



ISSN:XXXX-XXXX

Ihsan Psyche Journal

Volume.1 Nomor.1, 2025

<https://jurnal.istaz.ac.id/index.php/ipj>

## STUDI KEPUSTAKAAN PENERAPAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK DALAM LINGKUP PENDIDIKAN

Miftahul Jannah<sup>1</sup>, Lailatul Sifa'ur Rohmah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Institut Al Azhar Menganti Gresik, Indonesia

Email: [mitakmifta@gmail.com](mailto:mitakmifta@gmail.com), [lailatulsifaurohmah@gmail.com](mailto:lailatulsifaurohmah@gmail.com)

### ABSTRAK

Bimbingan dan konseling menjadi fasilitator untuk mengatasi kendala serta permasalahan yang di hadapi siswa, sehingga kemampuan guru BK dalam menentukan teori serta teknik dalam konseling akan menentukan keberhasilan jalannya bimbingan dan konseling di lingkup pendidikan. Seperti halnya pada kasus kecemasan dan pobia yang saat ini banyak dialami pelajar sehingga berdampak pada proses belajar serta keseharian. Ada beberapa teori dan teknik yang bisa menjadi pilihan konselor untuk menangani kasus kecemasan dan pobia, salah satunya adalah teknik desensitisasi sistematis. Keterbatasan konselor dalam mendapatkan informasi tentang penerapan desensitisasi sistematis di lingkup pendidikan membuat perlu diadakannya studi kepustakaan terkait penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan desensitisasi sistematis dalam lingkup sekolah sehingga para praktisi konseling bisa menjadikannya referensi pelaksanaan suatu teknik dalam konseling. Metode yang digunakan peneliti adalah metode penelitian kepustakaan. Pada penelitian ini data dikumpulkan dengan metode dokumentasi dan dianalisis dengan teknik analisis isi. Dalam upaya mencegah kesalahan informasi dan menjaga ketepatan pengkajian pada penelitian kepustakaan, dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka. Hasil dari penelitian ini yaitu tersusunnya kajian tentang penerapan Teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup pendidikan yang merujuk pada jurnal nasional dan buku internasional, yaitu : 1) Berdasarkan hasil kajian 20 artikel jurnal penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup pendidikan, berhasil membantu konseli dalam beberapa permasalahan, 2) Prosedur dan langkah-langkah teknik desensitisasi sistematis dilakukan dengan berbagai macam metode seperti relaksasi, imageri, konstruksi hirarki kecemasan, *conditioning*, serta memadukan dengan teknik lain dari behavioristik, 3) Ruang lingkup dan penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup pendidikan dari jenjang sekolah menengah pertama sampai perguruan tinggi dengan sasaran individu atau kelompok.

**Kata kunci:** Studi kepustakaan, Desensitisasi sistematis, Pendidikan

### ABSTRACT

*Guidance and counseling become facilitators to overcome obstacles and problems faced by students, so that the ability of BK teachers in determining theories and techniques in counseling will determine the success of guidance and counseling in the scope of education. As is the case with anxiety and phobias that are currently experienced by many students, this has an impact on the learning process and daily life. There are*

*several theories and techniques that can be chosen by counselors to deal with cases of anxiety and phobias, one of which is the systematic desensitization technique. The limitations of counselors in obtaining information about the application of systematic desensitization in the educational sphere make it necessary to conduct a literature study related to the application of systematic desensitization techniques in the educational sphere. This study aims to describe the application of systematic desensitization within the school environment so that counseling practitioners can use it as a reference for implementing a technique in counseling. The method used by the researcher is a library research method. In this study, data were collected using the documentation method and analyzed using content analysis techniques. In an effort to prevent misinformation and maintain the accuracy of the assessment in library research, inter-library checks and literature rereads are carried out. In this study, data were collected using the documentation method and analyzed using content analysis techniques. In an effort to prevent misinformation and maintain the accuracy of the assessment in library research, inter-library checks and literature rereads are carried out. In this study, data were collected using the documentation method and analyzed using content analysis techniques. In an effort to prevent misinformation and maintain the accuracy of the assessment in library research, inter-library checks and literature rereads are carried out. The results of this study are the compilation of a study on the application of systematic desensitization techniques in the scope of education that refers to national journals and international books, namely: 1) Based on the results of a study of 20 journal articles on the application of systematic desensitization techniques in the scope of education, successfully assisting counselees in several problems, 2 ) Procedures and steps for systematic desensitization techniques are carried out using various methods such as relaxation, imagery, construction of a hierarchy of anxiety, conditioning, and combining it with other techniques from behavioristics, 3) Scope and application of systematic desensitization techniques within the scope of education from junior high school level to universities with individual or group targets.*

**Keywords:** *Library research, systematic desensitization, Education*

## **Pendahuluan**

Bimbingan dan konseling adalah proses interaksi antara konselor dan konseli, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam rangka membantu konseli agar dapat mengembangkan potensi dirinya maupun memecahkan permasalahan yang dihadapinya. Dalam proses membantu konseli (siswa) dalam menghadapi masalahnya konselor dituntut untuk memahami berbagai macam teknik dan teori yang mendasari masalah-masalah dalam bidang pendidikan. Seperti halnya permasalahan kecemasan yang sudah banyak diketahui oleh konselor ataupun guru BK di sekolah. Namun keterbatasan pemahaman guru BK membuat mereka kurang memahami bagaimana cara mengatasi

kecemasan tersebut agar siswa ataupun konseli mampu kembali menjalani proses belajar ataupun keseharian tanpa kendala. Dalam PERMENDIKBUD NO.27 TAHUN 2008 tentang standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor, pada bagian kompetensi professional seorang konselor disebutkan bahwa seorang konselor harus menguasai konsep dan praksis asesmen untuk memahami kondisi, kebutuhan, dan masalah konseli, menguasai kerangka teoritik dan praksis BK, menguasai konsep dan praksis penelitian dalam BK. Maka dari itu peneliti memutuskan untuk mengkaji lebih dalam tentang penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup pendidikan, dengan tujuan menambah wawasan konselor ataupun guru BK dan sebagai referensi teknik yang bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan yang terjadi di lingkup pendidikan.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kepustakaan (*Library research*). Penelitian kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap literatur-literatur, buku-buku, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Nazir, 2003).

**Tabel 1:** Sebaran Artikel

No	Judul	Tahun	Penulis
1	Desensitisasi Sistematis Dengan Relaksasi Zikir Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Kasus Gangguan Fobia	2019	Anisa Fitriani, Ratna Supradewi
2	Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Manajemen Stress Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa	2019	Raudah Zaimah Dalimunthe. Rahmawati
3	Teknik Desensitisasi Dalam Manajemen Stress Kepanikan Sosial Masa Pandemi	2021	Suci Prasasti, Donosuko
4	Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety Disorder</i> ) Yang Dialami Konseli	2018	Budi Sugiantoro
5	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta	2018	Eva Windriasari

	Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019		
6	Penerapan Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Kecemasan Siswa Kelas Xi-IPA 1 Pada Saat Pelajaran Kimia Di SMAN 1 Kokop Bangkalan	2016	Munawwaroh Licha Febriawati
7	Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas X IPA 1 SMA Negeri 6 Denpasar Tahun Pelajaran 2016/2017	2017	Ni Nyoman Budiartini
8	Pengaruh Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Rasa Tidak Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019	2019	Eli Endarwati
9	Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi	2021	Denis Irwin
10	Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021	2020	Siti Maysaroh
11	Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021	2021	Alma Rizky Nafia
12	<i>Systematic Desensitization</i>	2016	Gerald Groves
13	Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa	2016	Ahmad Masrur Firosad, Herman Nirwana &Syahniar
14	Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian Kelas VII Di Smp Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020	2019	Erlyn Novitasari
15	Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Tingkat <i>Glossophobia</i> Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA)	2019	Khairunisa, Oktafiana Kiranida, Happy Karlina

			Marjo, Hanim	Wirda
16	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Lulus Mata Kuliah Mahasiswa Semester 2 Bimbingan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A. 2020/2021	2021	Rahmulyani, Nindya Pristanti, Silitonga	Ayu Pawlin
17	Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Matematika Siswa Madrasah Aliyah	2020	Dimas Miftah	Ardika Farid
18	Bagaimana konseling islami dengan Teknik desensitisasi sistematis mengatasi kecemasan akibat pandemi Covid-19	2021	Arif ainur rofiq, edris zamroni, dini farhana baharudin	
19	Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial ( <i>Social Anxiety Disorder</i> ) Pasca Pandemi Covid-19	2021	Wahyu Almizri, Yeni Karneli	
20	Efektivitas Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Tingkat Fobia Spesifik	2020	Agus, prayetno	

Tujuan penggunaan metode penelitian kepustakaan ini agar didapatkan penyusunan deskripsi mengenai keefektifan teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup pendidikan. Adapun langkah-langkah dalam penelitian kepustakaan menurut Kuhlthau (2002) adalah sebagai berikut. 1) Pemilihan topik, 2) Eksplorasi Informasi, 3) Menentukan fokus penelitian, 4) Pengumpulan sumber data, 5) Persiapan penyajian data, 6) Penyusunan Laporan.

Dalam penelitian ini, data yang diperlukan berupa informasi yang relevan dengan fokus kajian, yaitu keefektifan teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup pendidikan dan informasi yang relevan dengan rumusan masalah :

1. Keberhasilan penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup pendidikan
2. Prosedur dan langkah-langkah teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup Pendidikan
3. Ruang lingkup sasaran penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup Pendidikan. Dalam penelitian studi kepustakaan penerapan teknik desensitisasi sistematis ini menggunakan artikel dan jurnal ilmiah sebagai bahan kajian, berikut adalah alamat web yang diakses sebagai sumber pengambilan data yaitu :

<https://scholar.google.co.id>, <https://id1lib.org>,

<https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>,  
<http://ejournal.uki.ac.id/index.php/sel>,  
<http://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta>,  
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jgkp>,  
<http://jurnal.konselingindonesia.com>,  
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF>,  
<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>  
<https://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/educouns/index>

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah metode dokumentasi, yaitu mencari data tentang hal-hal atau variable yang berupa buku, catatan-catatan, jurnal, makalah, artikel, dan sebagainya (arikunto, 2010). Dalam penelitian ini bahan bacaan yang dijadikan sumber rujukan dan bahan penelitian disajikan dalam tabel berikut.

Metode analisis isi (*content analysis*) adalah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini. Dalam analisis isi peneliti akan melakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan, memilah berbagai pengertian, hingga ditemukan yang relevan (Sabarguna, 2005). Menurut krippendoff (1993) analisis isi digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya.

## **Hasil dan Pembahasan**

Kajian mengenai keberhasilan penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup pendidikan dibahas sebagai berikut:

1. Jurnal 1 : Hasil penelitian dari kombinasi terapi desensitisasi sistematis dengan relaksasi zikir dapat menurunkan tingkat fobia. Kecemasan fisik ataupun psikologis pun terlihat penurunannya. Salah satu subjek mengalami perubahan tingkat fobia dari berat menjadi sedang, dan subjek B mengalami penurunan dari fobia berat menjadi ringan. Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara terapi disensistisasi sistematis yang menggunakan dzikir dan yang tidak menggunakan dzikir. Terapi disensistisasi sistematis yang

- menggunakan dzikir membuat subjek lebih berserah diri pada Allah dan juga membuat subjek tidak merasa sendiri karena Allah membersamai subjek.
2. Jurnal 2 : Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa Teknik desensitisasi sistematis mampu menurunkan tingkat stress dan dapat membantu subjek untuk memanajemen stress.
  3. Jurnal 3 : Penerapan teknik disensistisasi sistematis pada penelitian ini menunjukkan adanya perubahan kecemasan menjadi ketenangan saat menghadapi pandemi. Namun perubahan tersebut perlu diiringi keinginan kuat dari individu serta dukungan dari lingkungan terdekat
  4. Jurnal 4 : Diketauhi dari penelitian ini bahwa Teknik desensitisasi sistematis mampu mereduksi gangguan kecemasan sosial di sekolah, hal tersebut ditunjang dengan penyaluran minat bakat siswa ke ekstrakurikuler, dukungan guru dan teman, serta keinginan kuat konseli
  5. Jurnal 5 : Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian dinyatakan bahwa Teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan berbicara, dalam penelitian ini juga dibahas bahwa kecemasan berbicara muncul karena trauma sosial yang berkembang dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip
  6. Jurnal 6 : Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi behavioral melalui teknik desensitisasi sistematis mampu mereduksi kecemasan pada siswa
  7. Jurnal 7 : Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan siswa
  8. Jurnal 8 : Bimbingan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis berpengaruh untuk mengurangi rasa tidak percaya diri peserta didik
  9. Jurnal 9 : Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum, meskipun terdapat beberapa kendala seperti klien yang sulit relaksasi karena komunikasi yang tidak efektif antara konselor dengan klien, tingkatan atau hirarki yang tidak relevan dengan kondisi klien, serta keterbatasan klien dalam membayangkan.
  10. Jurnal 10 : Hasil penelitian menunjukan bahwa Teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan berkomunikasi di depan umum

11. Jurnal 11 : Hasil penelitian menunjukkan bahwa Teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan belajar
12. Jurnal 12 : Prosedur terapeutik desensitisasi sistematis digunakan untuk mengatasi respons ketakutan atau kecemasan dalam situasi tertentu. Ini terdiri dari paparan bertahap terhadap rangsangan yang memicu rasa takut dalam kondisi khusus, sehingga reaksi emosional selain rasa takut atau kecemasan mendominasi
13. Jurnal 13 : Berdasarkan hasil pengujian pada penelitian ini didapati bahwa ada perbedaan signifikan antara kondisi fobia mahasiswa sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan berupa Teknik desensitisasi sistematis. Mahasiswa yang tadinya berkategori sangat tinggi, tinggi dan cukup tinggi mengalami penurunan menjadi kategori rendah dan sangat rendah
14. Jurnal 14 : Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang diberikan *treatment* mengalami penurunan kecemasan dalam menghadapi ujian
15. Jurnal 15 : Pada penelitian ini Teknik desensitisasi sistematis mampu menurunkan glossophobia
16. Jurnal 16 : Hasil penelitian menunjukkan bahwa Teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok mampu menurunkan kecemasan lulus mata kuliah mahasiswa
17. Jurnal 17 : Sesuai hasil analisis data pada penelitian ini, Teknik desensitisasi sistematis melalui konseling kelompok mampu mereduksi kecemasan belajar matematika
18. Jurnal 18 : Teknik desensitisasi dapat mengatasi kecemasan akibat Covid- 19 dengan hasil penurunan kecemasan konseli, rata-rata berkurang 10 poin.
19. Jurnal 19 : Teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial di sekolah, hal tersebut dapat ditunjang dengan penyaluran minat di kegiatan ekstrakurikuler serta partisipasi guru serta teman.
20. Jurnal 20 : Teknik desensitisasi sistematis efektif menurunkan fobia spesifik sebesar 60% dan penurunan skor detak jantung dari rata-rata 80 menjadi 68

Dari hasil pemaparan kajian tentang keberhasilan penerapan teknik desensitisasi sistematis di atas diketahui 4 studi penerapan teknik desensitisasi sistematis mampu mereduksi kecemasan berbicara, 3 studi menunjukkan bahwa Teknik desensitisasi



sistematik mampu menurunkan kecemasan dalam pelajaran, 3 studi menunjukkan bahwa Teknik desensitisasi sistematik mampu mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian dan kelulusan, 2 Studi menunjukkan bahwa Teknik desensitisasi sistematik mampu menurunkan kecemasan sosial, 2 Studi menunjukkan bahwa Teknik desensitisasi sistematik mampu menurunkan tingkat fobia. Dalam artikel jurnal lainnya juga disebutkan bahwa hasil penerapan teknik desensitisasi sistematik efektif membantu individu yang mengalami stress, tidak percaya diri, depresi, disfungsi seksual, alkoholisme, penyalahgunaan NAPZA, serta masalah psikosomatik.

Selanjutnya di bawah ini akan dibahas prosedur, langkah-langkah penerapan desensitisasi sistematik serta metode yang digunakan.

Tabel 2: Analisis Prosedur dan Metode Pada Jurnal

<b>Jurnal</b>	<b>Prosedur dan metode</b>	<b>Jurnal</b>	<b>Prosedur dan metode</b>
Jurnal 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik imageri</li> <li>- <i>Counter conditioning</i></li> <li>- Teknik Relaksasi zikir</li> <li>- Konstruksi hirarki kecemasan</li> <li>- Menghadirkan hirarki kecemasan</li> </ul>	Jurnal 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik relaksasi</li> <li>- Konstruksi hirarki</li> <li>- Menghadirkan hirarki</li> <li>- Teknik imageri</li> <li>- <i>Counter conditioning</i></li> </ul>
Jurnal 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisis perilaku</li> <li>- Teknik relaksasi otot</li> <li>- Konstruksi hirarki kecemasan</li> <li>- Teknik imageri</li> </ul>	Jurnal 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisis perilaku</li> <li>- Latihan relaksasi</li> <li>- Konstruksi hirarki</li> <li>- Menghadirkan hirarki</li> </ul>
Jurnal 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik relaksasi</li> <li>- <i>Self regulated learning</i></li> <li>- <i>Operant conditioning</i></li> <li>- Konstruksi hirarki kecemasan</li> <li>- Menghadirkan hirarki kecemasan</li> </ul>	Jurnal 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik relaksasi</li> <li>- Teknik imageri</li> </ul>
Jurnal 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik relaksasi</li> <li>- Konstruksi hirarki kecemasan</li> <li>- <i>Self regulated learning</i></li> <li>- <i>Counter conditioning</i></li> </ul>	Jurnal 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik relaksasi</li> <li>- Konstruksi hirarki kecemasan</li> <li>- <i>Flooding</i></li> </ul>
Jurnal 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik relaksasi otot</li> <li>- Teknik imageri</li> <li>- <i>Aversion therapy</i></li> </ul>	Jurnal 15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik rileksasi</li> <li>- <i>Operant conditioning</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konstruksi hirarki kecemasan</li> <li>- Menghadirkan hirarki kecemasan</li> </ul>		
Jurnal 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Self management</i></li> <li>- <i>Self reinforcement</i></li> <li>- Relaksasi</li> <li>- <i>Assertive training</i></li> <li>- <i>Modeling</i></li> </ul>	Jurnal 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rileksasi</li> <li>- Asosiasi bebas</li> <li>- <i>Counter conditioning</i></li> </ul>
Jurnal 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik relaksasi</li> <li>- Konstruksi hirarki</li> <li>- Teknik imageri</li> <li>- <i>Counter conditioning</i></li> </ul>	Jurnal 17	
Jurnal 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik relaksasi otot</li> <li>- Konstruksi hirarki</li> <li>- Teknik imageri</li> </ul>	Jurnal 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulasi emosi dan teknik relaksasi dengan pendekatan islami</li> </ul>
Jurnal 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik rileksasi</li> <li>- Konstruksi hirarki kecemasan</li> </ul>	Jurnal 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik relaksasi</li> <li>- Konstruksi hirarki</li> <li>- Teknik imageri</li> <li>- <i>Counter conditioning</i></li> </ul>
Jurnal 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menata keyakinan rasional</li> <li>- Konstruksi hirarki kecemasan</li> <li>- <i>Counter conditioning</i></li> <li>- Teknik imageri</li> </ul>	Jurnal 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Classical Conditioning</i></li> <li>- <i>Modeling</i></li> <li>- <i>Informational Transmission</i></li> <li>- <i>Cognitive distortions</i></li> <li>- <i>Perceptual biases dan self-efficacy.</i></li> <li>- Mengembangkan hierarki stimulus penghasil rasa takut</li> </ul>

Dari keseluruhan artikel jurnal yang dijadikan sebagai bahan kajian, sebanyak 17 studi menggunakan teknik relaksasi pada pelaksanaan desensitisasi sistematis dalam berbagai metode seperti zikir, relaksasi otot, dan lainnya. 14 studi melaksanakan konstruksi hirarki kecemasan ataupun kepanikan dalam pelaksanaan desensitisasi sistematis. 10 studi melakukan *conditioning* dalam berbagai bentuk seperti *counter conditioning*, *classical conditioning*, *operant conditioning*. 8 studi melakukan teknik imageri dalam pelaksanaan desensitisasi sistematis. Selain metode dan teknik tersebut, teknik desensitisasi sistematis juga sering dikolaborasikan dengan teknik lainnya dari

pendekatan behavioristik seperti *Modeling, floding, assertive training*, asosiasi bebas, *self regulated learning, Self efficacy, Self management, Self reinforcement*.

Selanjutnya di bawah ini akan dibahas ruang lingkup dan sasaran penerapan teknik desensitisasi sistematis

1. Jurnal 1 : Subjek merupakan 2 orang perempuan. Salah satunya berumur 26 tahun, seorang karyawan swasta yang fobia buah sirsak, dan satunya lagi berumur 23 tahun dengan status mahasiswa dan fobia jarum.
2. Jurnal 2 : Mahasiswa semester 6 program studi bimbingan dan konseling universitas sultan ageng tirtayasa
3. Jurnal 3 : Ibu-Ibu di desa sepat kecamatan masaran yang merasakan kecemasan karena wabah pandemi
4. Jurnal 4 : Peserta didik baru tingkat X yang memiliki gangguan kecemasan karena memiliki sakit asma dan trauma akibat pernah dibully saat SD
5. Jurnal 5 : 18 Peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Bandar lampung tahun ajaran 2018/2019 yang mengalami kecemasan berbicara
6. Jurnal 6 : 3 Siswa kelas XI-IPA 1 yang mengalami kecemasan saat pelajaran kimia3 Siswa kelas XI-IPA 1 yang mengalami kecemasan saat pelajaran kimia
7. Jurnal 7 : 3 orang siswa kelas X IPA 1 SMAN 6 Denpasar
8. Jurnal 8 : 8 peserta didik di kelas VII 1, SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019
9. Jurnal 9 : 3 orang mahasiswa aktif jurusan KPI Angkatan 2017 dan 3 dosen pengampu mata kuliah praktikum yaitu Praktikum Dakwah I dan II, Teknik Berpidato, dan Produksi Siaran.
10. Jurnal 10 : 16 dari 30 peserta didik kelas VII di SMPN 20 Bandar Lampung. Dengan rincian 5 siswa gugup saat Namanya dipanggil, 4 orang siswa sebelum diberikan pertanyaan oleh guru sudah cemas dahulu dan melemparkan jawaban ke temannya, 3 siswa takut mengemukakan pendapat, 2 siswa merasa tertekan jika ditunjuk presentasi, dan 2 siswa gemetar saat bicara di depan orang banyak
11. Jurnal 11 : 7 siswa di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021
12. Jurnal 12 : -

13. Jurnal 13 : 8 Mahasiswa di Institut Agama Islam Negeri Imam Bonjol
  14. Jurnal 14 : 12 peserta didik kelas VII di SMP Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara yang terbagi menjadi 6 kelompok kontrol dan 6 kelompok eksperimen
  15. Jurnal 15 : Peserta didik di salah satu SMA Negeri Medan
  16. Jurnal 16 : 8 orang mahasiswa semester 2 bimbingan konseling FIP Universitas Negeri Medan
  17. Jurnal 17 : 6 Peserta didik kelas X MAN 1 Mojokerto yang mempunyai kecemasan belajar matematika tinggi
  18. Jurnal 18 : 3 orang Muslimah yang mengalami gangguan kecemasan akibat Covid-19 di Desa Tanjungsari, kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo
  19. Jurnal 19 : -
  20. Jurnal 20 : orang yang memenuhi kriteria fobia spesifik berdasarkan DSM-5 dengan subtype animal, natural environment, blood-injection-injury, situational, atau other subtype, memiliki tingkat fobia spesifik dengan kategori ringan – parah.
- Ruang lingkup penerapan teknik desensitisasi sistematis pada 20 artikel jurnal di atas sebagian besar terdapat pada lingkup pendidikan, yaitu jenjang sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, serta mahasiswa di perguruan tinggi.

### **Simpulan**

Dari hasil kajian kepustakaan tentang penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup pendidikan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Berdasarkan hasil kajian 20 artikel jurnal penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup pendidikan, berhasil membantu konseli dalam beberapa permasalahan. Prosedur dan langkah-langkah teknik desensitisasi sistematis dilakukan dengan berbagai macam metode seperti relaksasi, imageri, konstruksi hirarki kecemasan, conditioning, serta memadukan dengan teknik lain dari behavioristik. Ruang lingkup dan penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam lingkup pendidikan dari jenjang sekolah menengah pertama sampai perguruan tinggi dengan sasaran individu atau kelompok.

## Referensi

- Almizri, Wahyu dan Yeni Karneli. "Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19". *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, Volume 2 No. 1: Mei 2021: 75-79
- Budiartini, Ni Nyoman. "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas X IPA 1 SMA Negeri 6 Denpasar Tahun Pelajaran 2016/2017". Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, IKIP PGRI Bali, 2017.
- Dalimunthe. Raudah Zaimah dan Rahmawati. Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Manajemen Stress Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Psikologi*, diakses pada tanggal 18 Desember 2021 di laman <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/5232>
- Endarwati, Eli. "Pengaruh Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Rasa Tidak Percaya Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019". Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2021.
- Farid, Dimas Ardika Miftah. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Matematika Siswa Madrasah Aliyah". *Jurnal Quanta*, Vol. 4, No. 2, May 2020: 69-76.
- Febriawati, Munawwaroh Licha. "Penerapan Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Kecemasan Siswa Kelas Xi-IPA 1 Pada Saat Pelajaran Kimia Di SMAN 1 Kokop Bangkalan". Skripsi, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Jurusan Kependidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2016.
- Firosad, Ahmad Masrur. Herman Nirwana dan Syahniar, "Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa". *Jurnal Konselor*, Vol 5 No. 2, Juni 2016: 100-107.
- Fitriani, Anisa. dan Ratna Supradewi. "Desensitisasi Sistematis Dengan Relaksasi Zikir Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Kasus Gangguan Fobi". *Philanthropy: Journal of Psychology*, Volume 3 Nomor 2, Desember 2019: 75-88.
- Groves, Gerald. *Systematic Desensitization*. United States of America : International Psychotherapy Institute, 2016.
- Irwin, Denis. "Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi". Skripsi. Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, Bimbingan Dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2021.
- Khairunisa, Oktafiana Kiranida, dan Happy Karlina Marjo. "Wirda Hanim, Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Tingkat Glossophobia Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA)". *Jurnal*

- Selaras. Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan Volume 2, No.2, November 2019: 47 – 55.
- Maysaroh, Siti. “Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021”. Skripsi. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri (Uin) Raden Intan, Lampung, 2021.
- Nafia, Alma Rizky. “Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021”. Skripsi. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri (Uin) Raden Intan, Lampung, 2021.
- Novitasari, Erlyn. “Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian Kelas VII Di Smp Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020”. Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2021.
- Prasasti, Suci Donosuko. “Teknik Desensitisasi Dalam Manajemen Stress Kepanikan Sosial Masa Pandemi” proficio: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.2 No2, juli 2021: 74-78.
- Prayetno, Agus. “Efektivitas Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Tingkat Fobia Spesifik” Tesis, Fakultas Psikolog, Program Studi Magister Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Dewasa I, Universitas Sumatera Utara, Medan, 2020.
- Rahmulyani, Nindya Ayu Pristanti, dan Pawlin Silitonga. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Lulus Mata Kuliah Mahasiswa Semester 2 Bimbingan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A. 2020/2021”. Jurnal Guru Kita, Vol.5 No.4 September 2021: 69-74.
- Rofiq, Arif Ainur. Edris Zamroni, dan Dini Farhana Baharudin, “Bagaimana konseling islami dengan Teknik desensitisasi sistematis mengatasi kecemasan akibat pandemi Covid-19” Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 9, No. 2, June 2021: 180-188.
- Sugiantoro, Budi. “Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang Dialami Konseli”. Jurnal Nusantara Of Research, 2018, Vol.5, No.2, 72-82
- Windriasari, Eva. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2021.