

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN PENELITIAN UNUGHA CILACAP**

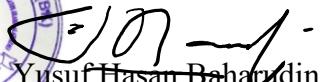
Bidang Unggulan : Pendidikan  
Ketua Peneliti :  
a. Nama Lengkap : Tatang Agus Pradana  
b. NIP/NIDN : 0616089101  
c. Pangkat/Golongan : IIIB  
d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
e. Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
f. Alamat Rumah : Ds. Karangjati. Kec. Sampang. Kab. Cilacap. Jawa  
Tengah  
g. Telp Rumah/HP : 082261992312  
h. E-mail : [tatangagus0891@gmail.com](mailto:tatangagus0891@gmail.com)

Jumlah Anggota Peneliti : 3 Orang  
Jumlah Mahasiswa : 2 Orang  
Lama Penelitian : 6 Bulan  
Jumlah Biaya : Rp 2.000.000,00

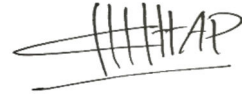
Cilacap, 05 April 2021



Ketua Program Studi

  
Yusuf Hasan Bahayudin  
NIDN.0629019101

Ketua Peneliti



Tatang Agus Pradana. M.Pd  
NIDN.0616089101

Mengetahui,  
Kepala LP2M

  
(Fahrur Rozi, M.Hum )  
951011074



Bidang unggulan: Pendidikan

**LAPORAN PENELITIAN**

**Efektifitas teknik DS (Desentisisasi Sistematis) Melalui  
Konseling Individu untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pasca  
Bencana Alam.**



TIM PENELITI :

**Tatang Agus Pradana, M.Pd.**

**Fita Lutfiana Fajriatun**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP  
TAHUN 2020

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN PENELITIAN UNUGHA CILACAP**

Judul Penelitian : Efektifitas teknik DS (Desentisisasi Sistematis) Melalui Konseling Individu untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pasca Bencana Alam.

Bidang Unggulan : Pendidikan

Ketua Peneliti :

a. Nama Lengkap : Tatang Agus Pradana, M.Pd.

b. NIP/NIDN : 0616089101

c. Pangkat/Golongan : IIIb

d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

e. Jurusan :

f. Alamat Rumah Sampang : Jl. Kapten Sukardan. RT/RW:02/07. Karangjati.

g. Telp Rumah/HP :

h. E-mail : tatangagus0891@gmail.com

Jumlah Anggota Peneliti : 1

Jumlah Mahasiswa : 1

Lama Penelitian : 3 Bulan


Jumlah Biaya : Rp6.000.000

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I  
NIDN. 0629019101

Cilacap, 17 Desember 2020  
Ketua Peneliti



Tatang Agus Pradana, M.Pd.  
0616089101

Mengetahui,  
Kepala LP2M



(Fahrur Rozi, M.Hum )  
NIK. 951011074

1. Judul Usulan Penelitian : Efektifitas teknik DS (Desentisisasi Sistematis) Melalui Konseling Individu untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pasca Bencana Alam.

2. Bidang Unggulan : Pendidikan

3. Ketua Peneliti :

a. Nama Lengkap : Tatang Agus Pradana, M.Pd.

b. NIP/NIDN : 0616089101

c. Pangkat/Golongan : IIIb

d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

e. PS/Fakultas : BK/ FKIP

f. Alamat Rumah : Jl. Kapten Sukardan. RT/RW:02/07. Karangjati. Sampang

g. Telp Rumah/HP :

h. E-mail : tatangagus0891@gmail.com

4. Anggota peneliti

No	Nama	Bidang Keahlian	Alokasi Waktu (Jam/ Minggu)
1	Tatang Agus Pradana, M.Pd.	Bimbingan dan Konseling	10 Jam
2	Fita Lutfiana Fajriatun		6 Jam
3		-	
4		-	
5		-	

5. Objek penelitian yang diteliti : Efektifitas teknik DS (Desentisisasi Sistematis) Melalui Konseling Individu untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pasca Bencana Alam.

6. Masa pelaksanaan penelitian : 3 bulan

7. Anggaran yang diusulkan : Rp6.000.000

8. Lokasi penelitian :

9. Hasil yang ditargetkan : Laporan Penelitian

10. Institusi lain yang terlibat :

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

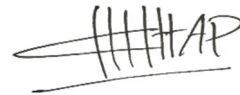
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tatang Agus Pradana, M.Pd.  
NIDN : 0616089101  
Judul Penelitian : Efektifitas teknik DS (Desentisisasi Sistematis) Melalui  
Konseling Individu untuk Mengurangi Kecemasan Siswa  
Pasca Bencana Alam.

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penelitian ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan atas karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus menerima sanksi.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Ketua Peneliti



Tatang Agus Pradana, M.Pd.

**Abstract/ Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan penerapan konseling individu teknik desensitisasi sistematis dalam upaya mengurangi kecemasan siswa pasca bencana alam. Perlu diketahui bahwa konseling individu teknik desensitisasi yaitu teknik membawa siswa ke pengalaman traumatik, kemudian ke tempat kedamaian, dan kembali ke pengalaman traumatik lagi, tingkat intensitas emosi atau perasaan terhadap pengalaman itu akan berkurang. Pendekatan desensitisasi dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu. Dalam hal ini, konselor berusaha memberikan "stimulus" bagi siswa untuk mengurangi kecemasan ataupun kebingungan yang mendalam dalam suasana tertentu. Konselor melakukan teknik ini dengan memanfaatkan ketenangan jasmaniah klien untuk melawan ketegangan jasmaniah yang timbul bila siswa berada pada suasana yang menakutkan atau menegangkan.

**Kata Kunci:** konseling individual, teknik desensitisasi sistematis, kecemasan

## A. Pendahuluan

Indonesia sebagai Negara kepulauan berada pada posisi geografis, geologis, hidrologis, dan demografis yang rawan bencana (Soemantri, 2013). Dengan demikian bencana alam sudah menjadi bagian dalam kehidupan penduduk Indonesia. Bencana alam yang melanda mengakibatkan harta benda hilang dan lenyap seketika, yang tidak sedikit memakan korban jiwa dan berdampak psikologis traumatis.

Trauma merupakan suatu kejadian fisik atau emosional serius yang menyebabkan kerusakan substansial terhadap fisik psikologis seseorang dalam rentangan waktu yang relative lama (Weaver, Flannelly, & Preston, 2003) Peristiwa traumatis menjadikan sebagian individu tidak yakin untuk bisa hidup secara baik baik lagi seperti sediakala (Nirwana, 2013). Dengan kata lain, individu yang selamat banyak mengalami guncangan berat, stres, depresi, dan trauma setelah bencana. Kondisi yang menjadi ancaman yang serius dalam keberlangsungan hidup, dan tentunya bahaya bagi anak-anak. Mereka membutuhkan layanan untuk kesehatan mental. Stabilitas emosional, dan optimisme untuk memulai kehidupan baru pasca kehilangan semua yang berarti dalam hidupnya. Makadari itu, bantuan berupa layanan konseling trauma merupakan kebutuhan yang tidak kalah penting untuk diprioritaskan.

Bantuan layanan konseling untuk anak pasca bencana alam dapat diberikan di sekolah-sekolah yang biasanya dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan tugasnya harus memiliki komponen yang utama menjadi pedoman dalam memberikan bantuan yaitu BK pola 17-Plus. Istilah ini memberikan makna tersendiri bagi arah dan bidang, jenis layanan, dan kegiatan pendukung (Winggani, 2020). Didalam bimbingan dan konseling ada beberapa macam pelaksanaan yaitu bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individu.

Konseling individu merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konseli secara langsung tatap muka secara perorangan dengan konselor pembimbing dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli (LN, 2016). Didalam layanan konseling individu, terdapat salah satu teknik yakni teknik desensitisasi sistematis. (Depiani, Suarni, & WMP, 2014) teknik desensitisasi adalah pendekatan yang dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku seseorang melalui perbaduan beberapa teknik yang terdiri dari pemikiran sesuatu menenangkan diri dan membayangkan sesuatu. Sedangkan menurut (Sofyan S, 2013) desensitisasi sistematis adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi

respons yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu.

Menurut (Machmudah, 2015) gangguan kecemasan adalah suasana perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jermaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran terhadap masa depan. Salah satu teknik yang digunakan secara luas bagi klien yang mengalami masalah kecemasan karena peristiwa traumatis adalah disensitisasi sistematis (Nirwana, 2013).

Berdasarkan data diatas, peneliti merasa tertarik melakukan penelitian yang mendalam lagi tentang " Efektivitas Teknik Disensitisasi Sistematis Melalui Konseling Individu Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pasca Bencana Alam"

## **B. Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Adapun yang dimaksud dengan penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka. Jadi dalam penelitian ini penulis berusaha semaksimal mungkin mendeskripsikan suatu gejala peristiwa, kejadian yang terjadi pada masa sekarang atau mengambil masalah masalah actual sebagai adanya pada peristiwa pada peneliti. Adapun teknik pengumpulan data penelitian yang peneliti gunakan yaitu studi kasus.

## **C. Pembahasan**

### **Kecemasan Siswa Pasca Bencana Alam**

Menurut (Machmudah, 2015) gangguan kecemasan adalah suasana perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jermaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran terhadap masa depan. Kecemasan adalah perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidak mampuan mengatasi suatu masalah atau tidak ada rasa aman. Ada beberapa factor penyebab kecemasan yang dialami siswa yaitu factor internal dan eksternal dan salah satunya adalah trauma.

Menurut (Nirwana, 2013) mengungkapkan bahwa beragam pengalaman yang dialami individu bisa menimbulkan trauma, 14 % individu mengalami trauma setelah ditinggal anggota keluarga yang dicintai (Nirwana, 2013). Peristiwa mengerikan yang



dihadapai siswa menjadi ingatan yang menghiasi jaringan susunan emosi. Siswa akan cenderung lebih mudah terkena kecemasan pasca bencana alam dibandingkan orang tua. Hal ini didasarkan pada kenyataan karena anak-anak kurang memiliki kemampuan dalam menghadapi bahaya, dan cenderung semakin besar kemungkinan untuk mengalami kecemasan.

### **Konseling Individual Teknik Desensitisasi Sistematis**

Konseling individual adalah layanan bimbingan konseling yang diberikan oleh konselor secara langsung tatap muka pada konseli guna menyelesaikan masalah konseli. Layanan konseling individual trauma pada umumnya dibutuhkan oleh semua korban selamat yang mengalami stress dan depresi berat, baik untuk orang tua maupun siswa. siswa perlu dibantu agar dapat menantap masa depannya dan membangun harapan baru dengan kondisi yang baru juga pula (Nirwana, 2013).

Menurut (Depiani, Suarni, & WMP, 2014) teknik desensitisasi adalah pendekatan yang dimaksud untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari pemiliran sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu. Sejalan dengan itu, menurut (Tresa, 2013) desensitisasi sistematis biasanya cukup berhasil untuk menurunkan kecemasan. Asumsi penggunaan desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan adalah bahwa kemampuan stimuli, terutama yang memicu kecemasan dapat dikurangi dan diperlemah jika terjadi suatu respon yang antagonistik (berlawanan) terhadap kecemasan.

Selanjutnya menurut (Sugiantoro, 2018) ada beberapa tahapan utama dalam teknik desensitisasi sistematis yaitu sebelum pelaksanaan layanan konseling diberikan, langkah pertama adalah konselor melakukan konseling untuk mengetahui informasi spesifik tentang kecemasan yang dirasakan oleh masing-masing siswa guna memahami latar belakang diri siswa. Selanjutnya menciptakan rasa aman. Bagi siswa yang mengalami trauma, dunia ini dirasa tidak aman dan nyaman. Oleh sebab itu, mereka memerlukan konselor yang bisa memberikan perlindungan dan rasa nyaman pada mereka, sehingga mereka merasa tidak sendirian dalam hidup ini. Konselor bersama klien menyusun daftar urutan situasi yang menyulut kecemasan dalam bentuk hirarki, mulai dari situasi yang menimbulkan kecemasan rendah sampai tinggi (Nirwana, 2013). Dalam teknik ini siswa dilatih untuk relaksasi kemudian secara bertahap relaksasi ini dipasangkan dengan situasi

yang menakutkannya sampai akhirnya ia dapat mengatasi rasa takutnya (Prawitasari, 2014).

Selanjutnya, konselor melatih siswa untuk mencapai keadaan rileks/santai, hal ini dilakukan melalui prosedur khusus yang disebut rileksasi. Selanjutnya, konselor melatih klien untuk membentuk respon-respon antagonis yang dapat menghambat perasaan cemas. Ini dapat dilakukan melalui prosedur imageri yaitu melatih siswa untuk membayangkan situasi lain yang menyenangkan, pada saat konselor menyajikan situasi yang menimbulkan kecemasan.

Dan yang terakhir yaitu pelaksanaan intervensi pada tahap ini konselor mula-mula mengajarkan klien agar dapat mencapai keadaan rileks. Setelah siswa mencapai keadaan rileks, konselor menyajikan secara berurutan situasi yang menimbulkan perasaan cemas sebagaimana tersusun dalam hierarki dan meminta untuk membayangkan. Jika klien dapat membayangkan situasi tersebut tanpa mengalami kecemasan, konselor menyajikan situasi berikutnya dan ini terus terus dilakukan dengan cara yang sama sehingga seluruh situasi dalam hierarki yang telah disajikan dan kecemasan bisa dihilangkan..

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa konseling individu melalui teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan siswa pasca bencana alam, yang diperkuat oleh pendapat (Nirwana, 2013) menyatakan Salah satu teknik yang digunakan secara luas bagi klien yang mengalami masalah kecemasan karena peristiwa traumatis adalah desensitisasi sistematis. Oleh sebab itu, kepada konselor disarankan untuk memberikan layanan konseling individual teknik desensitisasi sistematis melalui penciptaan rasa aman, dan rileksasi

#### **Daftar Pustaka**

- Depiani, K. M., Suarni, N. K., & WMP, D. A. (2014). Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Dan Modeling untuk Meminimalisasi Kecemasan Dalam Menghadapi Prakerin Siswa Kelas Xi Tata Boga Di Smk Negeri 2 Singarajatahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling (JJBK) UNDIKSHA*, Vol 2.
- LN, S. Y. (2016). *Konseling Individual: konsep dasar dan pendekatan*. Bandung: Refika Aditama.

- Machmudah. (2015). Gangguan Psikologis Pada Ibu Postpartum Postpartum Blues. *Jurnal Keperawatan Maternita*.
- Nirwana, H. (2013). Konseling Trauma Pasca Bencana. *E-Journal IAIN Batusangkar*.
- Prawitasari, J. (2014). *Psikologi Klinis: Pengantar terapan mikro & makro*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Soemantri, H. (2013). Strategi Pengarasutamaan Pengurangan Resiko Bencana Di Sekolah. Makalah disajikan dalam Rapat Kooordinasi Tim Pengembangan Kurikulum Propinsi dan Kabu- paten/Kota Se Indonesia, Tanggal 23-26 Juli di Hotel Mercure Ancol Jakarta.
- Sofyan S, W. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiantoro, B. (2018). Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli. *Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Tresa, I. G. (2013). Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal UPI EDU*.
- Weaver, A. J., Flannelly, L. T., & Preston, J. D. (2003). *Counseling Survivors of Traumatic Events: A handbook for pastors and other helping professional*. Avenue South, Nashville: Abingdon Press.
- winggani, R. A. (2020). Efektifitas Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Konseling Individu Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Di SMK PP Dar-el Hikmah Pekanbaru.