

EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIKA DALAM MENGURANGI KECEMASAN SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Apriliani¹, Farida Herna Astuti²

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2}

e-mail: apriliani379@yahoo.com

ABSTRAK

Kecemasan dalam menghadapi ujian merupakan masalah yang umum dialami siswa dan dapat berdampak pada penurunan konsentrasi serta performa akademik apabila terjadi secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik desensitisasi sistematika terhadap tingkat kecemasan siswa kelas VIII di SMPN 14 Mataram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental melalui model *one group pre-test* dan *post-test*. Populasi penelitian berjumlah 60 siswa, dengan sampel sebanyak 8 siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket sebagai instrumen utama, serta didukung oleh observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah penerapan teknik desensitisasi sistematika. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 7,031 yang lebih besar dibandingkan t tabel sebesar 2,365 pada taraf signifikansi 5% ($df = 7$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematika berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik tersebut dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: *Teknik Desensitisasi Sistematika, Kecemasan, Siswa*

ABSTRACT

Test anxiety is a common problem experienced by students and can negatively affect concentration and academic performance when it occurs excessively. This study aims to examine the effect of systematic desensitization techniques on the anxiety levels of eighth-grade students at SMPN 14 Mataram. This research employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pre-test and post-test model. The population consisted of 60 students, with a sample of 8 students identified as having high levels of anxiety based on initial assessments. Data were collected using questionnaires as the primary instrument, supported by observation, interviews, and documentation. The data were analyzed using a t-test to determine differences in anxiety levels before and after the treatment. The results showed a decrease in students' anxiety levels after the implementation of systematic desensitization techniques. This is evidenced by the calculated t-value of 7.031, which is higher than the t-table value of 2.365 at a 5% significance level ($df = 7$). Therefore, it can be concluded that systematic desensitization techniques have a significant effect on reducing students' anxiety in facing examinations. These findings indicate that the technique can be used as an alternative strategy in guidance and counseling services in schools.

Keywords: *Systematic Desensitization Technique, Anxiety, Student*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki fungsi strategis dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Keberhasilan proses

pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual siswa, tetapi juga oleh kesiapan kondisi psikologis yang mendukung aktivitas belajar. Salah satu permasalahan psikologis yang kerap muncul dalam konteks akademik adalah kecemasan, terutama saat siswa menghadapi situasi evaluasi seperti ujian. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan rasa percaya diri, serta berdampak negatif terhadap capaian belajar siswa. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai kecemasan akademik menjadi sangat penting sebagai dasar dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran.

Kecemasan akademik merupakan bentuk respon emosional yang timbul akibat tekanan yang dirasakan dalam situasi pembelajaran, khususnya pada saat evaluasi akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa munculnya kecemasan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti efikasi diri, motivasi berprestasi, serta tekanan akademik yang dialami siswa (Zahidah & Naqiyah, 2020; Kita & Wilani, 2024). Selain itu, temuan empiris juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara tingkat kecemasan dengan performa akademik, di mana siswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung menunjukkan hasil belajar yang lebih rendah (Hameed et al., 2023; Sari et al., 2023). Namun demikian, beberapa penelitian juga mengindikasikan bahwa kecemasan dalam batas tertentu dapat bersifat adaptif, sehingga diperlukan pengelolaan yang tepat agar tidak berkembang menjadi hambatan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena kompleks yang memerlukan pendekatan penanganan yang tepat dan kontekstual.

Upaya untuk mengatasi kecemasan siswa telah banyak dilakukan melalui berbagai pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling. Konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan yang dinilai efektif karena memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman serta memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya (Harahap & Silvianetri, 2024). Selain itu, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) juga terbukti mampu membantu siswa dalam mengubah pola pikir irasional yang memicu kecemasan (Edmawati et al., 2023). Berbagai teknik lain seperti relaksasi dan mindful breathing juga menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa (Yuliastini, 2020; Ameliana et al., 2023). Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan adanya variasi efektivitas antar pendekatan, yang mengindikasikan perlunya pemilihan teknik yang sesuai dengan karakteristik siswa dan situasi yang dihadapi.

Salah satu teknik dalam pendekatan behavioral yang banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah teknik desensitisasi sistematis. Teknik ini dilakukan melalui pemberian paparan terhadap stimulus yang memicu kecemasan secara bertahap dan terkontrol, sehingga individu dapat beradaptasi dan mengurangi respon emosional negatifnya (Putriani, 2023). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan apabila diterapkan secara sistematis dalam proses konseling (Lawinsky & Ardani, 2024). Selain itu, penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam setting konseling kelompok juga terbukti mampu menurunkan kecemasan akademik siswa secara signifikan (Heiriyah & Aminah, 2022). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada efektivitas umum tanpa mengkaji secara mendalam konteks spesifik kecemasan menghadapi ujian pada jenjang tertentu.

Meskipun berbagai studi telah membuktikan efektivitas teknik desensitisasi sistematis, masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu diperhatikan. Pertama, sebagian penelitian dilakukan pada jenjang pendidikan yang berbeda sehingga hasilnya belum tentu relevan untuk konteks siswa SMP. Kedua, banyak penelitian yang mengkaji kecemasan secara umum tanpa secara spesifik menyoroti kecemasan menghadapi ujian sebagai situasi yang memiliki tekanan tersendiri. Ketiga, keterbatasan desain penelitian sebelumnya, seperti

kurangnya penerapan intervensi secara langsung dalam setting sekolah, menunjukkan perlunya kajian yang lebih aplikatif. Selain itu, belum optimalnya pemanfaatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam menangani kecemasan siswa juga menjadi celah yang perlu diteliti lebih lanjut. Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut melalui pendekatan yang lebih kontekstual dan terarah.

Hasil observasi awal yang dilakukan di SMPN 14 Mataram menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi menjelang pelaksanaan ujian. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui gejala fisik seperti kegelisahan, berkeringat, dan jantung berdebar, serta gejala perilaku seperti kecenderungan menghindari ujian dan rendahnya rasa percaya diri. Selain itu, sebagian siswa juga menunjukkan penurunan fokus belajar menjelang ujian berlangsung. Fenomena ini mengindikasikan bahwa kecemasan yang dialami siswa telah berada pada tingkat yang dapat mengganggu kesiapan akademik mereka. Apabila kondisi ini tidak ditangani secara tepat, maka berpotensi berdampak pada hasil belajar dan perkembangan akademik siswa secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Penelitian ini menawarkan kebaruan dalam bentuk penerapan teknik desensitisasi sistematis yang difokuskan secara spesifik pada kecemasan ujian pada siswa SMP dalam setting konseling kelompok di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian ini juga menekankan pada pendekatan intervensi yang aplikatif dan berbasis kondisi nyata di lapangan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan sebelumnya, tetapi juga memberikan alternatif solusi yang lebih kontekstual dan relevan bagi praktisi pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental melalui model *one group pre-test and post-test*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan tanpa menggunakan kelompok kontrol, sehingga sesuai dengan kondisi lapangan yang terbatas. Penelitian dilaksanakan di SMPN 14 Mataram pada tahun pelajaran 2019/2020 dengan populasi sebanyak 60 siswa kelas VIII. Sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria memiliki tingkat kecemasan tinggi, yaitu siswa yang memperoleh skor kecemasan berada pada kategori tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal. Pemilihan sampel ini bertujuan agar intervensi yang diberikan lebih tepat sasaran terhadap siswa yang benar-benar membutuhkan penanganan.

Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan pengukuran awal (pre-test) untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa serta menyusun rencana intervensi. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui pemberian perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis dalam bentuk konseling kelompok yang dilaksanakan sebanyak 4 sesi, dengan durasi setiap sesi sekitar 45–60 menit. Setiap sesi meliputi tahapan relaksasi, penyusunan hierarki kecemasan, serta paparan bertahap terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan. Pada tahap evaluasi, dilakukan pengukuran akhir (post-test) untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan setelah perlakuan diberikan. Seluruh rangkaian prosedur ini dirancang untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi dapat diamati secara sistematis.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket sebagai instrumen utama yang disusun berdasarkan indikator kecemasan menghadapi ujian. Angket menggunakan skala

Likert dengan 4 pilihan jawaban yang mencerminkan tingkat kecemasan siswa, serta terdiri dari sejumlah item yang telah disesuaikan dengan aspek fisiologis, kognitif, dan perilaku. Instrumen ini telah melalui uji validitas oleh ahli serta uji reliabilitas dengan koefisien yang menunjukkan kategori tinggi, sehingga layak digunakan dalam penelitian. Selain angket, data juga diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan, setelah terlebih dahulu memenuhi uji prasyarat analisis. Hasil analisis tersebut digunakan sebagai dasar dalam pengujian hipotesis mengenai pengaruh teknik desensitisasi sistematika terhadap kecemasan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

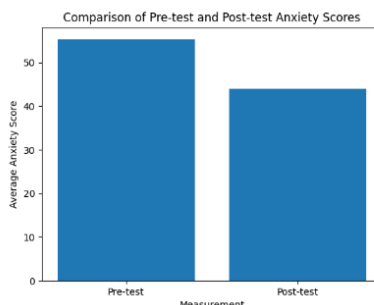
Hasil

Data penelitian diperoleh dari hasil pengukuran tingkat kecemasan siswa sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematika. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi perubahan skor kecemasan serta menguji perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Secara umum, hasil pengukuran menunjukkan adanya perbedaan skor kecemasan antara kondisi awal dan akhir. Untuk memberikan gambaran kuantitatif mengenai perbandingan tersebut, data hasil pengukuran disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Skor Kecemasan Pre-test dan Post-test

Variabel	Jumlah Skor	Rata-rata
Pre-test	442	55,25
Post-test	352	44

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor kecemasan siswa sebelum perlakuan sebesar 55,25, sedangkan setelah perlakuan menurun menjadi 44,00. Selisih skor rata-rata menunjukkan adanya penurunan sebesar 11,25 poin antara kondisi pre-test dan post-test. Data tersebut mengindikasikan adanya perubahan skor kecemasan setelah pemberian perlakuan. Untuk memperjelas perbandingan tersebut secara visual, data rata-rata skor kecemasan disajikan dalam bentuk grafik pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Rata-rata Skor Kecemasan Siswa

Berdasarkan Gambar 1, terlihat adanya perbedaan nilai rata-rata antara skor pre-test dan post-test, di mana skor setelah perlakuan lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan. Visualisasi grafik menunjukkan tren penurunan yang konsisten pada skor kecemasan siswa. Perbedaan ini memperkuat temuan deskriptif yang telah disajikan dalam bentuk tabel.

Selanjutnya, untuk menguji signifikansi perbedaan tersebut, dilakukan analisis statistik menggunakan uji t yang hasilnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji t Pre-test dan Post-test

Keterangan	Nilai
t hitung	7,031
t tabel ($\alpha = 0,05$; db = 7)	2,365
Keputusan	t hitung > t tabel
Kesimpulan	Signifikan

Berdasarkan Tabel 2, nilai t hitung sebesar 7,031 lebih besar dibandingkan dengan nilai t tabel sebesar 2,365 pada taraf signifikansi 5%. Selain itu, nilai signifikansi (p-value) menunjukkan nilai kurang dari 0,05, sehingga perbedaan antara skor pre-test dan post-test dinyatakan signifikan secara statistik. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, data hasil analisis statistik mengindikasikan adanya pengaruh perlakuan terhadap perubahan skor kecemasan siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Temuan ini didukung oleh data deskriptif berupa penurunan rata-rata skor serta hasil analisis inferensial yang menunjukkan signifikansi statistik. Penyajian data dalam bentuk tabel dan grafik memberikan gambaran yang konsisten mengenai perubahan yang terjadi. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan siswa setelah diberikan perlakuan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan siswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik desensitisasi sistematis. Temuan ini tidak hanya menunjukkan adanya perubahan secara kuantitatif, tetapi juga mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan mampu memodifikasi respon emosional siswa terhadap situasi yang sebelumnya dianggap menekan. Penurunan kecemasan tersebut dapat dimaknai sebagai hasil dari proses adaptasi psikologis yang terjadi selama intervensi berlangsung. Dengan demikian, efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bentuk keberhasilan dalam mengurangi sensitivitas siswa terhadap stimulus yang memicu kecemasan, khususnya dalam konteks menghadapi ujian.

Secara teoritis, teknik desensitisasi sistematis bekerja melalui mekanisme pengondisian ulang (*counterconditioning*) dan habituasi, di mana individu secara bertahap diperkenalkan pada stimulus yang menimbulkan kecemasan dalam kondisi yang terkontrol. Proses ini memungkinkan terjadinya penggantian respon kecemasan dengan respon yang lebih adaptif, seperti relaksasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif dalam menurunkan kecemasan siswa saat menghadapi ujian (Novitasari, 2020; Hernawati, 2023). Selain itu, penggunaan modul desensitisasi dalam layanan bimbingan dan konseling juga terbukti memberikan dampak signifikan dalam menurunkan kecemasan belajar (Hulukati et al., 2023). Dengan

demikian, hasil penelitian ini memperkuat landasan teoritis bahwa pendekatan behavioral memiliki efektivitas tinggi dalam mengatasi kecemasan akademik.

Jika dibandingkan dengan pendekatan lain, teknik desensitisasi sistematika memiliki keunggulan pada aspek paparan bertahap yang terstruktur, sehingga siswa tidak menghadapi stimulus kecemasan secara langsung dalam intensitas tinggi. Hal ini berbeda dengan teknik seperti self-talk yang lebih menekankan pada restrukturisasi kognitif melalui penguatan pikiran positif (Zulaifi, 2022), atau pendekatan self-management yang berfokus pada pengendalian diri siswa secara mandiri (Nilamsari et al., 2023). Meskipun pendekatan-pendekatan tersebut juga terbukti efektif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematika memberikan pendekatan yang lebih sistematis dalam mengurangi kecemasan melalui interaksi langsung dengan sumber kecemasan. Dengan demikian, temuan ini tidak hanya mendukung penelitian sebelumnya, tetapi juga menunjukkan posisi teknik desensitisasi sebagai alternatif intervensi yang memiliki karakteristik berbeda dan komplementer.

Pendekatan berbasis relaksasi dan regulasi emosi juga menunjukkan relevansi dengan hasil penelitian ini, terutama dalam hal pengelolaan respon fisiologis terhadap kecemasan. Teknik seperti deep breathing dan terapi suportif terbukti mampu menurunkan kecemasan melalui mekanisme penurunan ketegangan fisik (Atika & Purnamasari, 2023). Selain itu, kombinasi metode seperti butterfly hug dan terapi musik juga memberikan efek positif terhadap kondisi emosional remaja (Hafida et al., 2023). Namun demikian, pendekatan tersebut cenderung berfokus pada pengurangan gejala tanpa secara langsung mengatasi sumber kecemasan. Dalam konteks ini, teknik desensitisasi sistematika memiliki kelebihan karena tidak hanya menurunkan respon emosional, tetapi juga membantu siswa beradaptasi dengan situasi yang memicu kecemasan secara bertahap.

Dari perspektif kognitif-behavioral, hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui perubahan pola pikir dan respon perilaku siswa terhadap situasi ujian. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menekankan bahwa kecemasan muncul dari pola pikir yang tidak adaptif, sehingga perubahan kognitif akan berdampak pada perubahan emosional dan perilaku (Berliana & Nurtjahjo, 2024; Nicoară et al., 2023). Selain itu, pelatihan manajemen stres berbasis mindfulness juga terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa (Hayatipoor et al., 2024). Dalam hal ini, teknik desensitisasi sistematika dapat dipandang sebagai bagian dari pendekatan behavioral yang secara tidak langsung juga memengaruhi aspek kognitif melalui pengalaman langsung. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan antara pendekatan behavioral dan kognitif dalam mengurangi kecemasan siswa.

Pelaksanaan intervensi dalam bentuk konseling kelompok juga memberikan kontribusi terhadap keberhasilan hasil penelitian ini. Dinamika kelompok memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta mengurangi perasaan terisolasi dalam menghadapi kecemasan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan melalui interaksi sosial yang positif (Widyarto et al., 2024). Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian, di mana siswa menunjukkan peningkatan keterbukaan dan kenyamanan selama proses intervensi berlangsung. Dengan demikian, keberhasilan teknik desensitisasi sistematika dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh teknik itu sendiri, tetapi juga oleh konteks pelaksanaan dalam setting kelompok.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa teknik desensitisasi sistematika merupakan pendekatan yang efektif dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Temuan ini tidak hanya memperkuat hasil penelitian sebelumnya, tetapi

juga memberikan kontribusi baru dalam konteks penerapan pada siswa SMP dengan fokus pada kecemasan ujian. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya guru bimbingan dan konseling mengintegrasikan teknik desensitisasi sistematika dalam layanan konseling kelompok secara terstruktur, misalnya melalui penyusunan hierarki kecemasan dan latihan relaksasi bertahap. Selain itu, intervensi ini lebih optimal diterapkan pada siswa dengan tingkat kecemasan tinggi yang membutuhkan pendekatan bertahap. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoretis, tetapi juga menawarkan panduan praktis yang aplikatif dalam konteks pendidikan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematika mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan yang dilakukan secara bertahap dan terstruktur dapat membantu siswa mengelola respon emosional yang sebelumnya menghambat kesiapan mereka. Penurunan kecemasan tidak hanya mencerminkan perubahan kondisi psikologis, tetapi juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan adaptasi siswa terhadap situasi yang menekan. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik desensitisasi sistematika terhadap kecemasan siswa telah tercapai secara optimal.

Secara substantif, hasil penelitian ini memberikan makna bahwa intervensi berbasis pendekatan behavioral memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi permasalahan psikologis di lingkungan pendidikan. Teknik desensitisasi sistematika terbukti mampu menciptakan kondisi yang lebih kondusif bagi siswa dalam menghadapi ujian, sehingga berpotensi meningkatkan kesiapan belajar dan performa akademik. Oleh karena itu, teknik ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam menangani kecemasan akademik. Penerapan teknik ini juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

Ke depan, penelitian ini masih memiliki peluang untuk dikembangkan lebih lanjut, baik dari segi desain maupun cakupan subjek penelitian. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan melibatkan kelompok kontrol untuk meningkatkan validitas temuan. Selain itu, jumlah sampel yang lebih besar dan variasi jenjang pendidikan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas teknik ini. Pengembangan juga dapat diarahkan pada pengintegrasian teknik desensitisasi sistematika dengan pendekatan lain dalam bimbingan dan konseling, sehingga menghasilkan intervensi yang lebih inovatif dan aplikatif. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi praktis, tetapi juga membuka peluang pengembangan kajian di bidang bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Ameliana, F., Setianingsih, E. S., & Respati, A. R. (2023). Intervensi mindful breathing untuk menurunkan kecemasan pada remaja sekolah menengah atas kelas X. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling (SMAILING)*, 1, 244–251. <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snbk/article/view/3753>
- Atika, Y. R., & Purnamasari, A. (2023). Pengaruh teknik relaksasi deep breathing dan terapi suportif untuk menurunkan kecemasan pada siswa dan siswi. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8772–8777. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.2675>

- Berliana, A., & Nurtjahjo, F. E. (2024). Studi kasus: Cognitive behavior therapy untuk mengurangi kecenderungan kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar. *MANASA*, 13(1), 34–46. <https://doi.org/10.25170/manasa.v13i1.5551>
- Edmawati, M. D., Agustini Kadarwati, M. F., & Hidayat, F. M. T. S. (2023). Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 165–180. <https://www.researchgate.net/publication/380355044>
- Hafida, H., Effendi, Z., & Purwanto, S. (2023, November). Pengaruh kombinasi metode butterfly hug dan terapi musik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 9(1), 190–202. <https://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/2898>
- Hameed, K. H., Channa, T. A., Khan, A. A., Khan, S., Rana, M. S., Gayantri, G., ... & Timmer, I. (2023). Assessment of test anxiety and its correlation with academic performance among undergraduate students. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 38–42. <https://doi.org/10.54393/pjhs.v4i08.970>
- Harahap, J. S., & Silvianetri, S. (2024). Efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 107–122. <https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.10836>
- Hayatipoor, S., Bavi, S., Khalafi, A., Bozorgi, Z. D., & Gatezadeh, A. (2024). Effects of stress management training on cognitive avoidance and emotion regulation strategies in female students with social anxiety disorder: A mindfulness and emotional schema therapy approach. *International Journal of School Health*, 11(1). <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagd%3A4%3A17737076/detailv2>
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 294–303. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/165>
- Hernawati, E. (2023). Layanan konseling kelompok melalui teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(1), 1–6. <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/3395>
- Hulukati, W., Hulukati, E., & Puluhulawa, M. (2023). A module of systematic desensitization guidance and counseling to reduce learning anxiety of junior high school students. *Technium Social Sciences Journal*, 40, 96. <https://www.researchgate.net/publication/368381714>
- Kita, M. R. A., & Wilani, N. M. A. (2024). Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada remaja SMA yang akan melaksanakan ujian nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(21), 493–502. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14488732>
- Lawinsky, P. M., & Ardani, T. A. (2024). Pengaruh terapi desensitisasi sistematis untuk gangguan kecemasan: Sistematis review. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(3), 39–50. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v4i3.1238>
- Nicoară, N. D., Marian, P., Petriș, A. O., Delcea, C., & Manole, F. (2023). A review of the role of cognitive-behavioral therapy on anxiety disorders of children and adolescents. *Pharmacophore*, 14(4), 35–39. <https://pharmacophorejournal.com/article/a-review-of-the-role-of-cognitive-behavioral-therapy>
- Nilamsari, R., Tirmidzi, A., & Handayani, T. (2023). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk menurunkan kecemasan belajar siswa SMK. *PD*

- ABKIN JATIM Open Journal System*, 3(2), 117–125.
<https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/159>
- Novitasari, E. (2020). 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 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). <https://repository.radenintan.ac.id/9696/>
- Putriani, L. (2023). *Pendekatan konseling kontemporer*. Penerbit Tahta Media. <https://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/260>
- Sari, D. P., Rahmat, T., Aprison, W., & Fitri, H. (2023). Pengaruh kecemasan matematika (math anxiety) terhadap hasil belajar siswa kelas VIII MTsN 6 Agam tahun pelajaran 2020/2021. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(2), 2514–2526. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/531>
- Widyarto, W. G., Rahmawati, L., & Ramli, M. (2024). The effectiveness of reality group counseling in reducing communication anxiety among Islamic guidance and counselling students. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 5(1), 1–18. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-effectiveness-of-reality-group-counseling>
- Yuliasitini, N. K. S. (2020). Efektivitas model konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran matematika. *JKI: Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 1–5. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/4922>
- Zahidah, I., & Naqiyah, N. (2020). Hubungan antara efikasi diri dan motivasi berprestasi dengan kecemasan akademik peserta didik kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/31633>
- Zulaifi, R. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-talk untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMKN 2 Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1718–1724. <https://doi.org/10.33394/realita.v7i2.5911>