

Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mereduksi Kecemasan Berbicara Siswa Menengah: *Studi Literatur Sistematis*

Reri Eriyana Putri⁽¹⁾, Defriyanto⁽²⁾, Ali Murtadho⁽³⁾

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

Email: ¹ rerieriana@gmail.com, ² defriyanto@radenintan.ac.id
³ alimurtadho@radenintan.ac.id,

Abstrak: Kecemasan berbicara di depan umum merupakan hambatan psikologis signifikan yang memengaruhi performa akademik siswa sekolah menengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi dimensi fisiologis dan kognitif kecemasan tersebut. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) terhadap sepuluh artikel ilmiah berkualitas tinggi yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Hasil sintesis data menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis secara konsisten efektif menurunkan skor kecemasan berbicara, baik melalui latihan relaksasi otot maupun penyusunan hierarki kecemasan yang terstruktur. Integrasi dalam format layanan kelompok ditemukan mampu mengoptimalkan intervensi melalui dukungan sosial teman sebaya (*peer support*). Selain itu, kombinasi dengan teknik restrukturisasi kognitif memberikan hasil yang lebih stabil dan holistik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa desensitisasi sistematis merupakan solusi strategis yang dapat diadaptasi oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian siswa. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya mencakup penggunaan studi longitudinal dan perluasan jumlah sampel untuk memperkuat generalisasi hasil.

Tersedia Online di

http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual

Sejarah Artikel

Diterima pada : 01-02-2026

Disetujui pada : 20-03-2026

Dipublikasikan pada : 29-04-2026

Kata Kunci:

Desensitisasi Sistematis, Kecemasan Berbicara, Siswa Menengah, Bimbingan Kelompok, Studi Literatur Sistematis

DOI:

http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v10i2.1514

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan aspek fundamental dalam interaksi sosial manusia karena pada hakikatnya individu adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Namun, realitas di lingkungan pendidikan menunjukkan bahwa banyak siswa sekolah menengah mengalami hambatan serius berupa kecemasan saat harus berkomunikasi atau berbicara di depan kelas. Kecemasan berbicara ini didefinisikan sebagai emosi yang tidak menyenangkan, ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan ketegangan yang muncul saat seseorang harus menghadapi pendengar dalam situasi tatap muka. Perasaan cemas ini bukan sekadar gugup biasa, melainkan respon emosional terhadap penilaian subjektif individu yang seringkali dipicu oleh pikiran bawah sadar akan kegagalan atau evaluasi negatif. Jika tidak segera ditangani melalui intervensi yang tepat, permasalahan kecemasan ini dapat berkembang menjadi gangguan patologis yang menghambat perkembangan pribadi dan akademik siswa di masa depan. Secara fisiologis, siswa yang mengalami kecemasan akan merasakan detak jantung yang semakin cepat, suara dan kaki yang gemetar, hingga mengeluarkan banyak keringat dingin. Dari sisi kognitif, kecemasan ini menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi, mendadak lupa akan materi yang telah dipelajari, dan merasa malu yang berlebihan saat dipandang oleh orang lain. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan responsif yang bersifat kuratif untuk membantu siswa mengatasi hambatan mental tersebut.

Pentingnya penelitian ini dilakukan didasarkan pada fakta bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena psikologis yang sangat lazim ditemui di lingkungan sekolah menengah, terutama dengan adanya tuntutan kurikulum modern yang mengharuskan siswa lebih aktif secara verbal. Ketakutan akan kritik dari teman sebaya, kekhawatiran diremehkan oleh guru, serta anggapan bahwa pendapatnya akan salah menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi ini. Kemampuan berkomunikasi tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri individu tersebut. Dampak jangka panjang dari kondisi ini adalah kecenderungan siswa untuk menjadi pasif, menghindari partisipasi lisan, dan bahkan menjauhi jurusan atau mata pelajaran yang menuntut kemampuan *public speaking*. Salah satu intervensi yang terbukti efektif secara empiris untuk mereduksi fenomena kecemasan ini adalah teknik desensitisasi sistematis. Teknik ini merupakan prosedur pelemahpekaan yang dilakukan secara berangsur-angsur untuk membantu individu menurunkan respon kecemasan melalui relaksasi. Prinsip dasarnya dalam teori behavioral adalah seseorang tidak dapat merasa cemas dan rileks secara bersamaan, sehingga respon relaksasi akan menghambat munculnya kecemasan. Dengan penguasaan teknik ini, siswa dibekali dengan keterampilan mental untuk menyampaikan ide dan kritik secara konstruktif serta meraih kepercayaan diri yang diperlukan di lingkungan sekolah menengah.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi berbagai dimensi kecemasan berbicara, baik dimensi fisiologis maupun hambatan kognitif, secara konsisten. Penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis signifikansi dukungan sosial dari teman sebaya (*peer support*) melalui integrasi format layanan kelompok guna mengoptimalkan prosedur intervensi di sekolah. Meskipun data empiris mengenai efektivitas desensitisasi sistematis telah banyak tersedia, namun temuan-temuan tersebut masih bersifat tersebar dan parsial. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mensintesis berbagai temuan riset terdahulu, memetakan konsistensi hasilnya, serta merumuskan pola intervensi yang paling optimal bagi guru BK. Hal ini penting untuk memberikan gambaran holistik yang melampaui temuan studi tunggal. Hubungan penelitian ini dengan literatur yang ada sangat erat, di mana studi terdahulu telah memberikan landasan teori dan bukti empiris yang kokoh mengenai keberhasilan teknik ini. Penelitian oleh (Solikin et al., 2023) membuktikan efektivitas teknik ini dalam setting bimbingan kelompok untuk menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa kelas X. Hal ini diperkuat oleh (Selviana, 2024) yang menyatakan bahwa layanan kelompok berpengaruh positif dalam mengubah perilaku siswa dari pasif menjadi aktif. Dinamika sosial dalam kelompok juga memfasilitasi pengiriman stimulus verbal secara bertahap yang membantu menurunkan kecemasan komunikasi sebagaimana diungkapkan oleh (Sabbagan, 2020). Sejalan dengan prinsip tersebut, studi oleh (Listyani et al., 2023) juga mengonfirmasi bahwa tingkat kecemasan kategori tinggi dapat diturunkan secara signifikan ke kategori rendah melalui desain *quasi-experimental*. Data empiris dari (Pratama et al., 2025) melaporkan penurunan skor rata-rata kecemasan yang signifikan dari 74,14 menjadi 57,14 melalui intervensi empat sesi yang terstruktur. Seluruh rujukan tersebut menegaskan bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah solusi strategis yang universal dan dapat diadaptasi di berbagai daerah di Indonesia.

Literatur yang ada juga menyoroti pentingnya format kelompok dalam meningkatkan efisiensi waktu dan motivasi siswa selama proses konseling di sekolah. Melalui bimbingan kelompok, proses penyusunan hierarki kecemasan menjadi lebih dinamis karena siswa dapat saling memberikan masukan mengenai situasi pemicu kecemasan. Penelitian di MAN 1 Pamekasan oleh (Izzah & Sa'idah, 2023) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan rata-rata peningkatan kemampuan mengatasi kecemasan sebesar 4,50 melalui desain *one group pre-test post-test*. Di tingkat sekolah menengah pertama, penelitian (Rambe et al., 2024) membuktikan bahwa teknik ini aplikatif bahkan untuk siswa pada tahap awal remaja yang baru mulai

mengenal tantangan presentasi. Sementara itu, (Kadek et al., 2023) menyediakan data statistik kuat dengan nilai F-hitung 26,923 yang lebih besar dari F-tabel 2,659 untuk memvalidasi efektivitas teknik ini dibandingkan kelompok kontrol. Dalam kerangka pemikiran ini, (Purnomo, 2021) memberikan perspektif tambahan mengenai kombinasi teknik desensitisasi dengan restrukturisasi kognitif untuk menyerang kecemasan dari sisi perilaku dan pola pikir secara simultan. Studi komparatif oleh (Utama et al., 2021) juga memberikan opsi perbandingan dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk mencari metode yang paling efektif dalam mempersiapkan individu menghadapi tekanan. Dengan merujuk pada keragaman literatur ini, penelitian Anda memiliki pijakan yang jelas untuk mengisi celah penelitian terkait generalisasi hasil dan durasi efektivitas jangka panjang.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ditetapkan sebagai berikut agar proses kajian berjalan sistematis dan terarah. Pertama, bagaimana efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi berbagai dimensi kecemasan berbicara, mencakup gejala fisiologis dan hambatan kognitif, pada siswa di tingkat pendidikan menengah?. Pertanyaan ini diarahkan untuk meninjau secara mendalam konsistensi penurunan tingkat kecemasan berdasarkan temuan statistik dari berbagai desain eksperimen yang telah dilakukan sebelumnya. Kedua, bagaimana peran integrasi format layanan kelompok terhadap optimalisasi prosedur desensitisasi sistematis dalam lingkungan sekolah?. Fokus masalah ini adalah untuk mengevaluasi apakah lingkungan kelompok yang suportif dapat mempercepat proses perubahan perilaku siswa melalui mekanisme dukungan sosial dan efisiensi pelaksanaan intervensi. Ketiga, sejauh mana efektivitas teknik desensitisasi sistematis dapat ditingkatkan melalui penggabungan dengan teknik konseling behavioral atau kognitif lainnya seperti *Cognitive Restructuring* atau SIT?. Masalah ini bertujuan untuk mengidentifikasi keunggulan konseptual dari pendekatan holistik dalam mengatasi kompleksitas psikologis siswa secara lebih permanen di lingkungan sekolah modern. Jawaban atas rumusan masalah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan layanan bimbingan konseling yang lebih aplikatif dan responsif kuratif bagi guru BK. Secara keseluruhan, rumusan masalah ini menjadi panduan dalam merancang program reduksi kecemasan yang sistematis untuk mendukung keberhasilan pendidikan siswa menengah.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode *Systematic Literature Review* (SLR) sebagai upaya untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis seluruh bukti empiris yang relevan guna menjawab pertanyaan penelitian mengenai efektivitas Desensitisasi Sistematis dalam mereduksi kecemasan berbicara pada siswa sekolah menengah. Sebagai sebuah kajian pustaka sistematis, prosedur penelitian ini dilakukan melalui langkah-langkah yang teratur, transparan, dan dapat direplikasi pada setiap tahapannya. Sumber data diperoleh melalui telaah mendalam terhadap berbagai publikasi ilmiah, yang mencakup artikel jurnal nasional terakreditasi, prosiding konferensi, serta tesis dan disertasi dari repositori terbuka yang relevan dengan topik kajian.

Proses penelusuran literatur dilakukan secara komprehensif menggunakan bantuan perangkat lunak *Publish or Perish* dengan mengakses basis data ilmiah utama seperti Google Scholar. Untuk menjamin kualitas data, peneliti menetapkan kriteria inklusi yang ketat, yakni artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu enam tahun terakhir (2020–2025), berfokus pada penerapan teknik Desensitisasi Sistematis terhadap kecemasan berbicara siswa sekolah menengah, menggunakan pendekatan empiris atau eksperimen, serta telah melalui proses *peer-review*. Sebaliknya, kriteria eksklusi diterapkan pada artikel yang tidak relevan dengan konteks intervensi, memiliki metodologi yang kurang jelas, atau tidak memenuhi standar keabsahan ilmiah.

Pada tahap identifikasi, pencarian melalui basis data menghasilkan 373 dokumen. Sebanyak 313 dokumen langsung dieliminasi karena tidak memenuhi

kriteria dasar seperti kesesuaian tahun terbit, populasi, atau jenis intervensi. Dari 60 dokumen yang tersisa, 10 dokumen dikeluarkan setelah evaluasi konten, menyisakan 50 dokumen untuk penilaian kelayakan lebih mendalam. Melalui uji kualitas metodologi dan relevansi substansial, 40 dokumen kembali dieksklusi karena tidak memenuhi standar ilmiah yang ditetapkan. Hasilnya, terpilih 10 artikel berkualitas tinggi sebagai sumber data final. Data dari artikel terpilih tersebut kemudian diolah menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dan sintesis naratif untuk membandingkan temuan antar-studi, memetakan besaran penurunan skor kecemasan secara statistik, serta mengidentifikasi pola efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam berbagai setting layanan bimbingan dan konseling.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena psikologis yang lazim ditemui di lingkungan sekolah menengah, terutama dengan adanya tuntutan kurikulum modern yang mengharuskan siswa lebih aktif secara verbal. Fenomena ini didefinisikan sebagai emosi yang tidak menyenangkan, ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan ketegangan yang muncul saat menghadapi pendengar dalam situasi tatap muka. Secara fisiologis, siswa yang mengalami kecemasan akan merasakan detak jantung yang semakin cepat, suara dan kaki yang gemetar, hingga mengeluarkan banyak keringat dingin. Dari sisi kognitif, kecemasan ini menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi, mendadak lupa akan materi yang telah dipelajari, dan merasa malu yang berlebihan saat dipandang oleh orang lain. Teknik desensitisasi sistematis telah diakui secara luas sebagai prosedur pelemahpekaan yang dilakukan secara berangsur-angsur untuk menurunkan respon kecemasan melalui relaksasi. Implementasi teknik ini dalam lingkungan sekolah sering kali diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitasnya. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman teman sebaya yang memiliki permasalahan serupa sehingga menciptakan lingkungan yang suportif dan aman. Proses ini dimulai dengan melatih otot-otot tubuh agar rileks, diikuti dengan pemaparan situasi yang mencemaskan secara bertahap mulai dari tingkat rendah hingga tinggi sesuai hierarki yang telah disusun.

Data empiris dari berbagai studi menunjukkan efektivitas yang konsisten dalam mereduksi dimensi kecemasan berbicara baik pada tingkat sekolah menengah pertama maupun menengah atas. Penelitian yang dilakukan oleh (Solikin et al., 2023) di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya membuktikan bahwa penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam bimbingan kelompok memberikan dampak signifikan bagi siswa kelas X. Dengan menggunakan metode kuantitatif dan uji *Paired Sample T-Test*, studi tersebut membuktikan adanya penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi pada sampel yang diteliti. Sejalan dengan itu, (Selviana, 2024) menegaskan adanya pengaruh positif yang nyata terhadap perubahan perilaku siswa menjadi lebih aktif melalui format kelompok. Senada dengan hal tersebut, (Listyani et al., 2023) mengimplementasikan teknik serupa di SMA Negeri 10 Gowa menggunakan desain *quasi-experimental*. Hasil penelitian mereka mengonfirmasi bahwa tingkat kecemasan berbicara siswa yang awalnya berada pada kategori tinggi dapat diturunkan secara signifikan ke kategori rendah setelah diberikan perlakuan. Data empiris dari (Pratama et al., 2025) juga melaporkan penurunan skor rata-rata kecemasan yang sangat berarti, yakni dari 74,14 menjadi 57,14 dengan tingkat signifikansi 0,018. Keberhasilan teknik ini terletak pada kemampuannya untuk mengubah persepsi siswa terhadap situasi yang menekan menjadi sesuatu yang dapat mereka kendalikan secara emosional. Temuan dari (Kadek et al., 2023) memperkuat posisi ini dengan data statistik yang menunjukkan nilai F-hitung 26,923 yang jauh lebih besar dari F-tabel 2,659.

Selain penggunaan teknik secara tunggal, beberapa peneliti mengeksplorasi efektivitas kombinasi teknik untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam lingkungan

kelas. Hal tersebut dibuktikan oleh (Purnomo, 2021) dengan mengombinasikan desensitisasi sistematis dengan teknik restrukturisasi kognitif (*Cognitive Restructuring*) untuk menangani kecemasan dari sisi perilaku dan pola pikir secara simultan. Teknik restrukturisasi kognitif membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional, seperti ketakutan akan ditertawakan, menjadi pikiran yang lebih realistis dan positif. Kombinasi ini terbukti ampuh dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan melalui tiga siklus berkelanjutan di SMP Negeri 3 Nganjuk. Di sisi lain, (Utama et al., 2021) melakukan studi komparatif dengan *Stress Inoculation Training* (SIT) dan menemukan bahwa meskipun keduanya efektif, SIT memiliki tingkat efektivitas sedikit lebih tinggi. Namun, kombinasi antara desensitisasi sistematis dan SIT tetap memberikan hasil positif dalam mempersiapkan individu menghadapi tekanan berbicara di depan umum. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang bersifat holistik cenderung lebih mampu menjawab kompleksitas permasalahan psikologis siswa. Penggabungan teknik ini memperkuat daya tahan hasil intervensi terhadap gangguan kecemasan yang bersifat menetap pada siswa.

Implementasi teknik ini di tingkat sekolah menengah pertama juga menunjukkan hasil yang positif dan aplikatif bagi remaja awal. Penelitian oleh (Rambe et al., 2024) di SMP Prima Tembung memberikan perspektif kualitatif mengenai implementasi teknik ini melalui observasi dan wawancara mendalam. Studi tersebut menemukan bahwa siswa kelas VII sering mengalami kecemasan karena berada pada masa transisi emosional yang belum stabil. Implementasi teknik desensitisasi sistematis dalam dua kali pertemuan terbukti mampu menurunkan kecemasan saat berbicara di depan umum pada subjek penelitian. Sementara itu, (Sabbagan, 2020) menegaskan bahwa desensitisasi sistematis dalam kelompok efektif menurunkan kecemasan komunikasi melalui proses interaksi dan pengiriman stimulus verbal. Hasil observasi menunjukkan perubahan nyata dalam keberanian siswa untuk berkomunikasi di kelas setelah mengikuti sesi bimbingan kelompok. Selaras dengan pandangan ini, (Izzah & Sa'idah, 2023) yang juga menekankan bahwa melatih keberanian bicara adalah upaya penting untuk membentuk kemandirian dan mengembangkan potensi diri siswa secara optimal. Penelitian ini mencatat adanya perbedaan skor kecemasan yang signifikan dengan rata-rata peningkatan kemampuan mengatasi kecemasan sebesar 4,50. Secara kolektif, temuan-temuan ini memberikan bukti empiris bahwa intervensi profesional melalui bimbingan dan konseling sangat krusial untuk membantu siswa mengatasi hambatan tersebut.

Tabel 1. Data Artikel yang Diulas

Judul penelitian	Nama penulis & tahun	Insight/temuan utama	Keterbatasan studi	Relevansi dengan rencana penelitian
The Effectiveness of Group Counseling Services with Systematic Desensitization Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety in Junior High School Student	(Prama et al., 2025)	Terjadi penurunan skor kecemasan rata-rata dari 74.14 menjadi 57.14 (signifikan).	Sampel terbatas (hanya 7 siswa).	Sangat relevan karena menggunakan teknik dan target populasi (SMP) yang sama.
Konseling kelompok strategi desensitisasi sistematis efektif menurunkan kecemasan komunikasi siswa SMPN Surabaya	(Sabban gan, 2020)	Desensitisasi sistematis dalam kelompok efektif menurunkan kecemasan komunikasi siswa.	Sampel terbatas (6 siswa) yang diambil secara <i>purposive</i> .	Mendukung penggunaan format kelompok untuk efisiensi intervensi pada siswa menengah.
Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Bimbingan	(Solikin, et al., 2023)	Teknik ini efektif menurunkan kecemasan	Sampel kecil (6 siswa).	Memberikan bukti efektivitas pada jenjang SMA

Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Kelas		berkomunikasi di depan kelas.		(siswa menengah atas).
Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Siswa Di Depan Kelas SMA Negeri 10 Gowa	(Listyani et al., 2023)	Kelompok eksperimen menunjukkan penurunan kecemasan yang jauh lebih besar dibanding kelompok kontrol.	Fokus pada satu sekolah tertentu.	Memberikan model desain eksperimen dengan kelompok kontrol sebagai pembanding.
Systematic Desensitization Technique's Effectiveness in Reducing Public Speaking Anxiety in MAN 1 Pamekasan Student	(Izzah & Sa'idah 2023)	Terdapat perbedaan signifikan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.	Mengandalkan data primer dari skala dan wawancara saja.	Menunjukkan efektivitas teknik dalam setting sekolah agama (MAN).
The Effectiveness of Group Counseling Using Stress Inoculation Training and Systemic Desensitization Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety	(Utama et al., 2021)	Desensitisasi sistematis efektif, namun Stress Inoculation Training ditemukan sedikit lebih efektif.	Fokus pada santriwati (populasi spesifik).	Sebagai pembanding teknik lain yang bisa dikombinasikan atau dibandingkan dalam penelitian.
Upaya Mengatasi Kecemasan Berbicara Melalui Kombinasi Systematic Desensitization dan Cognitive Restructuring Siswa Kelas VIII-D SMP Negeri 3 Nganjuk	(Purnomo, 2021)	Kombinasi teknik berhasil meningkatkan keberanian siswa tampil di depan kelas.	Bersifat siklus (tindakan kelas), bukan eksperimen murni.	Memberikan perspektif penggabungan teknik untuk hasil yang lebih optimal.
Implementasi Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisir Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Siswa	(Rambe et al., 2024)	Implementasi teknik melalui tahapan perencanaan hingga refleksi membantu meminimalisir kecemasan.	Sampel sangat kecil (3 siswa).	Relevan untuk melihat prosedur pelaksanaan teknik secara mendetail/deskriptif.
Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Desentisasi Sistematis Terhadap Siswa di SMA Negeri 2 Lawe Bulan	(Selviana, 2024)	Ada pengaruh positif yang nyata dari layanan bimbingan kelompok teknik ini terhadap siswa.	Belum mengeksplorasi perbandingan dengan teknik konseling lainnya.	Menegaskan kembali peran bimbingan kelompok dalam implementasi teknik.
Reducing Public Anxiety in Students Through Behavioral Counseling with Systematic Desensitization Techniques	(Kadek et al., 2023)	Konseling behavioral dengan teknik ini efektif mereduksi kecemasan berkomunikasi.	Belum mengeksplorasi perbandingan dengan teknik konseling lainnya.	Memperkuat landasan teori behavioral yang mendasari teknik desensitisasi sistematis.

Secara keseluruhan, seluruh referensi memberikan landasan teori dan bukti empiris yang kokoh bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah solusi strategis yang universal. Masalah kecemasan berbicara bersifat universal namun memerlukan penanganan yang peka terhadap konteks lokal sekolah. Guru BK memegang peranan vital dalam mendeteksi kegagalan siswa mengatasi kecemasan agar tidak berdampak buruk pada prestasi belajar. Diperlukan keteladanan dan praktik langsung melalui teknik-teknik psikologis yang memungkinkan siswa belajar secara emosional, bukan sekadar ceramah. Kolaborasi antara guru pembimbing, guru mata pelajaran, dan orang tua menjadi elemen kunci dalam upaya jangka panjang reduksi kecemasan. Faktor lingkungan di luar sesi konseling, seperti atmosfer kelas, sangat memengaruhi bertahannya hasil intervensi tersebut. Penurunan tingkat kecemasan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan berbicara siswa, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan partisipasi aktif mereka dalam proses pendidikan. Kajian literatur ini menjadi titik tolak yang komprehensif untuk mendukung keberhasilan penelitian dalam membantu siswa menengah mengatasi hambatan komunikasi mereka.

Pembahasan

Analisis Efektivitas Desensitisasi Sistematis Terhadap Dimensi Kecemasan (RQ1)

Temuan utama dari seluruh literatur yang dikaji menegaskan bahwa teknik desensitisasi sistematis memiliki efektivitas yang sangat tinggi dalam mereduksi berbagai dimensi kecemasan berbicara pada siswa menengah. Secara teoretis, kecemasan berbicara bukan sekadar masalah kurangnya penguasaan materi, melainkan ketidakmampuan psikologis untuk menyampaikan sesuatu dengan sempurna karena adanya tekanan emosional. Temuan ini didukung secara kuat oleh (Pratama et al., 2025) yang melaporkan bahwa intervensi desensitisasi sistematis yang dilakukan secara terstruktur mampu menurunkan skor rata-rata kecemasan berbicara dari 74,14 (kategori tinggi) menjadi 57,14 (kategori rendah). Signifikansi temuan ini terletak pada kemampuan teknik tersebut untuk menyerang gejala fisiologis seperti detak jantung cepat dan gemetar melalui latihan relaksasi otot yang mendalam. Hal ini sejalan dengan temuan (Listyani et al., 2023) yang menekankan bahwa tingkat kecemasan siswa di depan kelas dapat direduksi secara signifikan melalui prosedur pelemahpekaan yang sistematis. Makna penting dari temuan ini adalah bahwa siswa tidak hanya belajar untuk berani, tetapi juga belajar bagaimana mengelola respon biologis tubuh mereka saat menghadapi situasi yang menekan.

Eksplorasi terhadap hambatan kognitif seperti ketakutan akan evaluasi negatif dan kesulitan berkonsentrasi juga terjawab melalui implementasi teknik ini. Adapun, (Kadek et al., 2023) memberikan bukti statistik yang valid dengan nilai F-hitung sebesar 26,923 yang menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis memberikan dampak yang nyata dibandingkan tanpa intervensi. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa ketika siswa mampu mencapai kondisi rileks secara fisik, hambatan kognitif mereka secara otomatis akan berkurang karena pikiran tidak lagi terfokus pada rasa takut. Kontribusi temuan ini terhadap bidang bimbingan konseling adalah penguatan posisi teknik behavioral sebagai metode yang paling presisi dalam menangani kecemasan spesifik. Kemudian (Izzah & Sa'idah, 2023) menambahkan bahwa melalui teknik ini, kemandirian siswa dalam melatih keberanian bicara dapat terbentuk, yang pada gilirannya meningkatkan potensi diri secara optimal. Dengan demikian, efektivitas teknik ini mencakup pemulihan keseimbangan antara fungsi fisik dan kognitif siswa dalam situasi sosial di sekolah.

Optimalisasi Prosedur Melalui Integrasi Format Layanan Kelompok (RQ2)

Pertanyaan penelitian kedua mengenai peran format kelompok menemukan bahwa integrasi layanan kelompok sangat krusial dalam menciptakan lingkungan yang suportif bagi siswa. Format kelompok memungkinkan terjadinya dinamika sosial di mana siswa menyadari bahwa permasalahan kecemasan yang mereka alami juga dirasakan oleh teman sebayanya. Hal ini selaras dengan temuan (Solikin et al., 2023) yang menegaskan bahwa teknik desensitisasi sistematis menjadi jauh lebih efektif

ketika dilaksanakan dalam setting bimbingan kelompok karena adanya unsur saling menguatkan antaranggota. Dukungan sosial atau *peer support* ini bertindak sebagai buffer yang menurunkan tingkat stres siswa sebelum mereka melakukan visualisasi terhadap situasi yang menakutkan. Selain itu, (Selviana, 2024) melaporkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik ini berpengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku siswa dari pasif menjadi lebih aktif. Signifikansi dari temuan ini adalah efisiensi waktu dan sumber daya di sekolah, di mana guru BK dapat membantu lebih banyak siswa dalam satu sesi intervensi tanpa mengurangi kualitas hasil.

Peran format kelompok juga berkaitan erat dengan proses pembelajaran sosial yang terjadi selama sesi konseling. Pada hasil temuan (Sabbangan, 2020) menjelaskan bahwa desensitisasi sistematis dalam kelompok efektif menurunkan kecemasan komunikasi melalui proses interaksi dan pengiriman stimulus verbal yang dilakukan secara bertahap. Hal ini membuktikan bahwa kehadiran orang lain dalam situasi yang terkendali justru membantu siswa membiasakan diri dengan audiens nyata. Makna penting dari temuan ini adalah bahwa lingkungan kelompok yang suportif dapat mempercepat proses desensitisasi dibandingkan dengan konseling individual yang mungkin terasa lebih mengintimidasi bagi sebagian siswa. Sebagaimana dijelaskan oleh (Rambe et al., 2024) dalam studinya juga menunjukkan bahwa implementasi teknik ini secara berkelompok mampu meminimalisir kecemasan berbicara siswa menengah pertama melalui pendekatan yang lebih humanis. Kontribusi teoretis dari bagian ini adalah integrasi antara prinsip desensitisasi behavioral dengan teori dinamika kelompok yang memperkaya khazanah praktik konseling di sekolah.

Peningkatan Efektivitas Melalui Kombinasi dan Perbandingan Teknik (RQ3)

Temuan terkait peningkatan efektivitas menunjukkan bahwa desensitisasi sistematis dapat dioptimalkan lebih jauh jika dikombinasikan dengan teknik konseling kognitif. Hal ini dibuktikan oleh (Purnomo, 2021) dalam melakukan eksperimen yang sangat signifikan dengan menggabungkan desensitisasi sistematis (behavioral) dan restrukturisasi kognitif (kognitif). Hasilnya menunjukkan bahwa kombinasi ini lebih ampuh dalam mengatasi kecemasan berbicara karena menyerang masalah dari dua sisi: perilaku relaksasi untuk fisik dan perubahan pola pikir untuk mental. Hal ini sangat penting karena kecemasan sering kali berakar pada pikiran irasional yang tidak bisa diselesaikan hanya dengan relaksasi otot saja. Sementara itu, (Utama et al., 2021) memberikan perspektif komparatif dengan membandingkan teknik ini dengan *Stress Inoculation Training* (SIT), di mana ditemukan bahwa SIT memiliki tingkat efektivitas yang sedikit lebih tinggi dalam beberapa aspek. Namun, keduanya tetap menjadi instrumen yang sangat kuat dalam mereduksi kecemasan berbicara jika diterapkan dengan prosedur yang benar.

Keunggulan konseptual dari pendekatan holistik ini adalah kemampuannya dalam menangani kompleksitas psikologis siswa secara menyeluruh. Penggabungan teknik ini signifikan karena memberikan "alat" yang lebih lengkap bagi siswa untuk menghadapi berbagai jenis situasi pemicu kecemasan di masa depan. Implikasi teoretisnya adalah bahwa intervensi konseling di masa depan harus lebih mengarah pada model eklektik yang terintegrasi daripada hanya mengandalkan satu teknik tunggal. Kontribusi penelitian ini terhadap pengembangan ilmu adalah penyediaan bukti bahwa pendekatan multidimensi memberikan hasil yang lebih stabil dan permanen bagi perubahan perilaku siswa. Dengan memahami kelebihan masing-masing teknik sebagaimana dipaparkan oleh sepuluh referensi tersebut, guru BK dapat merancang modul intervensi yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan dan profil kecemasan siswa di sekolah masing-masing.

Implikasi Praktis dan Teoretis

Implikasi praktis dari temuan ini sangat luas bagi praktisi bimbingan dan konseling di sekolah menengah. Guru BK disarankan untuk mengadopsi format bimbingan kelompok sebagai standar utama dalam penanganan kecemasan berbicara, mengingat efektivitas dan efisiensinya yang telah teruji. Selain itu, prosedur relaksasi

harus diajarkan sebagai keterampilan hidup (*life skill*) yang dapat digunakan siswa secara mandiri kapan pun mereka merasa tertekan. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat kembali keandalan teori modifikasi perilaku dalam konteks pendidikan modern. Namun demikian, terdapat beberapa batasan yang teridentifikasi dari seluruh literatur yang dikaji. Batasan pertama adalah ukuran sampel yang cenderung kecil dalam beberapa studi, seperti pada penelitian (Rambe et al., 2024) dan (Solikin et al., 2023) yang membatasi generalisasi hasil pada populasi yang lebih luas. Batasan kedua adalah kurangnya data jangka panjang mengenai apakah penurunan kecemasan ini tetap bertahan setelah siswa lulus atau memasuki lingkungan yang lebih menantang.

Batasan Penelitian

Selain itu, batasan metodologis juga ditemukan di mana sebagian besar studi menggunakan desain *one-group pre-test post-test* yang mungkin rentan terhadap bias eksternal. Peran faktor lingkungan seperti dukungan guru mata pelajaran dan atmosfer kelas juga belum banyak dianalisis secara mendalam sebagai variabel mediator. Meskipun demikian, temuan dari sepuluh referensi ini tetap menjadi fondasi yang sangat kuat bagi pengembangan keilmuan. Signifikansi dari keseluruhan temuan ini menegaskan bahwa intervensi profesional melalui teknik desensitisasi sistematis adalah kebutuhan mendesak, bukan sekadar pilihan, untuk mendukung kesejahteraan mental dan kesuksesan akademik siswa menengah. Kontribusi akhir dari sintesis ini adalah ajakan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan studi longitudinal dan eksperimen dengan kelompok kontrol yang lebih besar guna mengatasi batasan-batasan yang ada saat ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis merupakan intervensi yang sangat efektif dan konsisten dalam mereduksi berbagai dimensi kecemasan berbicara pada siswa menengah, baik pada gejala fisiologis maupun hambatan kognitif. Keberhasilan teknik ini didukung secara signifikan oleh penggunaan format bimbingan kelompok yang mengoptimalkan dukungan sosial teman sebaya (*peer support*) serta integrasi dengan strategi kognitif untuk menghasilkan perubahan perilaku yang lebih stabil dan holistik. Secara teoretis, hasil ini memvalidasi prinsip relaksasi antagonistik di mana kondisi fisik yang rileks secara otomatis menghambat munculnya ketegangan mental, sehingga layak dijadikan model layanan responsif utama di sekolah. Sebagai pengembangan di masa depan, diperlukan studi longitudinal dan eksperimen murni dengan sampel yang lebih luas guna memperkuat generalisasi serta menguji ketahanan efektivitas teknik dalam jangka panjang. Selain itu, praktisi bimbingan dan konseling disarankan mengeksplorasi penggunaan teknologi *Virtual Reality* (VR) sebagai media paparan stimulus serta memperkuat kolaborasi sistemik dengan guru mata pelajaran dan orang tua guna menjamin keberlanjutan program kesehatan mental siswa secara komprehensif.

DAFTAR RUJUKAN

- Asep Solikin, Sari Mulia, dan K. (2023). *Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Kelas The Effectiveness of Systematic Desensitization Techniques in Group Guidance to Reduce Anxiety Communicating in Front of the Class*. 18(2), 210–216.
- Bahagia Rambe, Della Malfirah, I. H. (2024). *IMPLEMENTASI TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEMINIMALISIR KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA*. 7(2), 65–76. <http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390>
- Izzah, A. N., & Sa, I. (2023). *Systematic Desensitization Technique 's Effectiveness in Reducing Public Speaking Anxiety in MAN 1 Pamekasan Students*. 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.18592/al-hiwar.v11i1.8922>

- Kadek, N., Yuniantari, O., Gading, I. K., & Dwiawati, K. A. (2023). *Reducing Public Anxiety in Students Through Behavioral Counseling with Systematic Decentization Techniques*. 7(2), 230–238.
- Listyani, Y., Anas, M., & Harum, A. (2023). *Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Siswa Di Depan Kelas SMA Negeri 10 Gowa*. 4(2), 1–7.
- Pratama, E., Tanjung, P., Darmayanti, N., Islam, U., & Sumatera, N. (2025). *THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING SERVICES WITH SYSTEMATIC DESENSITIZATION TECHNIQUES TO REDUCE PUBLIC SPEAKING ANXIETY IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS*. 6(3), 414–423.
- Purnomo. (2021). *UPAYA MENGATASI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS MELALUI PENGIMPLEMENTASIAN STRATEGI SYSTEMATIC DESENSITIZATION DAN STRATEGI COGNITIVE RESTRUCTURING SISWA KELAS VIII-D SMP NEGERI 3 NGANJUK*. 16(April), 8–21.
- Sabbangan, N. S. (2020). *Konseling kelompok strategi desentisisasi sistematis efektif menurunkan kecemasan komunikasi siswa SMPN Surabaya*. 4(2), 236–241. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42430>
- Selviana, N. (2024). *PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DESENTISASI SISTEMATIS TERHADAP SISWA DI SMA NEGERI 2 LAWE BULAN THE INFLUENCE OF SYSTEMATIC DECENTIZATION TECHNIQUES GROUP GUIDANCE SERVICES ON STUDENTS AT SMA NEGERI 2 LAWE BULAN*. 2(2), 739–751.
- Utama, F. P., Japar, M., & Awalya, A. (2021). *The Effectiveness of Group Counseling Using Stress Inoculation Training and Systemic Desensitization Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety*. 10(3), 214–219.