



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**

CERMIN

Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SANTRI
DI PONDOK PESANTREN AL IHYA ULUMADDIN**

Anida Saefia Asifa¹, Yusuf Hasan Baharudin², Linda Dwi Sholikhah³

Mahasiswa UNUGHA Cilacap¹, Dosen UNUGHA Cilacap^{2,3}

saefia07@gmail.com¹, yusufhasan.b@gmail.com², lindadwisholikhah@gmail.com³

Abstract

Of the various kinds of activities available in lodges such as sorogan, deposit, khitobah, and others. This is a lesson for students to have courage and self-confidence which will become provisions in society later. But in reality not all students have it because of the anxiety experienced by the students such as nervousness cold sweats, palpitations, negative feelings and so on, which interfere with the effectiveness of carrying out existing activities. There are students who have not been able to condition their feelings of anxiety. The purpose of this study is to determine the effectiveness of the application of group counseling with systematic desensitization techniques to reduce student anxiety.

This research method uses experimental research with a type of quasi-experimental research method carried out starting from the pretest, giving treatment and ending with the posttest. The population in this study were new students of the Al Firdaus 1 complex where samples were taken based on pre-test questionnaire data before the researcher conducted the study, which was divided into two groups, namely the experimental group and the control group, both groups were carried out pre-test and post-test, from the pre-test results then taken 12 samples of students from the high category anxiety questionnaire. Where the samples taken were given a treatment using group counseling with systematic desensitization techniques to reduce the anxiety experienced by the students. The data collection method in this study used a questionnaire method that was distributed to respondents to be filled out. The results showed that the anxiety before being given the treatment was high. Based on the results of the calculation of the pretest-posttest showed significant results, it can be seen from the results of the pretest of the experimental group that was 157.67 and the results of the posttest had a decrease of 132.17. So it can be concluded that group counseling with systematic desensitization techniques is effective in reducing students' anxiety.

Keywords: anxiety; group counseling.

Abstrak

Dari berbagai macam kegiatan yang terdapat dipondok seperti sorogan, setoran, khitobah, dan lain-lain. Hal tersebut merupakan pembelajaran bagi santri agar memiliki keberanian dan rasa percaya diri yang menjadi bekal saat di masyarakat nantinya. Namun pada kenyataannya tidak semua santri memilikinya karena kecemasan yang dialami santri seperti grogi, gugup, berkeringat dingin,

berdebar-debar, perasaan negatif dan lain sebagainya, yang mengganggu keefektifan dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang ada. Terdapat santri yang belum mampu mengkondisikan perasaan cemas pada dirinya. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui efektivitas penerapan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan santri.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan jenis metode penelitian kuasi eksperimen yang dilaksanakan mulai dari pretest, pemberian treatment dan diakhiri dengan posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah santri baru kompleks Al Firdaus 1 dimana sampel diambil berdasarkan data angket pre test sebelum peneliti melakukan penelitian, dimana dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada kedua kelompok tersebut sama-sama dilakukan pre test dan post test, dari hasil pre test kemudian diambil 12 sampel santri dari hasil angket kecemasan dengan kategori tinggi. Dimana sampel yang diambil tersebut diberikan treatment menggunakan konseling kelompok dengan *teknik desensitisasi sistematis* untuk menurunkan kecemasan yang dialami santri. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket yang dibagikan kepada responden untuk diisi. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sebelum diberikan treatment adalah tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan *pretest-posttest* menunjukkan hasil yang signifikan, dapat dilihat dari hasil pretest kelompok eksperimen yaitu 157.67 dan hasil posttest mengalami penurunan yaitu 132.17. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk menurunkan kecemasan santri.

Kata kunci: *Kecemasan; Teknik desensitisasi sistematis*

A. Pendahuluan

Pesantren pada dasarnya adalah asrama pendidikan agama islam tradisional dimana siswanya tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan seorang (atau lebih) guru yang dikenal dengan sebutan “kyai” (Dhofier, Zamakhsyari, 2011: 79). Pendidikan di dalam pesantren selain mengajarkan pemahaman tentang agama juga mengajarkan santri untuk mandiri yang dihadapkan dengan berbagai macam kegiatan, kegiatan yang bermacam-macam menjadikan santri untuk dapat mengendalikan kecemasan dalam menghadapi semuanya. Kegiatan pengajian tersebut meliputi pengajian sorogan, bandungan, Juz Amma, khitobah dan setoran hafalan kitab. Kegiatan pengajian atau hafalan dan kegiatan lainnya yang terdapat dipondok pesantren Al-Ihya Uumaddin tersebut, santri diharuskan untuk menjelaskan lagi maupun menyetor hafalan di depan guru dan biasanya terdapat teman-temannya. Hal tersebut merupakan pembelajaran bagi santri agar memiliki keberanian dan rasa percaya diri yang menjadi bekal saat di masyarakat nantinya. Namun pada kenyataannya tidak semua santri mempunyai keberanian dan rasa percaya diri untuk bisa menjelaskan dan menyetorkan hafalan, maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang terdapat dipondok pesantren karena kecemasan yang

dialami santri seperti grogi, gugup, berkeringat dingin, berdebar-debar, perasaan negatif dan minder dengan kemampuan diri sendiri dan lain sebagainya, yang mengganggu keefektifan dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang ada.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (Ghufron Nur & Risnawita Rini S, 2012: 141). Layanan konseling kelompok diharapkan dapat membantu individu dalam pemecahan masalah melalui setting kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta konseli diarahkan pada pemberian kemudahan dalam penyelesaian masalah yang dialaminya (M Edi Kurnanto, 2014: 8).

Dalam konseling kelompok masalah pribadi setiap anggota kelompok dibicarakan melalui dinamika kelompok. Semua anggota kelompok (yang dasarnya adalah teman sebaya) ikut secara langsung dan aktif membicarakan masalah kawannya dengan tujuan agar anggota kelompok yang bermasalah itu terbantu dan masalahnya terentaskan (Sukardi Dewi Ketut, 2010: 70). Agar mendapat hasil konseling kelompok yang benar-benar melekat pada diri individu maka diupayakan melakukan kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. peneliti menggunakan teknik ini karena merupakan salah satu teknik yang paling lazim digunakan untuk menangani kecemasan dan fobia (Bradley T. Erford, 2019: 302)

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan menggunakan konseling kelompok, yaitu konseling yang diikuti oleh beberapa konseli dengan persoalan dan permasalahan yang sama. Adapun pendekatan yang dapat mendukung dalam proses konseling kelompok yaitu dengan menggunakan pendekatan desensitisasi sistematis, guna untuk menurunkan kecemasan santri.

B. Metode Penelitian

Adapun jenis dan pendekatan dalam penelitian yang berjudul *Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis* yaitu jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan **CERMIN ♦ Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling ♦**

kuasi eksperimen, Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh Santri kompleks Al Firdaus 1 Pondok Pesantren Al-Ihya Ulumaddin yang mengalami *Kecemasan*. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket, bahwa angket dimaksudkan sebagai daftar pertanyaan untuk memperoleh data berupa jawaban-jawaban dari responden, metode angket digunakan untuk memperoleh data tentang Kecemasan.

Berdasarkan masalah yang diteliti disini yaitu teknik *Desensitisasi Sistematis* (variabel X), dan *Kecemasan* Santri (variabel Y). Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data tersebut diatas adalah teknik Parametrik, digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi (Sugiyono, 2011:23).

Statistik parametrik yang dipilih adalah Uji t dalam penelitian ini menggunakan Uji t sampel berpasangan (*Paired Sampel T Test*) untuk mengukur angket pre test dan post test dari kelompok eksperimen dan kontrol. *Paired Sampel T Test* adalah analisis untuk mengetahui perbedaan dua sampel yang berpasangan. *Independen Sampel T Test* adalah analisis untuk mengetahui perbedaan dua sampel bebas (Sugiyono, 2011:93).

Rumus *Paired sample T Test*:

$$t_{hitung} = \frac{\bar{d}}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}}$$
$$S = \sqrt{\frac{\sum d^2 - \frac{(\sum d)^2}{n}}{n - 1}}$$

Keterangan:

$\bar{d}$ = Rata-rata beda
n = banyaknya data
Sd = standar deviasi dari beda

Rumus *Independen Sample T Test*:

$$t_{hitung} = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\left[\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right] \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

C. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Adapun pengujian hipotesis ini menggunakan uji t dengan menggunakan program SPSS 16.00 adalah sebagai berikut:

Pre Test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Group Statistics					
Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	eksperimen	6	1.5783E2	601.387	245.515
	Kontrol	6	1.5217E2	397.073	162.104

Output group statistik diatas menampilkan deskriptif data penelitian hasil pre test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah subjek pada masing-masing kelompok 6, adapun nilai mean untuk kelompok eksperimen pre test yaitu 1.5783 sedangkan nilai mean untuk kelompok kontrol yaitu 1.5217. standar deviasi untuk kelompok eksperimen yaitu 6.01387 sedangkan untuk kelompok kontrol yaitu 3.97073 dan standar error mean kelompok eksperimen 2.45515 dan kelompok kontrol 1.62104. dilihat dari mean kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, maka selanjutnya untuk kelompok eksperimen diberikan treatment/ perlakuan dan diberikan post test.

Hasil Post Test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Group Statistics					
Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Eksperimen	6	1,32E+06	947.453	386.796
	kontrol	6	1,55E+06	393.277	160.555

Output group statistik diatas menampilkan deskriptif data penelitian hasil post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah subjek pada masing-masing kelompok 6, adapun nilai mean untuk kelompok eksperimen post test yaitu 1.3217 sedangkan nilai mean untuk kelompok kontrol yaitu 1.5533. standar deviasi untuk kelompok eksperimen yaitu 9.47453 sedangkan untuk kelompok kontrol yaitu 3.93277 dan standar error mean kelompok eksperimen 3.86796 dan kelompok kontrol 1.60555. dilihat dari mean kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa ada penurunan untuk kelompok eksperimen setelah diberikan treatment/ perlakuan.

Pembahasan hasil dari penelitian ini yaitu menurunkan kecemasan santri dengan teknik desensitisasi sistematis. Adapun pembahasan dari efektifitas teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan santri sebagai berikut:

Gambaran umum kecemasan santri baru di komplek Al Firdaus 1 Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin, terdapat 61 santri dan terdapat santri dengan kecemasan kategori tinggi

sejumlah 15 santri dan katagori sedang 25 santri dan katagori rendah 21 santri. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen angket pre test dan post test yang diberikan kepada santri dengan kecemasan kategori tinggi dengan jumlah 12 santri yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang sama-sama berjumlah 6 santri. Selanjutnya untuk kelompok eksperimen diberikan perlakuan/ treatment didalam konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

Tujuan pemberian perlakuan /treatment ini adalah agar individu dapat mengatasi atau menurunkan kecemasan yang mengganggu kelancaran dalam melakukan kegiatan-kegiatan dan diharapkan dapat berdampak baik untuk kelanjutannya. Adapun hasil penelitian yang diberikan kepada santri Al Firdaus 1 setelah diberikan perlakuan / treatment konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis mengalami penurunan dan dapat dilihat dari hasil pengisian angket post test yang telah diberikan. Adapun hasil angket yang telah diuji menggunakan analisis statistik uji t *paired samples test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen, berikut data tabel *paired samples test*:

Hasil Paired Samples Test Kelompok Eksperimen

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	157.67	6	5.785	2.362
	Posttest	132.17	6	9.475	3.868

Dapat disimpulkan bahwa hasil uji analisis pada tabel diatas menunjukkan penurunan pada hasil pre test ke post test dengan jumlah pre test 157.67 dan untuk jumlah post test 132.17. maka dapat disimpulkan bahwa dari angket pre test dan post test pada kelompok eksperimen menunjukkan ada perbedaan sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment bahwa mengalami penurunan kecemasan pada santri setelah diberikan treatment. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan.

D. Kesimpulan

Ada penuruna tingkat kecemasan santri setelah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini terbukti dengan hasil skor angket yang diperoleh yaitu antara 126-147 katagori sedang dan 104-125 katagori rendah.

Sedangkan hasil mean post test kelompok eksperimen pada paired sample statistik adalah 132.17. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan santri setelah diberikan treatment atau perlakuan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis mengalami penurunan.

Ada penurunan yang signifikan kecemasan santri antara sebelum dan sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini terbukti dari uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS, dimana hasil dari tabel uji analisis paired sample statistik hasil pre test dan post test pada kelompok eksperimen bahwa hasil dari pre test 157.67 sedangkan hasil post test 132.17, dilihat dari hasil angket yang mengalami penurunan pada tingkat kecemasan santri. Maka dapat disimpulkan bahwa dari rumusan masalah diatas yaitu ada Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin

Daftar Pustaka

- Bredley T. Erford. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dhofier, Zamakhsyari, (2011), *Tradisi Pesantren: Studi Pandangan Hidup Kyai Dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia*, Jakarta, LP3ES.
- Ghufron Nur, Risnawita Rini S. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- M Edi Kunarto. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2011). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi Dewi Ketut. (2010). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hanifah, Muyasaroh dan Yusuf Hasan, Baharudin dkk (2020) *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. Cilacap: Repository UNUGHA