

PENGARUH TERAPI DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK GANGGUAN KECEMASAN: SISTEMATIKA REVIEW

Puja Maudy Lawinsky¹ Pujamaudy027@Gmail.Com

Tristiadi Ardi Ardani² Tristiadiardiardani@Psi.Uin-Malang.Ac.Id

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi desensitisasi sistematis dalam mengurangi gangguan kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur (Systematic Literature Review) dengan menggali data yang relevan mengenai seberapa banyak penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti dalam pengaruh terapi desensitisasi sistematis terhadap gangguan kecemasan. Data dikumpulkan melalui pencarian artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu tujuh tahun terakhir (2017–2024) dari beberapa database elektronik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi gangguan kecemasan. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan terapi desensitisasi sistematis yaitu tingkat motivasi terhadap individu untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya, tingkat kesadaran diri akan cemas yang berlebihan, serta keterampilan terapis. Individu yang memiliki tingkat kecemasan yang masih rendah dan mendapatkan durasi atau sesi terapi yang lebih intensif maka hasilnya akan lebih baik. Peneliti ini memberikan pengetahuan mendalam mengenai pentingnya terapi Desentalisasi dalam mengatasi gangguan kecemasan serta implikasi terhadap intervensi psikologi.

Kata Kunci: : Desensitisasi sistematis, terapi kecemasan, gangguan kecemasan, efektifitas terapi, intervensi kecemasan

Abstract. This study aims to determine the effectiveness of systematic desensitization therapy in reducing anxiety disorders. This study uses the systematic literature review method by exploring relevant data on how much research has been conducted by researchers on the effect of systematic desensitization therapy on anxiety disorders. Data were collected through searching articles published within the last seven years (2017-2024) from several electronic databases. The results showed that systematic desensitization therapy is effective in reducing anxiety disorders. Factors that influence success in conducting systematic desensitization therapy are the level of motivation for individuals to reduce the anxiety they experience, the level of self-awareness of excessive anxiety, and the skills of the therapist. Individuals who have low levels of anxiety and get more intensive duration or therapy sessions will have better results. This researcher provides in-depth knowledge about the importance of Decentalization therapy in overcoming anxiety disorders and implications for psychological interventions.

Keyword: Systematic desensitization, anxiety therapy, anxiety disorders, therapeutic effectiveness, anxiety intervention

Pendahuluan

Kecemasan sangat berguna bagi setiap individu karena hal ini membuat individu dapat merencanakan diri untuk menghadapi suatu tantangan atau mengamankan diri mereka dari bahaya. Akan tetapi, kecemasan menjadi tidak teratur atau berisiko ketika hal itu menyebabkan gangguan atau penurunan kualitas hidup. Beberapa orang mengalami kecemasan yang berlebihan terhadap hal-hal yang sebenarnya aman, sehingga berdampak buruk pada kehidupan mereka (Asrori & Hasanat, 2022).

Kecemasan dapat menjadi salah satu hambatan terbesar dalam persiapan belajar, karena hal ini dapat mengganggu kapasitas kognitif seseorang yang berbeda-beda. Kapasitas ini meliputi konsentrasi, memori, pengaturan konsep, dan pemecahan masalah, yang semuanya penting untuk pembelajaran yang bermanfaat. Beberapa variable atau factor-faktor yang menyebabkan kecemasan terbagi menjadi dua kategori. Pertama, faktor internal seperti kemampuan penyesuaian diri yang lemah dan pola pikir negatif, yang dapat membuat orang lebih rentan terhadap terjadinya kecemasan. Kedua, faktor eksternal seperti tekanan dari lingkungan sekitar, masalah keluarga, pengalaman traumatis, fobia, problem hidup, dan pola didik yang tidak sesuai. Semua faktor ini dapat berkontribusi pada kecemasan yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat menghambat pembelajaran dan perkembangan seseorang (Almizri & Karmeli, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *World Wellbeing Organization* (2019), terlihat bahwa peningkatan depresi dan kecemasan memiliki dampak yang drastis terhadap perekonomian dunia, dengan kerugian yang mencapai 1 triliun USD per tahun akibat berkurangnya efisiensi tenaga kerja. Kecemasan yang tinggi juga dapat memicu kepanikan kepada seseorang, yaitu kondisi kecemasan serius yang muncul secara tiba-tiba dan berlangsung selama 15 hingga 30 menit (Sari et al., 2021). Dalam perkembangannya, kecemasan yang semakin parah dapat mendorong orang untuk melakukan upaya bunuh diri. Beberapa gangguan mental yang terkait dengan kecemasan meliputi gangguan panik, ketakutan, fobia, gangguan pascatrauma (PTSD), dan gangguan obsesif-kompulsif. Semua gangguan ini menggambarkan dampak dari kecemasan terhadap kesehatan mental dan fisik (Apriani et al., 2022).

Satu pendekatan paling efektif untuk mengubah perilaku, terutama dalam menangani perilaku maladaptif dan mendorong perilaku adaptif yaitu konseling behavioral. Modifikasi perilaku ini bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan sekaligus mendorong perilaku yang lebih adaptif dan fungsional. Teknik Desensitisasi sistematis, berfokus pada pengurangan kecemasan melalui pendekatan langkah demi langkah yang memaparkan individu pada sumber kecemasan dalam lingkungan yang terkendali dan aman (Rasyadi et al., 2023). Teknik ini berdasarkan pandangan (Sugiantoro, 2018) bekerja dengan cara menghilangkan rasa takut secara bertahap. Melalui proses ini, orang yang terkena dampak belajar menghadapi situasi yang memicu kecemasan tanpa menimbulkan kecemasan yang tidak semestinya, dan pada akhirnya mampu mengatasi kecemasan secara efektif.

Teknik desensitisasi sistematis adalah strategi perubahan perilaku yang berhasil dalam mengatasi kecemasan, seperti yang disampaikan oleh Wolpe, yang dikutip oleh Gerald Corey (1997). Prosedur ini bertujuan untuk membunuh perilaku yang diperkuat secara berlawanan dengan menghadirkan reaksi atau perilaku yang berkebalikan dengan perilaku yang akan dievakuasi. Melalui persiapan yang mendalam, seseorang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan kecemasan dengan cara yang terkendali sehingga mereka dapat meminimalisir kecemasan. Teknik desensitisasi sistematis ini juga secara teratur terhubung dalam konseling untuk membantu seseorang untuk membentengi diri dari rasa cemas.

Penelitian yang berjudul pengaruh terapi desensitisasi sistematis untuk gangguan kecemasan: sistematika review berpusat pada pentingnya mengobati kecemasan yang secara progresif dialami oleh orang-orang dalam berbagai situasi. Gangguan kecemasan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang menjadi negatif, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan mempengaruhi kesehatan mental secara umum. Salah satu teknik yang telah terbukti layak untuk mengobati kecemasan adalah teknik desensitisasi sistematis yang tepat, sehingga menurunkan pemicu keadaan kecemasan sehingga seseorang dapat menghadapi situasi tanpa rasa cemas yang berlebihan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif terapi desensitisasi sistematis dalam mengurangi gejala kecemasan pada individu yang mengalami gangguan kecemasan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi ini, seperti durasi terapi, dukungan lingkungan, dan kondisi individu, yang dapat berkontribusi pada penurunan kecemasan secara signifikan. Penelitian ini berusaha memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang penggunaan terapi desensitisasi sistematis dalam konseling dan intervensi psikologis.

Landasan Teori

Sependapat dengan Corey, Teknik desensitisasi sistematis dapat berupa Teknik yang digunakan untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, seperti kecemasan, dengan cara memberikan reaksi yang berkebalikan dengan perilaku tersebut. Persiapan ini dilakukan melalui pengkondisian klasik, di mana reaksi yang tidak diinginkan dapat dihilangkan secara perlahan. Dalam Teknik ini, orang tersebut diatur dalam keadaan bebas dan dorongan yang memicu kecemasan dikombinasikan dengan sentakan yang membuat perasaan bebas. Dengan pengulangan yang berulang-ulang, stimulus yang pada awalnya menyebabkan kecemasan terus menerus kehilangan kapasitasnya untuk menyebabkan kecemasan, sehingga kecemasan tersebut berkurang atau mati (Permana Sari¹, Sri Hartini², Niken Susilowati², n.d.).

Teknik desensitisasi sistematis yang tepat dapat menjadi teknik yang berguna untuk mengurangi reaksi kecemasan dan ketakutan dengan menggantikannya dengan relaksasi. Persiapan ini dilakukan

secara bertahap dengan menghadapi seseorang tersebut pada keadaan yang menyebabkan rasa cemas atau takut, mulai dari keadaan yang paling ekstrem hingga yang paling ringan. Tujuannya adalah untuk melemahkan reaksi antusias terhadap guncangan yang menyebabkan rasa takut atau tidak nyaman. Sependapat dengan (Maya Sandana, 2019), teknik ini ampuh untuk mengurangi intensitas perasaan cemas konseli. Nursalim (2013) menelusuri beberapa tahapan dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis yang tepat berdasarkan pandangan Cormier & Cormier, yang dimulai dari memberikan metode alasan penggunaan treatment, membedakan keadaan yang memicu perasaan, menyusun rantai komando keadaan dari yang paling menakutkan hingga yang paling ringan, memilih counterconditioning yang berhasil menggantikan reaksi takut dengan relaksasi, mengevaluasi kemampuan kreatifitas konseli, menampilkan adegan-adegan, dan melakukan tindak lanjut. Tahapan-tahapan ini menawarkan bantuan kepada orang-orang untuk terus membangun kekuatan antusias dan mengurangi kecemasan mereka terhadap keadaan yang pada awalnya dianggap menakutkan (Pairunan et al., 2023).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) yang bertujuan untuk menggali data yang relevan mengenai seberapa banyak penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti dalam pengaruh terapi desensitisasi sistematis terhadap gangguan kecemasan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu tujuh tahun terakhir (2017–2024) dari beberapa database elektronik seperti Publish Or Perish, Google Scholar, dan Crossref.

Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci: “desensitisasi sistematis”, “terapi kecemasan”, “gangguan kecemasan”, “efektifitas terapi”, dan “intervensi kecemasan”. Kata kunci ini disesuaikan dengan topik yang berkaitan dengan terapi desensitisasi dan pengaruhnya pada berbagai jenis gangguan kecemasan. Selain itu, pencarian juga menggunakan teknik Boolean untuk mengkombinasikan kata kunci agar mendapatkan hasil pencarian yang lebih relevan.

Proses seleksi dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, artikel yang ditemukan disaring berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Kriteria inklusi mencakup: (1) penelitian yang berfokus pada penggunaan terapi desensitisasi sistematis untuk menangani gangguan kecemasan, (2) penelitian yang melibatkan individu dengan gangguan kecemasan, baik anak-anak maupun dewasa, dan (3) artikel yang ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Kriteria eksklusi mencakup: (1) penelitian yang tidak berfokus pada penggunaan terapi desensitisasi sistematis untuk menangani gangguan kecemasan, (2) penelitian yang tidak melibatkan individu dengan gangguan kecemasan, baik anak-anak maupun dewasa, dan (3) artikel yang tidak ditulis dalam bahasa

Inggris atau Indonesia. Untuk memastikan data yang relevan maka artikel yang tidak sesuai akan dikeluarkan atau tereliminasi.

Apabila sudah melakukan filterisasi data maka data yang diperoleh dari artikel yang terpilih dan berhubungan dengan pengaruh terapi desensitisasi sistematis terhadap gangguan kecemasan akan dikaji lebih mendalam untuk memahami temuan dan implikasi dari penelitian.

Hasil Dan Pembahasan

Kecemasan adalah perasaan emosi negatif yang biasanya digambarkan dengan perasaan stres, takut, dan tidak nyaman, yang dapat dirasakan pada tingkat yang berbeda. Hal ini juga merupakan bagian dari gangguan mental yang sering dialami oleh banyak orang (Desi, 2022). Gangguan kecemasan adalah kondisi antusias yang ditandai dengan indikasi fisik seperti tekanan tubuh dan stres dalam jangka Panjang (Machmudah, 2023).

Rasa takut, stres, dan cemas yang tidak wajar dapat menimbulkan kecemasan yang tinggi. Kecemasan ini mempengaruhi perilaku dan emosional seseorang secara negatif. Perubahan perilaku yang dapat dibayangkan meliputi penarikan diri secara sosial, kesulitan memusatkan perhatian pada kegiatan sehari-hari, berkurangnya motivasi diri, dan emosional yang berubah-ubah. Dalam perkembangannya, orang yang melibatkan kecemasan dalam dirinya sering kali tampak kehilangan kendali atas perasaan mereka, terutama kemarahan, menjadi lebih sensitif, tidak berpikir secara koheren dan visioner, dan rentan mengalami gangguan tidur. Semua indikasi ini menunjukkan bagaimana kecemasan dapat mengganggu antusiasme dan kesehatan mental seseorang, dan secara signifikan memengaruhi efektivitas kerja (Lilin Rosyanti¹, 2020).

Gerald Corey (1997) mengatakan ada tiga macam kecemasan yaitu pertama, kecemasan realistic yang mana kecemasan ini diartikan sebagai kecemasan yang berkenaan dengan ancaman di lingkungan sekitar. Kedua, kecemasan neurotic adalah kecemasan yang terjadi akibat dorongan insting (id) yang lepas kendali sehingga menyebabkan hukuman, biasanya perasaan ini sudah ada dari masa kecil individu terkait hukuman. Ketiga, kecemasan moral adalah perasaan takut yang muncul dari hati (super ego) ketika melakukan kesalahan moral (Giri, 2020).

Wolpe dalam Corey (1999: 213) berpendapat, Teknik desensitisasi sistematis yang tepat menekankan teknik yang mencakup penarikan dan pelonggaran otot secara perlahan. Tujuannya adalah untuk mewujudkan keadaan yang sangat rileks. Beberapa waktu terakhir ini memulai Latihan relaksasi, klien diberikan penjelasan tentang metode relaksasi, bagaimana menggunakannya dalam standar kehidupan dan bagaimana mengendurkan otot-otot tertentu di dalam tubuh sehingga menjadikan individu rileks. Di tengah persiapan relaksasi, klien didorong untuk membayangkan keadaan santai, seperti duduk di pantai, di tepi danau, atau di tempat lain yang dianggap santai. Hal yang paling penting dari latihan ini adalah agar klien mencapai kondisi yang tenang dan rileks sehingga mereka dapat

merasakan kedamaian internal. Latihan ini membuat perbedaan bagi klien untuk bisa mengontrol keadaan yang memicu kecemasan dengan cara yang lebih rileks dan terkendali (Giri, 2020).

Teknik desensitisasi sistematis merupakan kombinasi dari beberapa strategi, yaitu memikirkan, menenangkan diri, dan membayangkan situasi yang menenangkan. Strategi ini menggunakan ketenangan fisik klien untuk memeriksa tekanan fisik yang sebenarnya muncul ketika klien dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Dengan mempersiapkan klien untuk tetap tenang dan rileks secara fisik, Teknik ini berfungsi untuk “mengurangi respons kecemasan” yang timbul akibat masalah fisik. Teknik ini bekerja dengan baik untuk mengelolah kecemasan serta kekacauan individu atau masalah sosial. Dengan terus-menerus melawan ketakutan dan menemukan relaksasi sebagai kendali, klien dapat meningkatkan basis semangat untuk mampu menghadapi keadaan yang telah menimbulkan kegelisahan dengan lebih tenang dan terkendali (Giri, 2020).

Wolpe menggunakan relaksasi sebagai cara untuk menyeimbangkan atau melawan stimulus yang menimbulkan kecemasan. Teknik desensitisasi sistematis ini terdiri dari tiga tahap: pertama, menyusun hierarki kecemasan, yaitu urutan situasi yang memicu kecemasan dari yang terendah hingga tertinggi. Kedua, melatih klien untuk relaksasi otot. Ketiga, meminta klien untuk membayangkan stimulus-stimulus yang menimbulkan kecemasan sambil berada dalam kondisi relaks. Tujuan dari tahapan ini adalah untuk menggantikan respons kecemasan terhadap setiap stimulus dengan respons relaksasi, sehingga seiring waktu, kecemasan berkurang saat klien dihadapkan pada situasi-situasi yang sebelumnya membuatnya cemas (Giri, 2020).

Selain itu, tidak perlu diragukan lagi bahwa Teknik desensitisasi sistematis efektif memberikan cara bagi klien untuk melepaskan rasa cemas yang dimilikinya. Namun, teknik juga memberikan peluang untuk mempersiapkan kembali untuk menanggapi kemarahan, beradaptasi dengan suasana hati sedih, bebas dari rasa takut, dan berurusan dengan sumber komplikasi sosial. Karena secara hukum klien belajar cara merawat apa yang sedang terjadi di diri mereka. Menggunakan relaksasi dan pemodelan seseorang “dari cerita saya”, klien dapat membentuk perasaan yang lebih tenang (Giri, 2020).

Adapun tahapan-tahapan dalam melakukan teknik desensitisasi sistematis yaitu pertama, dimulai dengan menganalisa tingkah laku atas stimulus yang mengakibatkan kecemasan. Kedua, memberikan Latihan relaksasi sehingga merasa nyaman dan aman. Ketiga, proses membayangkan keadaan yang membuat klien rileks. Keempat, memastikan perasaan nyaman dan aman dengan tutup mata sehingga klien membayangkan kondisi tersebut tidak semenakutkan itu sehingga menurunkan rasa kecemasan yang terdapat pada klien (Giri, 2020).

Teknik desensitisasi sistematis adalah teknik terapi yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi kecemasan atau ketakutan terhadap situasi tertentu secara bertahap mengurangi respons emosional yang berlebihan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wark (dalam Wolpe, 1996), teknik

tersebut digunakan pada seorang klien bernama Juanita, seorang mahasiswa yang takut berbicara atau berpartisipasi di kelas. Juanita merasa cemas ketika harus bertanya atau menjawab pertanyaan di lingkungan kampus. Meskipun demikian, setelah mengikuti terapi desensitisasi secara bertahap, di mana ia terpapar perlahan pada situasi yang membuatnya cemas sambil menerapkan teknik relaksasi, Juanita berhasil mengatasi kecemasannya. Akibatnya, ia dapat berpartisipasi dalam diskusi dengan percaya diri, tidak hanya meminta dan memberikan jawaban tanpa takut di kelas. Terapi desensitisasi sistematis membantu Juanita mengubah reaksi kecemasannya menjadi lebih santai dan terkendali (Hidayati et al., 2021).

Teknik desensitisasi sistematis dapat mengatasi kecemasan secara bertahap. Ilmi (2021) menyatakan bahwa teknik ini mengharuskan subjek untuk mengasumsikan keadaan yang ditakuti sambil tetap santai, sehingga perasaan takut akan mereda seiring berjalannya waktu. Perlakuan ini didasarkan pada konsep konseling perilaku yang menyatakan bahwa perilaku adalah hasil interaksi dengan lingkungan. Terapi ini menggunakan pendekatan sistematis untuk mengarahkan orang untuk mengubah reaksi ketakutan mereka menjadi reaksi yang lebih produktif dan masuk akal (Apriani et al., 2022). Adapun rincian dari artikel yang terpilih.

NO	Judul	Jurnal	Penulis	Hasil
1.	Teknik Systematic Self Desensitization Untuk Mengurangi Gejala Ailurophobia	ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Vol.1, No.6, Mei 2022	Alfirah Ali ¹ , Widyastuti ² Ahmad Ridfah ³	Hasil analisis visual inspection menunjukkan adanya penurunan skor gejala ailurophobia pada partisipan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Teknik Systematic Self Desensitization efektif dalam mengurangi gejala ailurophobia (Ali et al., 2022).
2.	Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa	Konselor Volume 5 Number 2 June 2016 ISSN: Print 1412-9760	Ahmad Masrur Firosad, Herman Nirwana & Syahniar	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) teknik desensitisasi sistematis efektif menyembuhkan fobia siswa, (2) terdapat perbedaan antara pretest dan posttest fobia kondisi (Firosad et al., 2016).
3.	Pengaruh teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan sosial pada siswa SMP Negeri 1 Rantepao	PINISI JOURNAL OF EDUCATION	Irmawati Kharisma Pairunan ¹ , Abdullah Sinring ² , Farida Aryani ³ ,	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat kecemasan sosial siswa saat pre-test pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi, pada saat post-test, tingkat kecemasan sosial siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan kelompok kontrol tetap pada kategori tinggi, (2) pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang. Artinya, pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan sosial siswa di SMP Negeri 1 Rantepao (Pairunan et al., 2023).
4.	Pengaruh teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan menghadapi ujian sumatif pada siswa SMA veteran 1 Sukoharjo	Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling 53 Vol. 3., No. 2, Desember 2021, pp. 53-57 ISSN 2685-9130 (print), 2685-9122 (online) http://journal.unive.tbantara.ac.id/index.php/advic	Awik Hidayati ¹ , Muhammad Arief Maulana ² , Billdy Saputro ³ , Akhmad Setyawan ⁴	Dari analisis tersebut dapat dikatakan bahwa hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis terhadap kecemasan menghadapi ujian sumatif pada siswa SMA Negeri 1 Veteran Sukoharjo diterima (Hidayati et al., 2021).
5.	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	Budi Sugiantoro	Berdasarkan pencapaian perubahan indikator pada akhir siklus dapat diambil beberapa kesimpulan antara lain 1) Teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial di sekolah (Sugiantoro, 2018).
6.	Desensitisasi Diri Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan	Indonesian Journal of Islamic Counseling Volume	Yesi Irmawati	Teknik desensitisasi diri dapat menurunkan tingkat kecemasan

	Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa IAIN Parepare	4 Nomor 2 Tahun 2022; pp. xxxxx;/ljjc.v7i2.		berkomunikasi mahasiswa BKI IAIN Parepare (Irmawati, 2022).
7.	Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia	Philanthropy: Journal of Psychology Volume 3 Nomor 2, Desember 2019: 75-88	Anisa Fitriani1, Ratna Supradewi1	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi desensitisasi sistematis dengan relaksasi zikir dapat menurunkan gejala-gejala kecemasan fisik maupun psikologis sehingga terjadi perubahan tingkat fobia subjek, dari fobia berat menjadi fobia sedang dan fobia ringan (Fitriani & Supradewi, 2019).
8.	Penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian semester melalui teknik desensitisasi sistematis pada siswa kelas x di SMAN 1 pleret	E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 2 Tahun ke-5 2016	Hadiya Risyadi	Hasil penelitian ini adalah; 1) kecemasan siswa dapat diturunkan melalui teknik desensitisasi sistematis, hal ini dibuktikan dengan perolehan rata-rata pada kategori tinggi menjadi kategori rendah pada post-test. 2) Proses menurunkan kecemasan melalui teknik desensitisasi sistematis (Risyadi, 2016).
9.	Mereduksi kecemasan dengan teknik desensitisasi sistematis		Putu Agus Semara Putra Giri	Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasannya, sehingga klien mengalami kondisi lebih tenang, positif dan percaya diri dalam menghadapi ujian (Giri, 2020).
10.	Pengaruh terapi desensitisasi sistematis terhadap tingkat kecemasan pada pasien hdr di poli jiwa rsud lamaddukeleng kabupaten Wajo	Jurnal Ilmiah Mappadising	Nurul Mulia Apriani1 , Arni AR2*, Ikdafilea2	Ada Pengaruh Terapi desensitisasi Sistematis terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Harga Diri Rendah (HDR) di Poli Jiwa RSUD Lamaddukelleng Kabupaten Wajo Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dengan melihat hasil kuesioner pre test dan post test tingkat kecemasan yang dibagikan kepada 28 responden yang kemudian diolah menggunakan analisis statistik dengan Uji Wilcoxon (Apriani et al., 2022).
11.	Keefektifan Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial Santri di Madrasah Aliyah Negeri	Buletin Konseling Inovatif, 3(2), 2023, 133–148 ISSN: 2797-9954 (online)	Ahmad Fitra Rasyadi*, IM. Hambali, Henny Indreswari	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik disensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial santri (Rasyadi et al., 2023).
12.	Efektivitas teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas viii di smp negeri 7 tarakan tahun pelajaran 2018/2019	Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo, 1(1) 2019, 7-10	Maya Sandana, Siti Rahmi	Pada penelitian ini teknik desensitisasi dikatakan efektif untuk mengurangi kecemasan belajar siswa (Maya Sandana, 2019).

13.	Upaya mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah melalui konseling teknik sistematik desensitization pada siswa kelas x di SMK Negeri Darul Hasanah	Prosiding Pendidikan Profesi Guru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas	Permana Sari ¹ , Sri Hartini ² , Niken Susilowati ² , Agungbudiprabowo ⁴	Berdasarkan hasil penelitian pada siklus I dan siklus II, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematik dapat mengurangi kecemasan siswa kelas X SMK Negeri Darulhasanah (Permana Sari ¹ , Sri Hartini ² , Niken Susilowati ² , n.d.).
-----	--	--	--	--

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwasanya terapi desensitisasi efektif untuk mengurangi gangguan kecemasan. Di mana penurunan kecemasan yang tinggi terjadi ketika klien diberi terapi ini. Terdapat beberapa faktor penting yang menjadikan teknik desensitisasi sistematik ini berhasil yaitu tingkat motivasi terhadap individu untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya, tingkat kesadaran diri akan cemas yang berlebihan, serta keterampilan terapis dalam menyusun terapi bertahap sangat menentukan hasil yang dicapai. Individu dengan kecemasan yang lebih rendah biasanya merespons lebih cepat, sementara sesi terapi yang lebih lama dan intensif cenderung memberikan hasil yang lebih baik. Serta tidak lupa lingkungan yang mendukung juga dapat menciptakan penurunan kecemasan. Terapis yang berkompeten dapat memberikan tahapan yang sesuai seperti memberikan pengetahuan tingkatan kecemasan dan mengarahkan klien untuk melakukan melalui tahapan tersebut sehingga menjadikan kecemasan klien lebih rendah.

Kesimpulan

Terapi desensitisasi sistematik yang efisien telah terbukti berhasil dalam mengurangi gangguan kecemasan pada seseorang. Teori ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat motivasi terhadap individu untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya, tingkat kesadaran diri akan cemas yang berlebihan, serta keterampilan terapis. Orang-orang dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan yang mendapat sesi terapi yang lebih lama tampak lebih efektif dalam hal penurunan kecemasan. Terapi ini dapat menjadi strategi intervensi psikologis yang sangat berharga dalam mengatasi kecemasan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan tahapan-tahapan yang tepat.

Daftar Pustaka

- Ali, A., Widyastuti, & Ridfah, A. (2022). Teknik Systematic Self Desensitization Untuk Mengurangi Gejala Ailurophobia. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 1574–1580.
- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik Desensitisasi Sistematik Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Pasca Pandemi Covid-19. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 75–79. <https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130>

- Apriani, N. M., AR, A., & Ikdafile. (2022). Pengaruh Terapi Desensitisasi Sistematis terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien HDR di Poli Jiwa RSUD Lamaddukeleng Kabupaten Wajo. *Jurnal Ilmiah Mappadising*, 4(2), 308–319. <https://doi.org/10.54339/mappadising.v4i1.457>
- Asrori, A., & Hasanat, N. ui. (2022). Terapi Kognitif Perilaku Intuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 89–107.
- Desi, P. (2022). Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Dimasa Pandemi Covid-19 Di SMPN 1 Sungai Pua. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1980), 1349–1358.
- Firosad, A. M., Nirwana, H., & Syahniar, S. (2016). Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa. *Konselor*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.24036/02016526546-0-00>
- Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019). Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1689>
- Giri, P. A. S. P. (2020). MEREDUKSI KECEMASAN DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS. *Kaos GL Dergisi*, 21(75), 379–393. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3756949>
- Hidayati, A., Maulana, M. A., Saputro, B., & Setyawan, A. (2021). PENGARUH TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SUMATIF PADA SISWA SMA VETERAN 1 SUKOHARJO. 3(2), 53–57.
- Irmawati, Y. (2022). Desentraliasi Diri dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi ketika Presentasi Mahasiswa IAIN Parepare. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 4(2), 126–136. <https://doi.org/10.35905/ijic.v4i2.3437>
- Lilin Rosyanti1, I. H. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan 1. *HIJP: HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN*, 12, 107–130.
- Machmudah. (2023). Gambaran Tingkat Pengetuhan Ibu Postpartum Tentang Pospartum Blues. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 4(1), 56–65.
- Maya Sandana, S. R. (2019). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 7 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(1), 7–10. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i1.752>
- Pairunan, I. K., Sinring, A., & Aryani, F. (2023). Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Siswa SMP Negeri 1 Rantepao. *Pinisi Journal Of Education*, 3, 1–10.
- Permana Sari1, Sri Hartini2, Niken Susilowati2, A. (n.d.). UPAYA MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH MELALUI KONSELING TEKNIK SISTEMATIK DESENSITIZATION PADA SISWA KELAS X DI SMK NEGERI DARUL HASANAH. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas*, 1017–1023.
- Rasyadi, A. F., Hambali, I., & Indreswari, H. (2023). Keefektifan Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial Santri di Madrasah Aliyah Negeri. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(2), 133–148. <https://doi.org/10.17977/um059v3i22023p133-148>

- Risyadi, H. (2016). Penurunan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa Kelas X di SMA N 1 Pleret. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 78–86. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/fipbk/article/view/909/835>
- Sari, F. S., Safitri, W., Kanita, M. W., & Batubara, I. M. S. (2021). Upaya Pencegahan Serangan Panik Saat Pandemi Covid 19 Melalui Anxiety First Aid (AFA), Dan Edukasi. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 75–80. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.63>
- Sugiantoro, B. (2018). Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(2), 72–82. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>