dan akhirnya praktikan mengakhiri sajian tersebut karena waktunya sudah habis, dan bersepakat untuk melanjutkan minggu depan.

g) Langkah ketujuh: Pemberian tugas rumah dan tindak lanjut

1. Memberikan rangkuman dan penjelasan proses selanjutnya.

“Teman-teman, kalian telah memperlihatkan kemajuan yang sangat bagus dalam proses ini, dan telah menyelesaikan seluruh item dalam hierarki dengan berhasil. Sekarang saya ingin kalian mencoba mempraktikan sendiri di rumah seperti prosedur yang telah kita lakukan tadi dengan cara yang sama. Tentu saja kalian harus menggunakan kartu hierarki yang sama. Apakah kalian bisa melakukannya?”

Dengan serempak mereka bialang siap mba”, maka praktikan melanjutkan ke respon berikutnya.

2. Menjelaskan bagaimana konseli harus menyelesaikan tugas rumahnya.
“Saya ingin kalian mengulangi kembali apa yang sudah kalian lakukan pada hari ini.”
3. Menkuatirkan perasaan konseli akan kemampuan dirinya.
“saya percaya kalian bisa, dan berharap kalian melakukannya dengan senang hati. Sebagai tambahan, saya ingin kalian membuat catatan tentang hasil latihan kalian itu, misalnya pada item seberapa dan durasi berapa detik kalian mengalami kecemasan, dan kalian mengulangi beberapa kali visualisasi item tersebut, dan sebagainya. Semua hampir sama seperti yang kita lakukan tadi. Bedanya, kalian latihan sendiri di rumah. Catatan itu nanti akan kita bahas pada pertemuan kita selanjutnya. Oh, dan jangan lupa, gunakan angka skala 0-100 untuk menunjukkan seberapa jauh kalian mengalami ketegangan atau keadaan santai.”
4. Memberikan evaluasi dan tindak lanjut atas hasil-hasil yang dicapai konseli pada pertemuan selanjutnya.
“Selamat siang teman-teman, bagaimana kabarnya dengan tugas latihanmu? Baik, mari kita bersama-sama melihat catatan kemajuan yang kalian capai dalam tugas rumah ini. Hemm, tampaknya kalian telah menjalani semua proses hingga keseluruhan. Dan pada item ke tiga ini kalian berhenti karena kalian gagal mencapai keadaan rileks. Bagus, bagaimanapun itu merupakan suatu kemajuan yang sangat baik. Saya senang karena kalian memperlihatkan keinginan yang kuat untuk memecahkan masalahmu dan sangat bertanggung jawab.”

3. Hasil Terapi dan Tindak Lanjut Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya

- a. Hasil dan Tindak Lanjut Terapi Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis setelah peneliti memberikan *Treatment*.

Dalam terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis salah satu hal yang perlu dilakukan adalah melakukan

penilaian dalam kecemasan siswa, penilaian diberikan kepada siswa guna melihat pencapaian keberhasilan dalam pembelajaran yang berlangsung di dalam kelas setelah di berikan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis.

Penilaian dimaksud untuk menilai perkembangan hasil kecemasan berbicara di depan kelas dengan memberi materi tentang mencapai kematangan intelektual, supaya siswa dapat menghadapi segala persoalan dengan menggunakan nalar dan logika dengan pertimbangan-pertimbangan yang logis serta sistematis. Untuk menilai tingkat kecemasan siswa, peneliti juga memberikan angket kepada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas dan melihat *anecdote taricot* siswa tersebut.

Berdasarkan tabel 4.2, 4.3, dan 4.4 dapat diketahui bahwa kecemasan berbicara di depan kelas dengan menggunakan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis ini mengalami penurunan. Hal ini membuktikan bahwa terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan siswa berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII SMP Wijaya Surabaya mampu menghilangkan kecemasan berbicara di depan kelas dengan tidak bergemetar, tidak keluar keringat dingin serta jantung tidak berdebar-debar ketika berbicara di depan kelas, hal ini disebabkan karena dalam menggunakan terapi behavioral dengan

teknik desensitisasi sistematis siswa merasa rileks, nyaman, tenang dan meningkatkan motivasi siswa. Hal ini sesuai dengan hasil observasi peneliti ketika melihat kartu hierarki konseli setelah mengikuti teknik desensitisasi sistematis.

- b. Manfaat Terapi Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya.

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk melemahkan respon terhadap stimulus yang tidak menyenangkan dan mengenalkan stimulus yang berlawanan (menyenangkan). Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Adapun manfaat dari teknik desensitisasi sistematis antara lain:

- a) Desensitisasi sistematis sering digunakan untuk mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari melalui conditioning (seperti: phobia) tetapi juga dapat diterapkan pada masalah lain, misalnya kecemasan berbicara di depan kelas.
- b) Teknik desensitisasi sistematis dapat membantu konseli melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya.
- c) Konseli juga dapat mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memandu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat mengubah perilaku irasional menjadi perilaku rasional dengan kecemasan yang di alaminya.

- c. Materi konseling behavioral dalam teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya.

Dalam konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan siswa berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya yaitu pada materi mencapai kematangan intelektual. Kematangan intelektual adalah orang yang mampu menghadapi segala persoalan dengan menggunakan nalar dan logika dengan pertimbangan-pertimbangan yang logis serta sistematis.

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.

- d. Jadwal pelaksanaan konseling behavioral dalam teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya

Pelaksanaan konseling behavior`al dengan teknik desensitisasi sistematis dalam membantu kecemasan siswa berbicara di depan kelas pada siswa kelas VIII di SMP Wijaya Surabaya dilakukan satu kali dalam satu minggu yaitu pada hari senin selama 2 jam pelajaran 2x45 menit (mulai jam 14.45-16.00) dan model konseling behavioral di SMP Wijaya Surabaya dilakukan secara berkelompok.