

**THE EFFECTIVENESS OF INDIVIDUAL COUNSELING SERVICES  
USING SYSTEMATIC DESENSITIZATION TECHNIQUES IN  
REDUCING THESIS ANXIETY OF GUIDANCE AND COUNSELING  
STUDENTS CLASS OF 2018 FKIP ULM BANJARMASIN**

**Edwin Rivaldi, Ali Rachman, Mufida Istati**

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

Edwinrvldi@gmail.com

**ABSTRACT**

Thesis anxiety can cause student delays in the thesis work process which has an impact on delaying a student's graduation. And this was found in several Guidance and Counseling students from the 2018 FKIP ULM class who had thesis anxiety in a very high category. Thus, this study aims to analyze individual counseling services with systematic desensitization techniques in reducing thesis anxiety in Guidance and Counseling students for 2018 Angkatan FKIP ULM Banjarmasin. This examine uses a pre-experimental design in the form of Intac-group evaluation, in this layout there is one group used for studies, but divided into two, specifically half the experimental organization (which become given treatment) and 1/2 for the manage group (which was not given treatment). remedy). in this take a look at, the sample consisted of 4 students, particularly 2 for the experimental group and a couple of for the control institution. Samples have been taken based on the outcomes of the thesis anxiety questionnaire, all samples have been in the very excessive category after which divided equally. The results of this study imply that based on checking out the records received the use of the Mann Whitney test method which suggests that the asymp.sig (2-tailed)/signification result for the two-tailed test is 0.042 or the probability is above 0.05 ( $0.042 < 0.05$ ). then  $H_0$  is rejected. So the conclusion in this study  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. This states that individual counseling services with systematic desensitization techniques are effective in reducing thesis anxiety in Guidance and Counseling students batch 2018 FKIP ULM. Suggestions for further researchers, can address this research in different situations and conditions, and recognize the advantages and disadvantages in the application of systematic desensitization techniques.

**Keywords:** *Systematic Desensitization Technique, Thesis Anxiety*

**EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN  
TEKNIK *SYSTEMATIC DESENSITIZATION* DALAM MENGURANGI  
KECEMASAN SKRIPSI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING  
ANGKATAN 2018 FKIP ULM BANJARMASIN**

**ABSTRAK**

Kecemasan skripsi dapat menyebabkan terhambatnya mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi yang berdampak pada tertundanya kelulusan seorang mahasiswa. Dan hal itu ditemukan beberapa pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP ULM yang memiliki kecemasan skripsi dengan kategori sangat tinggi. Sehingga, Penelitian ini dimaksudkan guna menganalisis layanan konseling individual dengan teknik *systematic desensitization* dalam mengurangi kecemasan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP ULM Banjarmasin. Desain *pre-experimental* dengan pola *intac group comparison* diterapkan dalam penelitian ini dengan membagi ua kelompok yakni setengah kelompok eksperimen (yang diberi tindakan) dan setengah lagi kelompok kontrol (yang tidak diberikan tindakan). Sampel sebanyak 4 orang siswa yang dibagi menjadi dua yakni setiap kelompok sebanyak 2 orang. Sampel diambil bersumber dari hasil angket kecemasan Skripsi, semua sampel berada dalam kategori sangat tinggi lalu dibagi sama rata. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya berlandaskan hasil uji dari data yang didapat dengan menerapkan rumus *mann whitney* yang memerlihatkan bahwasanya *asympt.sig (2-tailed)*/signifikasi untuk uji dua sisi adalah 0,042 atau probabilitas diatas 0,05 ( $0,042 < 0,05$ ) maka maka  $H_0$  ditolak. Jadi kesimpulan pada penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menyatakan bahwasanya konseling individu dengan teknik *systematic desensitization* efisien guna mengurangi kecemasan skripsi pada mahasiswa BK angkatan 2018 FKIP ULM. Selanjutnya, saran bagi peneliti lain kedepannya ialah agar bisa menyikapi penelitian ini dalam situasi yang beragam dan memahami kelebihan serta kekurangan pada pengaplikasian teknik *systematic desensitization*.

**Kata Kunci:** *Teknik Systematic Desensitization, Kecemasan Skripsi*

## PENDAHULUAN

Ketika seseorang terdaftar di universitas negeri atau swasta atau akademi apa pun yang setara dengan perguruan tinggi, mereka disebut sebagai mahasiswa. Siswa secara individu memiliki tanggung jawab untuk mempelajari dan mengasah seluruh kemampuan dan keterampilan sosialnya agar dapat dipersiapkan untuk kehidupan sosial. Siswa biasanya berusia antara 18 dan 25 tahun, tahap ini diklasifikasikan sebagai tahap perkembangan, dengan tujuan meningkatkan perencanaan kehidupan masa depan. Oleh karena itu, setelah lulus dari sekolah menengah, pendidikan tambahan khususnya perguruan tinggi diperlukan untuk memperoleh pengetahuan yang mungkin berharga di masa depan.

Sebagai mahasiswa di perguruan tinggi, mereka telah mencapai masa remaja akhir, yaitu antara usia 18 dan 21 dan dewasa awal, yaitu antara usia 21 dan 40. Remaja telah menguasai keterampilan pengambilan keputusan, orientasi masa depan, sosial pemahaman, identitas diri, dan pemahaman agama pada saat ini. Kesadaran remaja akan identitas pribadinya, yang berfungsi sebagai landasan untuk memahami diri sendiri dan orang lain serta untuk melestarikan sentimen otonomi, kemandirian, dan individualitas, merupakan salah satu ciri remaja akhir (Desmita, 2015: 212).

Secara mandiri mahasiswa harus mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik salah satunya yaitu melakukan penelitian. Pada mahasiswa

program sarjana, penelitian tingkat akhir yaitu skripsi. Menurut Djatmiko (2018) skripsi ialah karya ilmiah yang berbentuk laporan hasil penelitian dengan persoalan di bidang tertentu yang diteliti dan ditulis oleh mahasiswa di bawah bimbingan dosen selaku ketentuan menuntaskan studi jenjang sarjana strata 1 (S-1) Skripsi berdasarkan pedoman penulisan karya ilmiah Bimbingan dan Konseling Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, terdiri dari penelitian kuantitatif, kualitatif, pengembangan, dan PTK (Tim Penyusun, 2018).

Dalam rangka persiapan menghadapi ujian pada setiap tahapan menjelang sidang akhir, mahasiswa akan memberikan bimbingan kepada dosennya berupa konsultasi saat mengerjakan skripsi. Mahasiswa akan mendapat dukungan dan tekanan yang membangun dari dosen selama ini, baik berupa kritik maupun dorongan. motif, kritik, atau sanggahan. Skripsi merupakan stressor yang dapat menimbulkan kecemasan bagi sebagian mahasiswa, terutama yang sudah berada di tahun terakhir (Wakhyudin, 2020:15).

Kecemasan sendiri merupakan hal yang sering terjadi pada setiap individu tergantung dari situasi tertentu yang memunculkan respon kecemasan tersebut. Lazimna, kecemasan bersifat subjektif, yang dicirikan terdapatnya perubahan fisiologis, seperti penaknaan denyut nadi, perubahan ritme nafas serta tekanan darah (Hartono dan Soedarmadji, 2014 : 84). Sebenarnya kecemasan merupakan akibat yang bisa

dialami oleh siapa saja. Tetapi, rasa cemas berlebih yang telah mengganggu akan membendung peran individu di kehidupannya (Fausiah dan Widury, 2014 : 73). Menurut Corey (2013 : 17), ada tiga jenis kecemasan yakni realistik, neurotik, serta moral.

Menurut Marjan, Sano & Ifdil (2018) bersumber dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan terkait tingkat kecemasan mahasiswa BK dalam penyusunan skripsi berlandaskan dengan jenis kelamin, rerata taraf kecemasan mahasiswa BK dalam penyusunan skripsi ada pada kategori tinggi. Rerata taraf kecemasan dilihat dari proses selama bimbingan, seminar prosposal, penyusunan perangkat penelitian berada pada kategori tinggi. Selain itu, dikatakan mahasiswa ketika mengerjakan skripsi menemui gejala kecemasan yakni perasaan rendah diri, merasa tidak cerdas, anggapan bahwa tidak bisa menuntaskan skripsi, sedih, tidak tenang, tidak percaya diri, sering sakit kepala, mudah marah, serta tersinggung.

Mahasiswa yang sedang berada dalam tahap pengerjaan skripsi pasti mengalami tekanan dan kecemasan di tinjau dari proses dan rintangan yang sedang mereka hadapi, namun jika mahasiswa tersebut tidak mampu untuk menghadapinya maka akan menimbulkan kecemasan berlebihan yang dapat mengganggu proses penyelesaian skripsi. Seorang konselor seharusnya dapat melakukan tindakan untuk mengatasi permasalahan kecemasan skripsi tersebut. Salah satu cara mengatasi kecemasan tersebut bisa

dilakukan dengan menggunakan layanan konseling individual dengan teknik *Systematic Desensitization*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara langsung dengan seorang mahasiswa angkatan 2018 prodi BK ULM Banjarmasin, yang berinisial "R" dikatakan oleh dirinya sendiri dalam tahap pengerjaan skripsi mengalami perasaan tidak mampu, khawatir, dan takut dalam menghadapi tugas akhir skripsi tersebut, R mengatakan cemas jika tidak bisa melewati proses uji panel, kelayakan dan sidang dengan semestinya. Terkadang akibat cemas yang berlebihan tersebut R merasa tidak percaya diri, dan merasa sedih karena takut jika skripsi yang dia kerjakan banyak kekurangannya dan belum layak untuk maju ke tahap selanjutnya.

Kecemasan mahasiswa tersebut bertambah ketika dalam proses pembuatan instrument untuk menghadapi uji panelis yang dilaksanakan sebelum terjun ke lapangan untuk mengambil data, dimana R merasa kesulitan dan takut jika nantinya masih banyak perbaikan yang dapat membuat dirinya menjadi hilang kendali terhadap pengerjaan skripsinya karena merasa tidak berjalan sesuai dengan harapan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas diketahui kecemasan merupakan perasaan kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan, timbulnya perasaan yang tidak berkemampuan serta tidak menetap. Biasanya kecemasan bersifat subjektif, yang dicirikan dengan perasaan waswas,

takut, serta diikuti dengan perubahan fisiologis, seperti menaikkan denyut nadi, perubahan ritme nafas, serta tekanan darah, kecemasan bisa dialami oleh siapa saja termasuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, tetapi cemas yang berlebih yang mengganggu akan menekan peran individu dalam kehidupannya.

### TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk menelaah efisiensi dari layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *systematic desensitization* guna mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa Program Studi BK Angkatan 2018 FKIP ULM.

### METODE PENELITIAN

Metode yang diimplementasikan yakni kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Disain eksperimen pada penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimental design yang berbentuk *Intac-Group Comparison*.

X	O <sub>1</sub>
	O <sub>2</sub>

Keterangan:

O<sub>1</sub>: hasil pengukuran setengah kelompok yang diberi perlakuan

O<sub>2</sub>: hasil pengukuran setengah kelompok yang tidak diberi perlakuan

(Hikmawati, 2017: 148).

Untuk menjawab hipotesis peneliti menggunakan teknik analisis *Mann-Whitney Test*. Teknik penarikan sampel

yang digunakan ialah *purposive sampling*, didapati 4 orang sampel. Angket skala likert sebagai skala pengukuran. Sehubungan dengan kondisi penelitian di tengah pandemi COVID-19, sehingga peneliti membagikan angket lewat *google form* sebab tidak ada peluang untuk memberikan secara langsung.

### PEMBAHASAN

Pemaparan hasil penelitian mellingkupi hasil yang didapat dari implementasi layanan konseling individual dengan teknik *systematic desensitization* guna mengurangi kecemasan skripsi pada mahasiswa BK angkatan 2018. Pada studi pendahuluan yang dilaksanakan bahwa mahasiswa BK angkatan 2018 terdapat indikasi meghadapi kecemasan skripsi, hal ini dirasakan mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi merasa cemas terhadap beberapa tahapan ujian yang belum dilaksanakan serta ada rasa ketakutan hingga muncul perilaku menghindar pada diri mahasiswa.

Kecemasan skripsi menjadi fenomena tugas akhir pada mahasiswa, sehingga kerap kali dianggap berat dan sulit untuk dijalani. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Menurut Marjan, Sano & Ifdil (2018) bersumber dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan terkait tingkat kecemasan mahasiswa BK dalam penyusunan skripsi berlandaskan dengan jenis kelamin, rerata taraf kecemasan mahasiswa BK dalam penyusunan skripsi ada pada kategori tinggi. Rerata taraf kecemasan dilihat dari proses

selama bimbingan, seminar prosposal, penyusunan perangkat penelitian berada pada kategori tinggi. Selain itu, dikatakan mahasiswa ketika mengerjakan skripsi menemui gejala kecemasan yakni perasaan rendah diri, merasa tidak cerdas, anggapan bahwa tidak bisa menuntaskan skripsi, sedih, tidak tenang, tidak percaya diri, sering sakit kepala, mudah marah, serta tersinggung.

Kecemasan yang berlebihan terhadap skripsi dapat menyebabkan terjadinya penundaan atau terhambatnya pengerjaan skripsi, sehingga untuk mengatasinya diperlukan pengetasan layanan konseling individual. Konseling individual dikatakan oleh Tohirin (2015 : 158) ialah konseling yang berjalan dalam kondisi interaksi secara langsung antara konselor dengan konseli yang mengulas beragam persoalan yang dimiliki konseli. Pengulasan persoalan pada konseling perorangan bersifat holistik serta komprehensif dan merambah hal-hal krusial terkait diri konseli (sangat memungkinkan merambah ke rahasia pribadi konseli), tetapi juga bersifat spesifik mengarah pada penuntasan konflik.

Peneliti melakukan penyebaran angket kecemasan skripsi dan mendapati 4 orang dengan kecemasan skripsi yang sangat tinggi, 13 orang dengan kategori tinggi, 56 orang dengan kategori sedang dan 18 orang dengan kategori rendah. Berdasar pada kriteria inklusi maka 4 orang mahasiswa dengan kategori sangat tinggi menjadi sampel penelitian yang untuk menguji

keefektifan teknik *systematic desensitization* dalam mengurangi kecemasan skripsi.

Empat orang mahasiswa diberi kode BK18K5, BK18K12, BK18K35, dan BK18K79. Seluruh sampel tersebut dibagi menjadi dua yaitu kelompok eksperimen (diberikan *treatment*) dan kelompok kontrol (tidak diberikan *treatment*). Pembagian kelompok kontrol dan eksperimen dibagi secara acak dan setelahnya meminta ketersediaan mahasiswa untuk menjadi konseli. Sehingga didapatkan kode mahasiswa BK18K5 dan BK18K35 menjadi kelompok eksperimen yang diberikan *treatment*, dan kode mahasiswa BK18K12 serta BK18K79 menjadi kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*.

Proses konseling individual dilaksanakan sebanyak 6 (enam) kali sesi, tiap sesi terdiri dari empat langkah yakni pembukaan, peralihan, kegiatan, serta pengakhiran. Di langkah awal termuat dari aktivitas membangun hubungan antara konselor dengan konseli, menerangkan maksud dari proses konseling individual peran konselor dan konseli, tata tertib yang harus dipatuhi dalam layanan konseling individual dan merundingkan kontrak. Tahap peralihan terdiri dari aktivitas menyiapkan konseli masuk ke langkah selanjutnya melalui *ice breaking*. Langkah inti terdiri dari aktivitas mendalami persoalan mahasiswa yang diberikan teknik *systematic desensitization*. Tahap pengakhiran terdiri dari aktivitas menyimpulkan, pendapatnya tentang proses konseling,

mengatur agenda evaluasi aktivitas yang akan dilaksanakan berlandaskan ketentuan yang sudah dibentuk selama proses konseling serta merencanakan sesi berikutnya. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya dilakukan dua pertemuan, yaitu pada saat diawal (setelah pre-test) dan akhir (setelah post-test).

Setelah melaksanakan proses konseling perorangan dengan teknik systematic desensitization, hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya implementasi teknik systematic desensitization dalam proses konseling individu efektif dalam mengurangi kecemasan skripsi. Hal ini dicirikan dengan berkurangnya nilai pengukuran kecemasan skripsi lewat perbandingan dari hasil angket pre-test dan post-test. Jumlah nilai anggota kelompok perlakuan sebelum diberikan tindakan atau dilaksanakannya pre-test ada pada kategori yang sangat tinggi, selanjutnya sesudah menjalani proses konseling individu dengan teknik systematic desensitization diberikan post-test jumlah nilai mahasiswa menurun dan ada pada kategori sedang. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dimana konseli pada tahap pre-test mengalami kecemasan skripsi dengan kategori sangat tinggi seperti berkeringat, merasa pusing, mengalami gangguan perut ketika memikirkan tentang skripsi, dikarenakan tidak diberikan perlakuan maka hasil post-test konseli tidak mengalami penurunan kecemasan skripsi.

Komalasari dkk (2018:193) teknik systematic desensitization digunakan untuk menghapus rasa cemas dan tingkah laku menghindar. Jika individu mampu belajar menyampaikan respon asertif atau respon rileks atas rangsangan serta kondisi yang kerap hadir, maka kecemasan bisa dikurangi (Nursalim, 2014 : 97). Sehingga Teknik systematic desensitization juga dapat mengurangi kecemasan skripsi sehingga mahasiswa dapat mengerjakan skripsi tanpa hambatan.

Berdasarkan hasil analisis dan penelitian yang mendukung tersebut diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik systematic desensitization dalam layanan konseling individual efektif mengurangi kecemasan skripsi pada mahasiswa. Sehingga Ha diterima yaitu hipotesis penelitian yang menyebutkan terdapat keefisienan teknik systematic desensitization dalam mengurangi kecemasan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018.

### **KESIMPULAN**

Sebelum diberikannya teknik systematic desensitization dalam layanan konseling individual, nilai bagian rerata kecemasan skripsi mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 dalam kategori sangat tinggi. Sesudah diberikan perlakuan lewat teknik systematic desensitization dalam layanan konseling individual, kecemasan skripsi mahasiswa BK angkatan 2018 FKIP ULM dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian, maka teknik systematic

desensitization efektif digunakan guna mengurangi kecemasan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP ULM.

Peneliti selanjutnya perlu mendalami tentang penggunaan teknik *systematic desensitization* dalam mengurangi kecemasan skripsi pada mahasiswa dan bisa menyikapi penelitian ini dalam situasi yang beragam dan memahami kelebihan serta kekurangan pada pengaplikasian teknik *systematic desensitization*.



## DAFTAR RUJUKAN

- Annisa, Donafiti dan Ifdil. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*. (Online) 5, (2). Universitas Negeri Padang : <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480>
- Astuti. 2018. *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*. Skripsi tidak diterbitkan. Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Diterjemahkan oleh : E. Koswara). 2013. Bandung : PT Refika Aditama
- Desmita. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Rosadakarya
- Djarmiko, Istanto Wahyu. 2018. *Strategi Penulisan Skripsi, Tesis, Disertasi, Bidang Pendidikan*. Yogyakarta: IKAPI
- Efrod, Bradley T ( Diterjemahkan oleh : Helly Prajitno Soetjipto, Sri Mulyantini Soetjipto). 2017. *40 Teknik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fausiah, Fitri, dan Widury, Julianti. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. 2014. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press)
- Hartono & Soedarmadji, Boy. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. 2014. Jakarta : KENCANA PERNADA MEDIA GROUP
- Hikmawati, Fenti. 2017. *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali pres
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan
- Komalasari dkk. 2018. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Marjan dkk. 2018. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi*. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 3(2) 2018
- Nursalim, Mochamad. *Strategi & Intervensi Konseling*. 2014. Jakarta : Akademia Permata
- Tim Penyusun. 2018. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat (Edisi Revisi)*. Banjarmasin: Tidak Diterbitkan
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. 2015. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang *Pendidikan Tinggi*