

**DESENTISISASI SISTEMATIS: UPAYA KURATIF UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SEORANG KONSELI
PENDERITA GLOSSOPHOBIA**

***SYSTEMATIC DESENSITIZATION: A CURATIVE EFFORT TO
INCREASE THE SELF CONFIDENCE OF A COUNSELEE WITH
GLOSSOPHOBIA***

Syaifatul Jannah^{1*}, Siti Azhara¹, Moh. Wardi¹

¹Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Preduan Sumenep, Indonesia

*Corresponding Author

E-mail: syaifatuljannah95@gmail.com

Abstract

This article is about behavior counseling with systematic desensitization techniques to increase confidence of a female student with glossophobia, which is described in two focuses, that is, how is the behavior counseling process with systematic desensitization techniques to increase confidence of a female student with glossophobia and what is the final result of behavior counseling with systematic desensitization technique to increase confidence in a female student with glossophobia. The research method uses a qualitative approach, with the type of case study, and the data collection methods used are interviews, observations, and documentations. The results of data collection were processed using data analysis techniques from Milles and Huberman, those are data reduction, data display, and conclusion. The subject in this study is a student who suffers from glossophobia. The results showed that there were five stages of counseling used, those are problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation and follow-up. In giving treatment, the researcher applied a systematic desensitization technique which was carried out for five meetings with the steps. First, developing a hierarchy of anxiety. Second, deal with the hierarchy of anxiety from the mildest to the most severe. Third, do relaxation. Fourth, conditioning. Fifth, conduct self-regulated learning. Sixth, give homework. Seventh, fill out a reflection questionnaire. While the final result of the implementation of counseling, which can be said to be successful, because the anxiety experienced by the counselee begins to decrease and looks more confident

Keywords: *systematic desensitization, confidence, glossophobia*

Abstrak

Artikel ini tentang konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang mahasiswa penderita *glossophobia* yang dijabarkan dalam dua fokus yaitu, bagaimana proses konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang mahasiswa penderita *glossophobia* dan bagaimana hasil akhir konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang mahasiswa penderita *glossophobia*. Adapun metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan jenis studi kasus, dan metode pengumpulan data yang dipakai adalah

wawancara, observasi, serta dokumentasi. Hasil pengumpulan data kemudian diolah dengan menggunakan teknik analisis data dari Milles dan Huberman, yakni reduksi data, display data, dan *conclusion*. Subjek dalam penelitian ini yaitu seorang mahasiswi yang menderita *glossophobia*. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat lima tahapan konseling yang digunakan yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi dan *follow up*. Dalam pemberian *treatment* peneliti menerapkan teknik desentisasi sistematis yang dilakukan selama lima kali pertemuan dengan langkah-langkah, pertama, menyusun hierarki kecemasan. Kedua, menangani hierarki kecemasan dari yang paling ringan ke yang paling berat. Ketiga, melakukan relaksasi. Keempat, pengkondisian. Kelima, melakukan *self regulated learning*. Keenam, memberikan tugas rumah. Ketujuh, mengisi angket refleksi. Sedangkan hasil akhir dari pelaksanaan konseling, yaitu dapat dikatakan berhasil, karena kecemasan berbicara di depan publik yang dialami oleh konseli mulai menurun dan terlihat lebih percaya diri

Kata Kunci: desensitisasi sistematis, kepercayaan diri, *glossophobia*.

PENDAHULUAN

Willis mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain (Ghufron dan Risnawati, 2011). *Self confidence* atau biasa disebut kepercayaan diri merupakan salah satu unsur dari unsur-unsur kepribadian yang memegang peran penting dalam kehidupan manusia. Karakter yang harus dimiliki oleh manusia yaitu rasa percaya diri. Rasulullah SAW bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada Mukmin yang Lemah" (H.R. Muslim).

Apabila seorang mukmin memiliki kekuatan tersebut maka percaya diri pasti akan dimiliki. Kepercayaan diri adalah keadaan ketika seseorang merasa yakin dan percaya akan kemampuan-kemampuan yang ada dalam dirinya sendiri sehingga dapat

mengaktualisasikan segala potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

Hal ini berlaku bagi siapa saja, termasuk mahasiswa. Mahasiswa masuk ke dalam masa remaja tahap akhir yang berada pada rentang usia 16-20 Tahun. Masa ini dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran (Sarlito, 2012), masa untuk menemukan identitas diri. Dunia perkuliahan berbeda dengan kehidupan sebelumnya pada masa SMA baik dari segi lingkungan, metode pengajaran, dan sistem lainnya. Dalam dunia perkuliahan, sudah menjadi hal umum bahwa setiap mahasiswa harus lebih mandiri daripada saat masih menjadi siswa sehingga dari kemandirian inilah mahasiswa juga senantiasa perlu memiliki kepercayaan diri. Percaya diri itu dapat memberikan pengaruh bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Menurut John Dryden, seseorang yang memiliki rasa percaya diri dapat menaklukkan segala sesuatu jika mereka percaya akan kemampuan yang dimilikinya (Yeung, 2014).

Salah satu modal untuk meraih kesuksesan yaitu rasa percaya diri, karena jika mahasiswa memiliki rasa percaya diri maka akan memudahkannya untuk mengambil keputusan dalam menjalani kehidupan, sebagaimana hasil penelitian Perdana mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi maka akan cenderung memiliki motivasi sosial yang tinggi pula. Dengan demikian mereka secara otomatis akan turut serta aktif dalam proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM). Hal tersebut terjadi karena dengan pengetahuan tentang materi yang dimiliki, dapat meningkatkan kepercayaan diri, dan efeknya akan mendorong mahasiswa tersebut berperan aktif selama proses KBM berlangsung (Perdana, 2019).

Penelitian lain oleh Syam menyatakan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap prestasi belajar. Deskripsi kepercayaan diri (*self confidence*) berbasis kaderisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM) mahasiswa yaitu didapatkan sebanyak 8 orang berada dalam kategori kurang, 39 orang berada dalam kategori cukup, dan 5 orang berada dalam kategori tinggi, serta tidak ada seorang sampelpun yang berada dalam kategori rendah (Syam, 2017).

Beberapa kasus di lapangan, ditemukan bahwa masih terdapat mahasiswa yang kurang memiliki rasa percaya diri. Seperti dalam penelitian Hapsari menerangkan bahwa mahasiswa Papua yang merantau dan kuliah di Semarang merasakan tidak

percaya diri dan rendah diri untuk bergabung dengan mahasiswa lain dikarenakan perbedaan fisik sehingga mereka berkumpul dengan sesama komunitasnya saja. Hal tersebut tentu saja berdampak pada kondisi mahasiswa Papua tersebut (Hapsari dan Primastuti, 2014). Demikian juga penelitian lain Triningtyas menyebutkan bahwa objek yang ditelitinya mengalami rasa kurang kepercayaan diri yang disebabkan oleh sikap orang tua dan hubungan sosial dengan lingkungan sehingga menyebabkan informan merasa rendah diri (tidak percaya diri) dan berdampak pada perkembangan anak tersebut (Triniangtyas, 2016).

Berdasarkan beberapa kasus tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ternyata kurangnya kepercayaan diri seseorang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu gen dan temperamen, trauma, pola asuh, pengalaman hidup, dunia sekitar, kecemasan dan depresi. Hal ini juga dialami oleh seorang mahasiswi berinisial SN yang menjadi objek dalam penelitian ini. Dapat dikatakan bahwa SN memiliki kepercayaan diri rendah disebabkan oleh gangguan *glossophobia* yang dideritanya. *Glossophobia* adalah suatu ketakutan berbicara di depan umum. Beberapa orang memiliki fobia spesifik ini, sementara yang lain mungkin juga memiliki fobia sosial yang lebih luas atau gangguan kecemasan sosial.

SN mengalami ketakutan ketika akan berbicara di depan umum baik duduk maupun berdiri dikarenakan malu.



Berdasarkan penuturan SN, bahwa tidak percaya diri yang dirasakannya, dikarenakan adanya rasa takut salah berbicara, takut diolok-olok oleh teman, dan merasa tidak didengarkan disebabkan ketika dia harus tampil dan berbicara di depan orang, muncul rasa gugup atau *groggi* sehingga dia tidak bisa bicara di depan orang banyak. Selanjutnya SN juga mengatakan tidak percaya diri saat berhadapan langsung atau bertatap muka dengan teman-temannya.

Penjelasan SN tersebut, menandakan bahwa SN kurang memiliki kepercayaan diri disebabkan oleh *glossophobia*, karena ciri-ciri yang ditunjukkan merupakan ciri atau gejala dari *glossophobia*. Menurut Henderson gejala yang ditunjukkan oleh penderita *glossophobia* biasanya lidah mereka seperti kelu dan suara mereka tiba-tiba melemah, tubuhnya gemetar dan keringatnya bercucuran juga intensitas jantungnya berdetak lebih kencang daripada sebelumnya (Henderson, 1988).

Seseorang yang menderita *glossophobia* tak akan mudah menghadapi publik, sehingga dapat menghambat perkembangan dan berakibat pada rasa kesepian yang bisa meningkat menjadi sebuah depresi berat. Pada umumnya *glossophobia* lebih banyak diderita oleh kaum perempuan daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan merasa lebih mudah merasa terintimidasi dibandingkan dengan kaum laki-laki (Aslam, 2021).

Kurangnya rasa percaya diri yang disebabkan oleh *glossophobia* ini juga pernah diteliti oleh Fatmawati menyebutkan bahwa di salah satu SMP yang ada di kota Kediri ditemukan hampir di setiap kelas ada siswa yang mengalami *glossophobia*. Hal tersebut tampak dari ciri-cirinya yaitu ketika mereka ditunjuk untuk menjawab soal, mereka lebih memilih diam karena merasa takut berbicara di depan umum (Atrup dan Fatmawati, 2018).

Begitu juga peneliti lain Sugiharta menyebutkan bahwa ada mahasiswa jurusan PGSD di Universitas Negeri Semarang yang mengalami kecemasan dan ketakutan untuk berbicara di depan umum (*glossophobia*). Padahal hakikatnya seorang mahasiswa jurusan PGSD dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum untuk mengungkapkan pikirannya (Sugiharta, 2016). Menurut Dr. Rob Yeung rasa percaya diri harus ada di dalam diri mahasiswa. Pentingnya kepercayaan diri juga dijelaskan dalam *mahfudzot* bahasa Arab yang berbunyi:

أساس النفس علي الاعتماد
النجاح

Artinya: “Percaya diri adalah pangkal kesuksesan”

Oleh karena itu, diperlukan pendampingan khusus, dalam bentuk layanan konseling individual dengan teknik desensitisasi sistematis. Konseling ini dipilih peneliti karena proses ini menggunakan kombinasi teknik relaksasi yang terbagi menjadi beberapa jenis, salah satunya yaitu

meditasi serta terapi paparan secara perlahan terhadap pemicu rasa takut untuk menekankan perubahan tingkah laku pada mahasiswi tersebut. Teknik desensitisasi sistematis dilakukan secara bertahap yakni konseli diminta memikirkan sesuatu hal yang berhubungan dengan masalah (ketakutan) yang dialami, menenangkan diri (relaksasi) dengan mengajak konseli untuk tenang, dan membayangkan sesuatu hal yang tidak menakutkan konseli sampai hal yang paling menakutkan bagi konseli (Aqib, 2013). Hal itulah yang membuat teknik desensitisasi sistematis ini lebih unggul dari teknik lainnya yang ada dalam teori behavior.

Behaviorisme merupakan suatu proses dalam memahami reaksi individu. Behaviorisme memperhatikan individu dari sisi fenomena yang berhubungan dengan jasmaniah dan mengabaikan aspek-aspek mental (Mashudi, 2012). Sebagaimana hasil penelitian Agus Prayetno menyatakan bahwa salah satu gangguan umumnya yang terjadi pada populasi di dunia ini adalah fobia spesifik dengan menunjukkan ciri-ciri seperti rasa takut yang berlangsung terus menerus, tidak rasional dan fokus pada salah satu objek tertentu. Setelah diberikan konseling menggunakan teknik desensitisasi sistematis memperlihatkan perbedaan yang penting antara skor tingkat fobia spesifik pada kelompok eksperimen dan kontrol. Hal ini menunjukkan bahwasanya teknik desensitisasi sistematis berpengaruh

dalam mengurangi tingkat fobia spesifik dengan ukuran efeknya tinggi.

Berdasarkan dari paparan di atas, maka peneliti merasa perlu untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri mahasiswi tersebut melalui konseling individu dengan teknik desensitisasi sistematis sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Konseling Individu Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Seorang Mahasiswi Penderita *Glossophobia*”.

METODOLOGI

Pendekatan dan Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi dan tindakan secara holistik (Moeleong, 2005). Adapun studi kasus merupakan sebuah eksplorasi dari suatu sistem yang terikat atau suatu kasus/beragam. Kasus yang dari waktu ke waktu melalui pengumpulan data yang mendalam serta melibatkan berbagai sumber informasi yang kaya dalam suatu konteks (Wahyuningsih, 2013). Peneliti studi kasus berupaya menelaah sebanyak mungkin data mengenai subjek yang diteliti.

Dalam penelitian ini, peneliti telah mengeksplorasi sebuah kasus yakni mahasiswa yang kurang percaya diri akibat *glossophobia* sehingga diberikan



penanganan menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang kemudian hasilnya disajikan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Alat pengumpulan data yang digunakan yakni observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil lokasi di Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan Sumenep. Alasan memilih lokasi tersebut dikarenakan peneliti melihat bahwasanya di IDIA ada salah satu mahasiswi yang menderita *glossophobia*.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswi penderita *glossophobia* dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Memiliki gejala *glossophobia*, seperti berkeringat, laju jantung meningkat, dan grogi.
- b. Tidak percaya diri pada saat berbicara didepan orang banyak.
- c. Mengalami ketakutan dan kecemasan pada saat berbicara didepan orang banyak.

Berdasarkan kriteria tersebut, sumber data primer dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi berinisial SN.

Adapun sumber data sekunder adalah data yang diperoleh lewat pihak lain dengan kriteria diantaranya:

- a. Bisa dipercaya dan mereka ikut serta dalam kegiatan subyek penelitian.
- b. Mendukung penelitian yang dilakukan peneliti.

Berdasarkan kriteria tersebut, sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah teman-teman SN.

Analisis Data

Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa deskriptif komparatif, yaitu setelah data terkumpul dan diolah selanjutnya dianalisa.

Analisa deskriptif komparatif yaitu teknik analisis yang digunakan untuk membanding-bandingkan kejadian saat peneliti menganalisis (Suyitno, 2018). Analisis yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui tentang proses dengan cara membandingkan pelaksanaan konseling behavioral untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang penderita *glossophobia* dengan kriteria keberhasilan secara teoritik, membandingkan kondisi awal konseli sebelum proses konseling dengan kondisi setelah pelaksanaan proses konseling (Mu'arif, 2018). Analisis data dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan (Kasiram, 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Desensitisasi Sistematis

Berdasarkan pada paparan data dan temuan penelitian, maka ada beberapa tahapan yang harus dilewati dalam pelaksanaan konseling individu dengan teknik desensitisasi sistematis. Adapun tahapannya sebagai berikut:

a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah awal dalam proses konseling yang berguna untuk menggali data mengenai konseli (Thohir, 2013). Pada tahap ini konselor mengambil data mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan metode wawancara. SN mengalami ketakutan dalam berbicara didepan umum atau yang biasa disebut dengan glossophobia, dengan ciri-ciri tidak berani berbicara didepan umum karena takut salah, takut ketika ditatap teman, merasakan malu ketika didepan umum dan merasa *insecure*.

b. Diagnosis

Diagnosis adalah menetapkan masalah berdasarkan identifikasi masalah (Effendi, 2016). Konselor mendiagnosis beberapa permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Akar permasalahannya adalah menderita glossophobia yang ditandai dengan ciri-ciri

- 1) Takut ditatap teman
- 2) Takut berbicara didepan umum karena takut salah
- 3) Malu
- 4) *Insecure*

Dari gejala-gejala tersebut, ditetapkan bahwa SN mengalami *glossophobia*.

c. Prognosis

Prognosis mengandung hal-hal yang mengarah pada cara-cara pemberian bantuan atau cara-cara pemecahan masalah lebih lanjut (Effendi, 2016). Permasalahan yang sedang dialami oleh konseli adalah

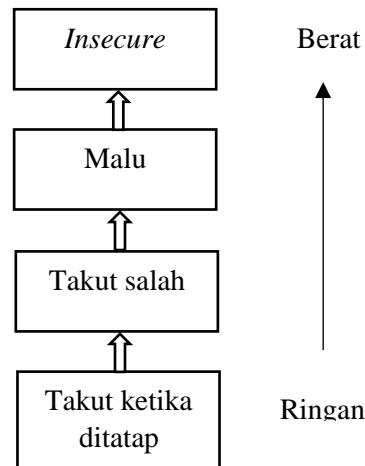
glossophobia. Konselor menetapkan jenis bantuan berupa konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis yakni teknik yang menghapus kecemasan atau ketakutan dengan relaksasi untuk meningkatkan kepercayaan diri SN.

d. Treatment/ Terapi

Treatment merupakan tahap pemberian bantuan oleh konselor dalam mengatasi masalah konseli (Effendi, 2016). Dalam hal ini peneliti menggunakan Teknik desensitisasi sistematis dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Menemukan kecemasan yang dialami konseli dan membuat hierarki kecemasan mulai dari yang paling ringan ke yang berat sebagaimana pada Gambar 1. Tahapan ini disebut dengan *discussing conditions under which the problem occurs* dan *constructing an anxiety hierarchy* yakni konselor dan klien menemukan dan mendiskusikan kondisi-kondisi awal yang menyebabkan munculnya kecemasan atau *glossophobia* yang kemudian bersama-sama mengatur, menyusun urutan perasaan cemas dari yang ringan sampai yang berat (Effendi, 2016). Adapun hierarki kecemasan yang diurutkan oleh SN dari yang ringan hingga berat adalah takut ditatap teman, takut berbicara didepan banyak orang, malu dan *insecure*.





Gambar 1. hierarki kecemasan SN.

- 2) Menangani hierarki kecemasan yang dialami SN yaitu takut ditatap teman, takut berbicara didepan banyak orang karena takut salah, malu dan insecure. Pada tahap ini masih berada pada tahap *constructing an anxiety hierarchy*, sebagaimana yang disebutkan oleh Wolpe tahun 1952 bahwa setelah menyusun hierarki kecemasan dari yang ringan hingga berat, maka secara bertahap klien akan menghilangkan perasaan cemas tersebut sesuai dengan urutannya. Dalam 5 kali pertemuan konseling pada pertemuan ke 2 peneliti dan SN menghilangkan atau menangani 2 kecemasan ringan yakni takut ditatap teman, takut berbicara didepan banyak orang. Pada pertemuan ke 3 menangani 2 kecemasan berat yakni malu dan *insecure*.
- 3) Melakukan relaksasi agar SN tidak merasa tegang dan cemas. Tahap ini disebut dengan *relaxation training* yakni klien melakukan latihan-latihan relaksasi untuk mengurangi bahkan menghilangkan perasaan cemas.

Dalam hal ini Konseli melakukan relaksasi dengan menarik nafas dan tahan selama 3-5 detik lalu dibuang menggunakan mulut. Tahap relaksasi dilakukan diawal sebelum masuk pada tahap pengkondisian.

- 4) Pengondisian ketika SN diajak untuk memasuki kondisi kecemasan yang dialaminya, yakni takut ditatap teman, takut berbicara didepan banyak orang karena takut salah, malu, dan *insecure*. Pada tahap ini dikenal dengan tahap *working through that hierarchy* bahwa klien dibawah pengawasan konselor melakukan aktivitas desensitisasi sesuai dengan urutan yang telah dibuat, dimulai dari yang paling ringan sampai ke yang berat. Dalam hal ini Pengkondisian dimana SN diajak untuk memasuki kondisi kecemasan yang dialaminya, yakni takut ditatap teman, takut berbicara didepan banyak orang karena takut salah, malu, dan *insecure* yang dilakukan dalam 2 pertemuan yaitu pertemuan ke 2 dan ke 3.

- 5) Melakukan *self regulated learning* untuk mengajarkan SN bagaimana menguasai kecemasan dan mengontrol kecemasan yang dialaminya. Tahap ini disebut dengan *explaining the method and its rationale, as a learning to the client* yakni konselor menjelaskan dan mengajarkan cara-cara yang rasional untuk mengurangi dan menghilangkan perasaan-perasaan yang emosional itu, atau sumber-sumber penyebab masalah kecemasan. Dalam hal ini peneliti mengajarkan SN cara menguasai kecemasan dan mengontrol kecemasan yang dialaminya sebagaimana yang telah dipaparkan pada temuan penelitian di atas.
- 6) Memberikan tugas berupa melatih diri menghadapi kecemasannya. Tahap ini disebut dengan tahap cek dan re-cek, yakni tahap mengecek aktivitas yang dikerjakan klien yang bila perlu diulangi lagi sampai benar-benar klien merasa rileks. Dalam hal ini peneliti memberikan tugas berupa melatih diri berbicara dengan menatap mata orang lain, jangan takut salah jika berbicara dengan orang lain, berbicara dengan orang lain tanpa merasa malu dan berhadapan dengan orang lain tanpa merasa *insecure* agar bisa mengontrol kecemasannya dan dalam rangka membiasakan diri SN mengendalikan kecemasannya
- 7) Tahap selanjutnya dalam teknik desensitisasi sistematis adalah tahap *in vivo* yaitu tahap yang dilakukan

sebagai upaya membantu konseli mengatasi kecemasan dalam menciptakan kondisi senyatanya dari situasi yang mencemaskan konseli. Adapun dalam hal ini memasuki tahap dimana SN dihadapkan dengan kenyataan untuk mengatasi *glossophobia* yang dialaminya didepan kelompok kecil dengan cara melakukan presentasi didepan kelompok kecil tersebut. Setelah dengan kelompok kecil dinyatakan berhasil maka selanjutnya SN diminta untuk dihadapkan pada kondisi nyata yang membuatnya merasa cemas yaitu presentasi di dalam kelas di depan teman-teman kelas dan dosen pengampu.

- 8) Mengisi angket refleksi untuk mengetahui perkembangan yang dialami SN.

Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik Desensitisasi Sistematis

Secara teoretik hasil konseling dapat dilihat dari keberhasilan pencapaian tujuan konseling behavioral itu sendiri, yaitu mengubah atau menghapus perilaku dengan cara belajar perilaku baru yang lebih dikehendaki (Hartono dan Soedarmaji, 2012). Penggunaan teknik desensitisasi sistematis merupakan suatu cara yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang mahasiswi penderita *glossophobia*.

Konseli sudah terlihat lebih percaya diri untuk berbicara di depan umum. Telah ada keberanian dalam



dirinya. Kecemasan yang selama ini ada pada dirinya kini telah hilang. Dalam hal ini, dapat dikatakan pula bahwa SN telah dapat menghapus kecemasan-kecemasan yang membuat dirinya menjadi *glossophobia* dan kini SN telah belajar dan mendapat perilaku baru yakni dapat percaya diri terutama ketika berbicara di depan banyak orang.

Menurut Willis kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain (Ghufron, 2011). Berdasarkan hasil analisis data, terdapat adanya perubahan yang dialami oleh SN. Hal tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kondisi sebelum dan sesudah diberikan teknik desensitisasi sistematis

Kondisi Sebelum Diberikan Teknik Desensitisasi Sistematis	Tidak Bisa Dihadapi	Bisa Dihadapi	Kondisi Setelah Diberikan Teknik Desensitisasi Sistematis	Tidak Bisa Dihadapi	Bisa Dihadapi
Takut ditatap	√		Takut ditatap		√
Takut salah	√		Takut salah		√
Malu	√		Malu		√
Insecure	√		Insecure		√

Pada Tabel 1 menggambarkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan dalam diri SN. SN yang pada awalnya takut berbicara menatap mata teman, takut berbicara di depan banyak orang karena takut salah, malu dan *insecure*, namun kini sudah bisa menghadapinya.

Dengan melihat adanya perubahan dan keberhasilan semua kegiatan yang direncanakan oleh SN sendiri, maka konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri seorang penderita *glossophobia* dikatakan berhasil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa terkait dengan proses dan temuan selama pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang mahasiswi penderita *glossophobia*, didapatkan kesimpulan bahwa proses konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dilakukan secara sistematis dan terstruktur, didalam konseling ini melewati berbagai tahapan, diantaranya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan evaluasi & *follow up*. Dalam pelaksanaan terapi tersebut, konselor menggunakan tahap-tahap dalam teknik desensitisasi



sistematis yaitu, Pertama, menyusun hierarki kecemasan. Kedua, menangani hierarki kecemasan dari yang paling ringan ke yang paling berat. Ketiga, melakukan relaksasi. Keempat, pengondisian. Kelima, melakukan *self regulated learning*. Keenam, memberikan tugas rumah. Ketujuh, mengisi angket refleksi.

Adapun hasil dari proses konseling dengan teknik desensitisasi sistematis dapat dikatakan berhasil. Kecemasan yang dialami konseling mulai berkurang, seperti konseli sudah tidak merasa takut menatap mata teman, konseli tidak takut salah berbicara didepan umum, konseli tidak merasakan malu ketika berbicara didepan publik dan konseli tidak merasa *insecure* ketika bersama orang banyak. Hal tersebut diketahui oleh konselor ketika konselor melakukan evaluasi kepada konseli dan kepada informan lainnya.

Saran untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang mahasiswi penderita *glossophobia*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah turut berjasa kepada peneliti dalam menyelesaikan artikel penelitian ini khususnya kepada konseli SN selaku sumber data primer dan kepada para sumber data sekunder lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Z (2013). *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: Yrama Widya.
- Aslam, N. (2021). Glossophobia: A Comparative Study Among Medical And Non Medical Student At University Of Lahore. *Journal Of Pharmaceutical Sciences*.
- Atrup, A, dan Fatmawati, D. (2018). Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama. *PIJAR NUSANTARA*, 3(2):138-149.
- Effendi, K. (2016). *Proses dan Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M. N, dan Risnawita, R.S (2016). *Teori-teori Konseling*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Hapasari, A., & Primastuti, E. (2014). Kepercayaan diri mahasiswa papua ditinjau dari dukungan teman sebaya. *Psikodimensia*, 13(1): 60-73.
- Hartono, H. dan Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenda Media Group.
- Henderson, dan Pollard C. (1988). Four Types Of Social Phobia In A Community Sample. *Journal Of Nervous Mental Diase*, 176: 440-445.
- Hulukati, W. (2016). *PENGEMBANGAN DIRI SISWA SMA*. Gorontalo: Ideas Publishing.



- Kasiram, M. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Malang: UIN Malang Press.
- Mashudi, F. (2012). *Psikologi Konseling (Buku panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling)*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Moeleong, L (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Mu'arif, A. S. (2018). Konseling tawakal untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada seorang pasien penderita kanker payudara di Desa Sumberasri Kabupaten Banyuwangi (Disertasi, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- P Perdana, F. J. (2019). Pentingnya kepercayaan diri dan motivasi sosial dalam keaktifan mengikuti proses kegiatan belajar. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 8(2).
- Sarlito, S.W (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiharta, P.C. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang.
- Suyitno. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif Konsep, Prinsip dan Operasionalnya*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Syam, A., & Amri, A. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah parepare). *Jurnal Biotek*, 5(1), 87-102.
- Thohir, M. (2013). *Apraisal dalam Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel.
- Triningtyas, D. A. (2016). Studi kasus tentang rasa percaya diri, faktor penyebabnya dan upaya memperbaiki dengan menggunakan konseling individual. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1).
- Wahyuningsih, S. (2013). *Metode Penellitian Studi Kasus (Konsep, Teori Pendekatan Psikologi Komunikasi, dan Contoh Penelitiannya)*. Madura: UTM Press.
- Willis, S.S. (2021). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta.
- Yeung, R. (2014). *Confidence*. Jakarta: Daras Books.