**Konseling Behavioral dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis***

**Untuk Mereduksi *Anxiety***

Anisa Oktavia1, Fitria Kasih2,Citra Imelda Usman³

Universitas PGRI Sumatera Barat

E-mail: anisaoktavia238@gmail.com, dra.hjfitriakasih@gmail.com, citraimelda08@gmail.com

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Received: 14 Agustus 2024 | Accepted: 16 September 2024 | Published: 18 September 2024 |

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistemati*s untuk mereduksi *anxiety* pada peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *One Grup Pretest and Postets*, sedangkan teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik total *sampling.* Instrumen yang digunakan yaitu angket, sedangkan untuk analisis data menggunakan interval persentase dan analisis uji t. Hasil dari penelitian ini adalah adanya penurunan perilaku *anxiety* peserta didik sesudah mengikuti layanan konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis*. Terlihat bahwa rata-rata tingkat *anxiety* pada peserta didik sebelum diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitiasi sistematis* adalah 191.33 dengan rata-rata tingkat *anxiety* pada peserta didik sesudah diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitiasi sistematis* adalah 125. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis* behasil mereduksi *anxiety* pada peserta didik kelas X fase E11 di SMAN 1 Gunung Talang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan bisa dikatakan berhasil, namun peneliti selanjutnya dapat melakukan perluasan sampel dan penggunaan teknik-teknik lain dalam mereduksi anxiety.

**Kata Kunci:** Konseling Behavioral; Teknik Desensitisasi Sistematis; Anxiety

**Behavioral Counseling with Systematic Desensitization Technique**

**To Reduce Anxiety**

***ABSTRACT***

The purpose of this study was to examine the effectiveness of behavioral counseling with systematic desensitization techniques to reduce anxiety in students. This study uses a quantitative experimental method with a One Group Pretest and Postets research design, while the sampling technique is done with total sampling technique. The instrument used is a questionnaire, while for data analysis using percentage intervals and t test analysis. The result of this study is a decrease in students' anxiety behavior after participating in behavioral counseling services with systematic desensitization techniques. It can be seen that the average level of anxiety in students before being given behavioral counseling services using systematic desensitization techniques is 191 with the average level of anxiety in students after being given behavioral counseling services using systematic desensitization techniques is 125. So it can be concluded that behavioral counseling with systematic desensitization techniques has succeeded in reducing anxiety in class X phase E11 students at SMAN 1 Gunung Talang. Based on the results of the research that researchers have done, it can be said to be successful, but further researchers can expand the sample and use other techniques in reducing anxiety.

***Keywords:*** *Behavioral Counseling; Techique Systematic Desensitzation; Anxiety*

**PENDAHULUAN**

Setiap hari manusia dihadapkan pada berbagai situasi yang mana situasi tersebut dapat memicu munculnya *anxiety* khususnya pada peserta didik. Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha untuk mengembangkan potensi pada dirinya melalui jenjang pendidikan. Peserta didik melewati yang namanya masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa peralihan atau transisi ini banyak terjadinya perubahan yang ada dalam diri peserta didik baik secara aspek fisik, emosional dan kognitif. Perubahan yang dialami peserta didik tersebut dapat menimbulkan *anxiety* di dalam dirinya.

Pada kadar yang rendah, *anxiety* membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya. *Anxiety* sampai pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa dan produktivitas. Namun apabila *anxiety* sangat tinggi, justru akan sangat mengganggu. Misalnya *anxiety* yang terlalu berlebihan saat menghadapi ujian, justru akan membuat *blocking* dan tidak bisa menjawab pertanyaan. Akibat yang muncul dari kondisi tersebut adalah prestasi peserta didik menjadi tidak optimal dan bahkan ada peserta didik yang nantinya tidak lulus dalam ujian karena tingkat *anxiety*nya terlalu tinggi.

Menurut Hurlock, *Anxiety* digambarkan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas, tidak pasti terhadap peristiwa yang akan datang (Mawarti et al., 2023). Selanjutnya menurut White & Watt **(dalam** Marcellina & Maulana, 2014**)** *Anxiety* merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda. Ada individu yang dapat menyelesaikan masalahnya hingga *anxiety* yang dialami tidak berkepanjangan, tetapi tidak jarang *anxiety* tersebut mendatangkan gangguan bagi yang mengalaminya. Menurut Davison (dalam Rianti dan Dharmawan, 2018**)** *Anxiety* memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMAN 1 Gunung Talang pada bulan Agustus-Oktober 2023, peneliti melihat peserta didik mengalami cemas dalam presentasi di depan kelas, mengalami gelisah ketika disuruh menjawab pertanyaan di depan kelas dan khawatir dalam menghadapi ujian dan tidak konsentrasi dalam mengerjakan tugas harian. Sedangkan hasil wawancara pada bulan September 2023 dengan salah satu guru BK di SMAN 1 Gunung Talang menyatakan bahwa masih ada peserta didik yang mengalami kesulitan dalam membuat keputusan, mengalami kesulitan tidur ketika menghadapi ulangan, merasa jantungnya berdebar-debar ketika belajar dengan guru tertentu dan kurangnya nafsu makan ketika mendapatkan nilai yang rendah.

Maka dari itu untuk menanggapi permasalahan tersebut berdasarkan kewajiban konselor di sekolah, maka sudah tentunya dibutuhkan model konseling yang efektif untuk mereduksi tingkat *anxiety* pada peserta didik yang penyebabnya sangat variatif. Berdasarkan paradigma *anxiety* yang dihadapi oleh peserta didik maka Model Konseling Behavioral dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* diperkirakan mampu mereduksi tingkat *anxiety* pada peserta didik tersebut. Diperkirakan efektif karena pada dasarnya *anxiety* pada peserta didik terjadi karena kurang bisa memposisikan diri dalam situasi tersebut sehingga memunculkan ketegangan dan pikiran yang kurang rasional.

Menurut Latipun **(dalam** Indika, et al, 2022**)** menerangkan bahwa konseling behavioral adalah konseling yang didasarkan pada upaya perubahan perilaku. Perilaku dalam pandangan ini dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian perilaku manusia terbentuk dari stimulus yang diterimanya dari lingkungan.

Menurut Wolpe **(dalam** Armasari, eat, 2013**)** Konseling Behavioral merupakan suatu metode yang mengkaji perilaku maladaptif melalui pembelajaran normal, tingkah laku tersebut tersusun dari respon kognitif, motorik, dan emosional yang dipandang sebagai respon terhadap stimulus eksternal dan internal dengan tujuan untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode stimulus respon sedapat mungkin. Respon kognitif adalah respon individu melibatkan perubahan dalam kemampuan pola pikir, kemahiran berbahasa, dan pengetahuan dari lingkungan. Sedangkan respon motorik adalah respon individu yang melibatkan kemampuan gerak tubuh dan refleks pada bagian tubuh, misalnya, kaki, tangan, kepala, bahu dan pundak. Sedangkan yang dimaksud dengan respon emosional adalah respon individu yang melibatkan kemampuan emosional dalam menerima dan menghadapi masalah seperti cemas, takut, gugup, sedih dan sebagainya.

Dapat dilihat dari hasil penelitian dibawah ini tentang keberhasilan mengenai teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi *anxiety* yang mana penjelasannya adalah hasil penelitian dari pra siklus diperoleh rata-rata pencapaian persentase skor kecemasan dalam proses pembelajaran terhadap 10 orang siswa sebesar 62,15 % dengan kategori tinggi. Siklus I diperoleh peningkatan 7 orang siswa yang mencapai kriteria diatas 65% dengan rata-rata peningkatan 4,15%, sedangkan 3 orang siswa masih dibawah kriteria 65%. Siklus II 3 orang siswa yang belum mencapai kriteria 65% pada siklus I, mengalami peningkatan diatas 65% dengan rata-rata peningkatan 16,55% pada siklus II. Artinya siswa sudah bisa meminimalisasi tingkat kecemasan yang ada dalam dirinya.

Dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Karakteristik konseling behavioral merupakan berfokus pada tingkah laku yang tampak dan spesifik, memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan konseling, mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien, dan penilaian yang objektif terhadap tujuan konseling.

Menurut Joseph **(dalam** Pratiwi, 2021 : 3**)** teknik *desensitisasi sistematis* behavioral adalah perpaduan beberapa teknik seperti memikirkan sesuatu, menenangkan diri, relaksasi dan membayangkan sesuatu. Dalam pelaksanaannya, konselor berusaha untuk mereduksi ketakutan atau *anxiety* yang dihadapi oleh konseli. *Desensitisasi sistematis* mempelajari keterampilan untuk mereduksi *anxiety* bukan sekedar mengurangi pola rangsangan (*stimulus*) yang menakutkan. Dengan demikian, teknik *desensitisasi sistematis* bukan hanya mengganti *anxiety* siswa dengan hal yang nyaman melainkan siswa dapat menguasai dan mengontrol *anxiety*nya. Sehingga respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.

Berdasarkan penjelasan diatas maka akan diperilhatkan keberhasilan dari pemberian teknik ini yaitu yang awalnya tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada subjek ES dan HK pada baseline A1 (sebelum diberikan teknik desensitisasi sistematis ) berada pada kategori tinggi, namun setelah diberi perlakuan yaitu teknik desensitisasi sistematis (baseline A2), tingkat kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik ini dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh konseli.

**METODOLOGI**

 Pada penelitian ini penulis mengguanakan metode eksperimen. Menurut Hadi **(dalam** Jayantika & Payadnya, 2018**)** penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Metode eksperimen atau percobaan diartikan sebagai cara belajar mengajar yang melibatkan peserta didik dengan mengalami dan membuktikan sendiri proses dan hasil percobaan tersebut. metode eksperimen adalah cara penyajian dimana siswa dapat melakukan percobaan dengan mengalami dan membuktikan sendiri sesuatu yang dipelajarinya (Hendawati & Kurniati, 2017). Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Yang dimaksud pemberian *one-group pretest-posttest* adalah dimana konseli memberikan angket *pretest* kepada peserta didik setelah itu angket tersebut diolah untuk melihat hasilnya baru setelah itu dilakukan pemberian dua kali treatmen kepada peserta didik untuk melihat perubahan yang dialami peserta didik setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis. Selanjutnya setelah dilaksanakan 2 kali perlakukan maka tahap selanjutnya melaksanakan pemberian angket *posttest* untuk melihat hasil serta perbedaan sebelum dan setelah diberikan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik di kelas X Fase E11 yang memiliki *anxiety*  yaitu sebanyak 3 orang untuk teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik total *sampling.*

 Teknik untuk pengambilan datanya menggunakan angket. Lalu teknik untuk analisis datanya menggunakan persentase interval dan uji t, uji t disini digunakan untuk melihat perbedaan penurunan *anxiety* sebelum dan sesudah diberikan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengolahan data di atas dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan perilaku *anxiety* pada peserta didik kelas X Fase E11 di SMAN 1 Gunung Talang sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*.

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diungkapkan bahwa perilaku *anxiety* pada peserta didik kelas X Fase E11 di SMAN 1 Gunung Talang mengalami perubahan yang digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 1.** Perilaku Sebelum diberikan Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk Mereduksi *Anxiety* pada Peserta Didik.

Berdasarkan dari hasil penelitian data yang peneliti lakukan dapat diungkapkan perilaku sebelum diberikan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi *anxiety* pada peserta didik berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 100%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki perilaku *anxiety* yang cukup tinggi.

Kecemasan adalah sebuah problem psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu itu sendiri. Menurut Kartini Kartono **(dalam** Khairunisa, 2019**)** menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman.

Selanjutnya kecemasan merupakan bentuk emosional individu dari perasaan terancam oleh sesuatu, dan biasanya dengan objek ancaman yang kurang jelas serta kecemasan juga suatu keadaan yang dirasakan oleh seseorang yang tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik, mengingatkan orang akan bahaya yang akan segera terjadi (Setiawan, 2021**)**

Menurut Sigmund Freud (dalam Hayat, 2014 : 54-55**)** mengemukakan bahwa kecemasan merupakan keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Ada tiga jenis kecemasan, yaitu; *rality anxiety*, adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari dunialuar, dan derajat kecemasan semacam itu sesuai dengan tingkat ancaman yang nyata. *Neurotic anxiety*, adalah rasa takut ketika *insting* akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang akan menyebabkan ia dihukum. *Moral anxiety*, adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang dengan hati nuraninya yang cukup berkembang cenderung untuk merasa bersalah, apabila mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan kode moral mereka.

Sedangkan menurut Spielberger (dalam Hayat, 2014**)** membedakan kecemasan atas dua bagian yakni; *trait anxiety*, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya, dan *state anxiety*, yaitu suatu kondisi emosional pada diri seseorang yang memiliki perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subjektif, dan meningginya sistem saraf otonom.

Selain itu kecemasan juga memiliki gejala-gejala yang identik meliputi gejala-gejala yang berada pada kecemasan meliputi dua hal, yaitu gejala yang bersifat fisik dan gejala mental. Gejala yang bersifat fisik meliputi: ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdetak dengan cepat, keringat bercucuran, tidur menjadi tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing serta sesak nafas. Sedangkan untuk gejala mental yaitu antara lain: sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya, tidak bisa memusatkan perhatian, hilang kepercayaan pada diri, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah bentuk emosional yang terancam dan sikap akan kekhawatiran pada hal tertentu yang membuat individu itu sendiri menjadi ketakutan, gelisah dan ketegangan yang tidak menentu.

**Gambar II.** Perilaku Anxiety Sesudah diberikan Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik *Desensitisasi Sistematis*

Berdasarkan dari hasil pengolahan data yang peneliti lakukan dapat diungkapkan bahwa perilaku sesudah diberikan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi *anxiety* pada peserta didik berada pada kategori rendah dengan persentase 100%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki perilaku *anxiety* yang rendah.

Dalam hal untuk mereduksi perilaku *anxiety* pada peserta didik, kita memerlukan layanan konseling behavioral. Menurut Depiani **(**Almizri & Karneli, 2021**)** teknik *desensitisasi sistematis* adalah pendekatan yang dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari pemikiran sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu. *Desensitisasi sistematis* seringkali cukup berhasil untuk menurunkan kecemasan. Asumsi digunakannya *desensitisasi sistematis* untuk mengatasi kecemasan adalah bahwa kemampuan stimuli, khususnya yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi dan diperlemah jika terjadi suatu respon yang antagonistic (berlawanan) terhadap kecemasan **(**Almizri & Karneli, 2021 : 77**)**.

 Menurut Amin **(dalam** Heiriyah dan Aminah, 2022 : 296**)** mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis dapat digunakan untuk menyembuhkan kecemasan dan kebiasaan mimpi buruk di malam hari. Selain itu, teknik desensitisasi sistematis juga digunakan untuk menyembuhkan orang yang tidak peraya diri, kecemasan yang berlebihan, dan takut akan kritik atau penolakan baik dari kelompok maupun penolakan individu. Teknik ini dipilih karena merupakan perpaduan dari teknik memikirkan sesuatu, menenangkan diri, dan membayangkan sesuatu dengan memanfaatkan ketenangan jasmaniah konseli untuk melawan ketegangan jasmaniah konseli yang bila konseli berada salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasikal dengan tujuan mengajarkan strategi menekan kecemasan dan kemampuan mengontrol diri klien.

Sedangkan menurut Taufik dan Yeni **(**Heiriyah dan Aminah, 2022 : 296**)** mengemukakan bahwa teknik desensitisasi merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam terapi tingkah laku. Sehingga dalam melakukan teknik desensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan cara melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan dan gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus, melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konseli untuk santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwasanya konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* dapat menurunkan kecemasan dengan cara menenangkan diri klien yang mengalami *anxiety*.

 Dari hasil pengolahan data yang dilakukan melalui program *Microsoft Excel* dapat diketahui bahwa adanya penurunan *anxiety* pada peserta didik kelas X fase E11 di SMAN 1 Gunung Talang. Terlihat bahwa rata-rata tingkat *anxiety* pada peserta didik sebelum diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitiasi sistematis* adalah 191.33 dengan rata-rata tingkat *anxiety* pada peserta didik sesudah diberikan layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitiasi sistematis* adalah 125. Artinya adanya perbedaan perilaku peserta didik sesudah mengikuti layanan, konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* pada peserta didik berhasil mereduksi *anxiety* pada peserta didik kelas X Fase E11 di SMAN 1 Gunung Talang.

**Tabel 1.** *paired sample test*

|  |
| --- |
| **T-Test: Paired Two Sample for Means** |
|  | *Postets* | *Pretest* |
| *Mean* | 125 | 191.33 |
| *Variance* | 67 | 142.33 |
| *P(T<=t) two-tail* | 0.0269 |   |

 Berdasarkan tabel *paired sample test* di atas dapat dilihat, pengaruh konseling behavioral dengan *mean* menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi *anxiety* pada peserta didik adalah 191.33 dengan *variance* 67 kemudian nilai t sebesar 0.0269 dengan derajat kebebasan 5%. Untuk melihat signifikannya hasil penelitian dengan cara melihat apabila nilai t hitung > t tabel atau nilai sig (2-tailed) ≤ 0.05, maka penjelasan yang diperoleh adalah nilai sig. (2-failed) = 0.0269 < 0.05 berarti pengujian ini signifikan atau diperolehnya perbedaan rata-rata perilaku *anxiety* sebelum dan sesudah melaksanakan konseling behavioral dengan teknik *desensitisasi sistematis*. Artinya adanya perbedaan signifikan dari konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi *anxiety* pada peserta didik di SMAN 1 Gunung Talang. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Hipotesis Alternatif (Ha) diterima karena adanya perbedaan signifikan dari layanan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi *anxiety* pada peserta didik kelas X fase E11 di SMAN 1 Gunung Talang.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan mengenai penerapan konseling behaviral untuk mereduksi anxiety dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis pada peserta didik kelas X Fase E11 di SMAN 1 Gunung talang bahwa adanya perbedaan perilaku peserta didik sebelum dan sesudah diberikan penerapan konseling behavioral dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mereduksi *anxiety* pada peserta didik Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan bisa dikatakan berhasil, namun peneliti tetap berharap kepada peneliti selanjutnya supaya melakukan penelitian kembali mengenai layanan konseling behavioral ini dengan menggunakan teknik-teknik lainnya dan populasi yang lebih luas dalam mereduksi *anxiety* pada peserta didik.

**REFERENSI**

Armasari, A. K. K. D., Dantes, N. & Sulastri, M. (2013). Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A 2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. No 1, Vol 1.

Almirzi W., & Karneli Y. (2021). Teknik Desensitisasi Sistematik untuk mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Vol 2, No 1, Hal 75-79.

Hayat A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *KHAZANAH*. Vol 12, No 2, Hal 54-55.

Heriyah A., & Aminah. (2022). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 294-303. Vol 4, No 2, Hal 294-303

Indika, C., Fitria, K. & Usman, C. I. (2022). Efektifitas Layanan Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Rasa Tidak Percaya Diri Peserta Didik (Studi Eksperimen pada Peserta Didik Kelas XI MAN 5 Agam). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol 4, No 5, Hal 7236-7242.

Khairunisa. (2019). Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*. Vol 6, No 2, Hal 212-222.

Marcellina, S. & Maulana, H. (2014). Perbedaan Kecemasan Cedera Berulang Berdasarkan Strategi Coping Stres pada Atlet yang Pernah Cedera. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Vol 3, No 1, Hal 8-12.

Mu’arifah & Alif. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Indonesian Psychological Journal*. Vol 2, No 2, Hal 102-111.

Pratiwi, Z. (2021). Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa di SMP Negeri 6 Sengkang. *Skripsi*. Makassar : Universitas Negeri Makassar.

Rianti, V & Dharmawan, I. F. (2018). Efektivitas REBT Mengatasi Kecemasan Orang Tua terhadap Masa Depan Anak Retardasi Mental. *Jurnal Riset Aktual Psikologi UNP*. Vol 9, No 2, Hal 195-204.

Setiawan M., Pujiastuti E. & Susilo B., E. (2021). Tinjauan Pustaka Sistematik: Pengaruh Kecemasan Matematika terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa. *Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama* . Vol 13, No 2, Hal 239-256.