

Vol. 2, No. 2, 2021

ISSN (Print) :2722-5453
ISSN (Online) :2722-5461

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Analisis Logoterapi Terhadap Pengobatan Korban
NAPZA di Yayasan Mitra Alam Surakarta
Siti Fathonah, Indah Permatasari

Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian
Diri pada Siswa SMK
Maslahatun Nisai, Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia

Masihkah Bertahan? Strategi Coping Stres Tenaga
Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19
Wilhelmina Asterix Nicolas, Doddy Hendro Wibowo

Hubungan Antara Kesadaran Diri dan Penyesuaian
Diri dengan Kedisiplinan Menerapkan Protokol
Kesehatan di Era New Normal
Novita Sari, Nanik Kholifah

Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk
Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi
Praktik Kerja Lapangan (PKL)
Dwi Sri Rahayu



Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Vol. 2, NO. 2 Mei-Oktober 2021

ISSN: 2722-5453 (Print); 2722-5461 (Online)

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Editorial Team:

Editor in-Chief

Kholilurrahman, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Editorial Board

Dhestina Religia Mujahid, (SCOPUS ID: 57204358283),
UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Athia Tamyizatun Nisa, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Lintang Seira Putri, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Alfin Miftahul Khairi, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Reviewer

Isnanita Noviya Andriyani, (SCOPUS ID: 57214806571),
UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Ahmad Saifuddin, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Akhmad Liana Amrul Haq, (SCOPUS ID: 57212684940),
Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

Aniq Hadiyah Bil Haq, (SCOPUS ID: 57202812777),
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Lukman Harahap, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Alamat Redaksi:

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta.

Jl. Pandawa No. 1, Pucangan, Kartasura, Jawa Tengah, 57168

Phone: +62271-781516, Fax: +62271-782774.

email: jurnal.ajpc@gmail.com

<http://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/ajpc/index>

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Daftar Isi

Analisis Logoterapi Terhadap Pengobatan Korban NAPZA di Yayasan Mitra Alam Surakarta <i>Siti Fathonah, Indah Permatasari</i>	103-130
Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa SMK <i>Maslahatun Nisai Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia</i>	131-158
Masihkah Bertahan? Strategi Coping Stres Tenaga Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 <i>Wilhelmina Asterix Nicolas, Doddy Hendro Wibowo</i>	159-188
Hubungan Antara Kesadaran Diri Dan Penyesuaian Diri dengan Kedisiplinan Menerapkan Protokol Kesehatan di Era New Normal <i>Novita Sari, Nanik Kholifah</i>	189-212
Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Praktik Kerja Lapangan (PKL) <i>Dwi Sri Rahayu</i>	213-236
<i>Author Guideline</i>	237-240



PENERAPAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI PRAKTIK KERJA LAPANGAN (PKL)

Dwi Sri Rahayu^{1*}

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstract

Keywords:

anxiety;
desensitisation
systematic;
students of PKL

PKL is an activity that must be done by SMK students. However, not every student is able to pass the PKL period smoothly. The unpreparedness of students to face PKL becomes a stressor for these students, causing anxiety. If this anxiety is not immediately addressed, it will ultimately have an impact on student performance that is not optimal. This study aims to determine the effectiveness of the systematic desensitization technique in reducing student's anxiety facing PKL. This research method uses the One-group Pretest-Posttest Design. The sampling technique used in this research is purposive sampling technique or a purposive sampling technique. To test the hypothesis, the data were analyzed using the Wilcoxon analysis technique. 25.90. Based on the calculation, the Z score is -2.807, while Asymp. Sig. (2-tailed) of 0.005 ($p < 0.05$). The average score of anxiety facing PKL in Catholic Pharmacy Vocational School Bina Farma Madiun after being given systematic desensitization techniques decreased from 25.90 to 14.90. The conclusion is that the application of systematic desensitization techniques is effective in reducing student anxiety in dealing PKL.

Alamat korespondensi:
e-mail: *¹dwirahayu.gp@gmail.com

© 2021 IAIN Surakarta

Abstrak

Kata kunci:
kecemasan;
desensitisasi
sistematis; siswa
PKL

PKL merupakan kegiatan yang wajib dilakukan oleh siswa SMK. Tetapi, tidak setiap siswa mampu melewati masa PKL dengan lancar. Ketidaksiapan siswa menghadapi PKL menjadi stressor bagi siswa tersebut, hingga muncul kecemasan. Jika kecemasan ini tidak segera diatasi apada akhirnya berdampak pada kinerja siswa yang tidak optimal. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui keefektifan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa PKL. Metode penelitian ini menggunakan desain *One-group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* atau teknik sampel bertujuan. Untuk menguji hipotesis, data dianalisis dengan teknik analisis *Wilcoxon*. 25,90. Berdasarkan penghitungan diperoleh skor Z sebesar -2,807, sedangkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Adapun skor rata-rata kecemasan menghadapi PKL pada siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis turun dari 25,90 menjadi 14,90. Kesimpulannya adalah penerapan teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi PKL.

How to cite this (APA 7th Edition):

Rahayu, D. S. (2021). Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Praktik Kerja Lapangan (PKL). *Academic Journal Of Psychology And Counseling*, 2(2), 213–236. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v2i2.4087>

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia ditempuh dengan melalui beberapa jenjang. Mulai dari Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), sampai dengan perguruan tinggi. Selain itu, jenis dari masing-masing jenjang pun bermacam-

macam. Misalkan, terdapat jenjang yang sama dengan SD seperti Madrasah Ibtidaiyah (MI). Kemudian, terdapat Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang setara dengan SMP. Begitu pula dengan jenjang SMA, terdapat Madrasah Aliyah (MA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Bentuk pendidikan yang terakhir ini merupakan jenjang yang mempersiapkan individu untuk bekerja.

SMK dan SMA memiliki perbedaan. Perbedaannya terletak pada beberapa hal. Misalkan, jenis jurusan. Jika SMA hanya memiliki jurusan Ilmu Alam, Ilmu Sosial, dan Ilmu Bahasan, maka SMK memiliki jurusan yang lebih beragam dan spesifik berdasarkan bidang kerja. Selain itu, perbedaannya juga terletak pada alur pembelajaran. Oleh karena SMK bertujuan untuk mempersiapkan individu untuk siap kerja, maka SMK menyediakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) yang wajib diikuti oleh seluruh siswa. Sesuai dengan keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan RI No. 323/U/1997 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Sistem Ganda pada Sekolah Menengah Kejuruan, pasal 1 poin 2. Hal ini berdampak baik karena setelah menempuh PKL, siswa SMK diberi modal lebih banyak untuk menghadapi dunia kerja. Setelah lulus sekolah, mereka bisa masuk ke perguruan tinggi dan siap pula masuk ke dunia kerja.

Setiap siswa memiliki kesiapan berbeda dalam menghadapi PKL. Terdapat siswa yang penuh keyakinan bisa menyelesaikan program kerjanya, akan tetapi ada pula yang menghadapi penuh dengan kecemasan. Kecemasan tersebut meliputi rasa khawatir akan proses PKL bisa berjalan lancar atau tidak, mendapatkan lokasi yang sesuai harapan atau tidak, kondisi dan suasana baru yang tentunya menuntut kemampuan adaptasi yang baik pula dari calon praktikan.

Durrand, Barlow, & Hofmann (2017, 2018); Nevid, Rathus, & Greene (2017); dan Maina, Mauri, & Rossi (2016) menyatakan bahwa kecemasan/anxietas (*anxiety*) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk

akan segera terjadi. Perasaan cemas yang berlarut-larut, cenderung memberikan pengaruh negatif secara fisik dan psikologis (Etty, 2002; Mills, Karagiannis, & Zulch, 2014; Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005; Yaribeygi, Panahi, Sahraei, Johnston, & Sahebkar, 2017). Kecemasan siswa dalam menghadapi PKL cenderung mengganggu proses belajar mereka. Hal ini jika dibiarkan secara terus menerus dan diabaikan cenderung berdampak pula pada perilaku mereka sehari-hari. Terlebih lagi, orang tua mengkhawatirkan kondisi anaknya ketika ada masalah di sekolah (Khairi, 2019).

Prasetyono (2005) menyatakan bahwa gangguan perasaan baik cemas, frustrasi, ataupun konflik batin diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi setiap kesukaran-kesukarannya dengan wajar, atau tiadanya kesanggupan dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi. Ketidakmampuan menghadapi setiap kesukaran yang menghadangnya merupakan awal atau faktor-faktor yang menyebabkan gangguan kejiwaan (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psycose*). Dalam konteks siswa yang sedang melakukan PKL, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dan mengatasi kesulitan selama PKL bisa berdampak pada kecemasan dan kecemasan tersebut bisa berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari. Gangguan ini jika tidak disadari sejak dini justru akan membahayakan (Van Dolen & Weinberg, 2017).

Kecemasan ketika akan PKL juga dirasakan oleh siswa SMK Katolik Bina Farma Madiun. Melalui guru BK mereka beberapa kali menyampaikan bahwa merasa cemas dan terkadang merasa tidak percaya diri bahkan panik ketika akan melaksanakan PKL. Mereka khawatir dan cemas apabila melakukan prosedur yang salah dan tidak mampu menunjukkan kinerja yang baik. Berikut disajikan hasil kategorisasi tingkat Kecemasan Siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun dalam Menghadapi PKL sebelum diberikan teknik desensitisasi sistematis.

Tabel 1.

Tingkat Kecemasan Siswa Sebelum Perlakuan

No	Rentang Skor	Kategori	Jumlah Siswa
1.	Skor < 14	Tidak ada kecemasan	0
2.	Skor 14 – 20	Kecemasan ringan	1
3.	Skor 21 – 27	Kecemasan sedang	7
4.	Skor 28 – 41	Kecemasan berat	2
5.	Skor 42 – 56	Kecemasan berat sekali/panik	0
Jumlah			10 Orang

Penjelasan lebih kompleks tentang capaian skor rata-rata tiap siswa disajikan pula diagram *line* sebagai berikut:



Gambar 1. Gambaran Awal Kecemasan Siswa Ketika Akan Melakukan PKL

Perangsangan yang menimbulkan kecemasan secara berulang-ulang disepasangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsangan dengan respons terhadap kecemasan dapat dieliminasi (Willis, 2017). Keadaan relaksasi yang dimaksud adalah pemanfaatan teknik desensitisasi sistematis. Guru BK di sekolah

memiliki peran untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi PKL melalui berbagai layanannya, salah satunya dengan teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam layanan konseling behavioral (perilaku).

Teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling atau psikoterapi yang mendorong individu untuk mengurangi kecemasan atau ketakutannya secara bertahap dengan menghadapi objek atau peristiwa yang dicemaskan atau ditakuti dalam visualisasi individu tersebut (Lazarus & Rachman, 1957). Oleh karena itu, teknik ini membutuhkan bantuan relaksasi atau *imagery*. Teknik desensitisasi sistematis sering digunakan untuk menangani berbagai macam fobia dan kecemasan (Perry, 2008). Pendapat ini juga didukung oleh pendapat Nelson-Jones (2014) bahwa konseli dapat menggunakan keterampilan relaksasi untuk mengelola perasaan (*feeling*) seperti amarah dan kecemasan (*anxiety*) dan untuk menangani masalah-masalah seperti sakit kepala tegang (*tension*), hipertensi, dan insomnia. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Aryani, Suarni, & Arum (2014) menyatakan bahwa siswa yang mengalami kecemasan ketika menyampaikan pendapat dapat diminimalisasi dengan menggunakan teknik konseling behavioral yaitu teknik desensitisasi sistematis. Data tersebut diperkuat dari hasil pengamatan perubahan perilaku siswa yang diisi oleh peneliti pada setiap siklusnya. Firoasad, Nirwana, & Syahniar (2016) juga mendapatkan hasil yang mendukung tentang keefektifan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan mahasiswa.

Sebagian besar aktivitas desensitisasi, berhubungan dengan relaksasi. Relaksasi adalah suatu cara mengurangi perasaan kecemasan dengan aktivitas mengendorkan urat syaraf, otot-otot agar tidak tegang dan menjadi rileks (Effendi, 2016). Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) bagaimana tingkat

kecemasan siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun dalam menghadapi PKL? dan 2) bagaimana efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun saat menghadapi PKL? Tujuan penelitian yang hendak dicapai adalah: 1) mengetahui tingkat kecemasan siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun dalam menghadapi PKL, dan 2) mengetahui efektivitas teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun dalam menghadapi PKL.

Hipotesis alternatif dalam penelitian adalah teknik desensitisasi sistematis efektif menurunkan tingkat kecemasan siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun dalam menghadapi PKL. Adapun hipotesis nihil dalam penelitian ini adalah teknik desensitisasi sistematis tidak efektif menurunkan tingkat kecemasan siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun dalam menghadapi PKL.

Terdapat penelitian terdahulu yang meneliti kecemasan dan desensitisasi sistematis, di antaranya penelitian Almizri & Karneli (2021); Aryani et al., 2014; Astuty & Winarso (2021); Dalimunthe & Rahmawati (2019); Deffenbacher & Suinn (1988); Fitriani & Supradewi (2019); Giri (2020); Khairunnisa, Kiranida, Marjo, & Hanim (2019); Mccroskey, Ralph, & Baitick (1970); Prayetno, Sutatminingsih, & Tuapattinaja (2020); Sari, Gading, & Suranata (2020); Sugiantoro (2018); dan Sulistiyoningrum & Mulawarman (2019). Meskipun demikian, terdapat perbedaan antara penelitian terdahulu tersebut dengan penelitian ini. Perbedaan tersebut terletak pada beberapa aspek. Pertama, aspek konteks. Penelitian terdahulu meneliti efektivitas desensitisasi sistematis terhadap kecemasan dengan konteks kecemasan berbicara di depan, kecemasan terhadap mata pelajaran tertentu, kecemasan sosial, kecemasan menghadapi ujian, dan kecemasan sosial. Sedangkan, penelitian ini meneliti efektivitas desensitisasi sistematis terhadap penurunan kecemasan siswa menghadapi PKL. Kedua,

aspek sampel penelitian dan lokasi. Meskipun penelitian terdahulu sudah banyak meneliti siswa tingkat SMA dan sederajat atau remaja, penelitian ini melibatkan sampel penelitian yang belum pernah diteliti terkait kecemasan dan desensitisasi sistematis. Dengan demikian, penelitian ini merupakan penelitian yang orisinal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode eksperimen. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *one-group pretest-posttest design* (Latipun, 2015; Saifuddin, 2019; Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2005). Desain tersebut melibatkan satu kelompok yang diberikan *pretest* untuk mengukur tingkat kecemasan menghadapi PKL. Setelah diberikan *pretest*, maka sampel penelitian diberikan perlakuan berupa konseling menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Setelah perlakuan diberikan, sampel penelitian diberikan *posttest*.

Variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel yang lain, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain (Arikunto, 2014; Azwar, 2017; Periantalo, 2016; Saifuddin, 2019). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling dengan teknik desensitisasi sistematis, sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan siswa menghadapi PKL.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* atau teknik sampel bertujuan. Cozby & Bates (2011) dan Creswell (2014) mendefinisikan *purposive sampling* adalah cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah, tetapi didasarkan pada pertimbangan tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah 126 siswa. Sedangkan, berdasarkan pengukuran awal hanya terdapat 10 siswa yang mengalami kecemasan ketika menghadapi PKL.

Instrumen pengumpulan data untuk variabel kecemasan menggunakan skala kecemasan yang mengacu pada HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) (Hamilton, 1959). Skala kecemasan tersebut terdiri dari 14 komponen atau item yakni perasaan cemas, ketegangan, ketakutan akan sebuah kondisi tertentu, sulit tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala pernapasan, gangguan pencernaan, gejala urogenital, vegetatif/otonom, dan perilaku. Alat ukur tersebut memiliki daya beda lebih dari 0,300 dan koefisien reliabilitas lebih dari 0,700 sehingga layak digunakan (Saifuddin, 2021).

Teknik analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon* karena bertujuan membandingkan antara skor kecemasan siswa dalam menghadapi PKL ketika *posttest* dengan ketika *pretest*. Adapun sifat data adalah nonparametrik karena hanya menggunakan 10 sampel penelitian saja. Oleh karena itu, teknik analisis data yang dipilih adalah *Wilcoxon*. Penghitungan tersebut menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 16.0.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan pengukuran awal atau *pretest*, diperoleh data tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi PKL sebagai berikut:

Tabel 2.

Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi PKL Sebelum Perlakuan

No	Rentang Skor	Kategori	Jumlah Siswa
1.	Skor < 14	Tidak ada kecemasan	0
2.	Skor 14 - 20	Kecemasan ringan	1
3.	Skor 21 - 27	Kecemasan sedang	7
4.	Skor 28 - 41	Kecemasan berat	2
5.	Skor 42 - 56	Kecemasan berat sekali/panik	0
Jumlah			10 Orang

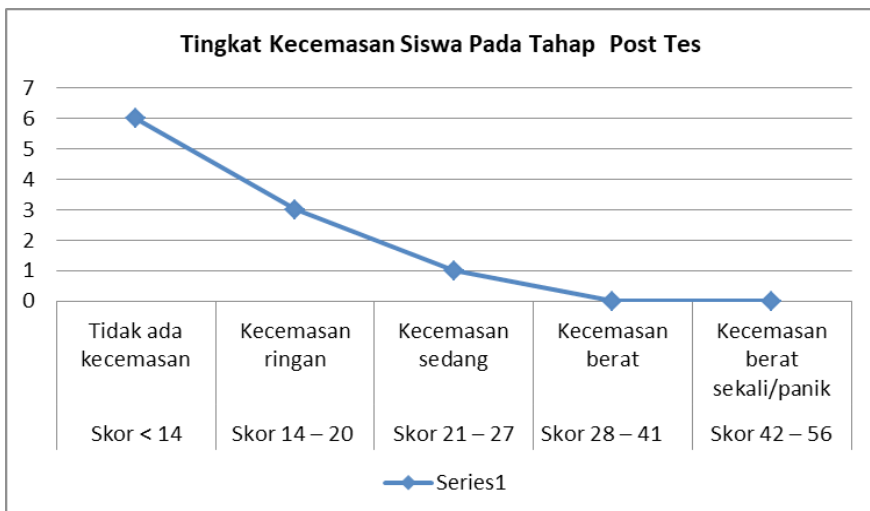
Adapaun tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi PKL setelah menerima desensitisasi sistematis sejumlah empat kali pertemuan adalah sebagai berikut:

Tabel 2.

Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi PKL Setelah Perlakuan

No	Rentang Skor	Kategori	Jumlah Siswa
1.	Skor < 14	Tidak ada kecemasan	6
2.	Skor 14 - 20	Kecemasan ringan	3
3.	Skor 21 - 27	Kecemasan sedang	1
4.	Skor 28 - 41	Kecemasan berat	0
5.	Skor 42 - 56	Kecemasan berat sekali/panik	0
Jumlah			10 Orang

Penjelasan lebih kompleks tentang capaian skor kecemasan rata-rata tiap subjek ketika pengukuran *posttest* disajikan pula dalam diagram *line* sebagai berikut:



Gambar 2. Gambaran Kecemasan Siswa Menghadapi PKL Setelah Perlakuan

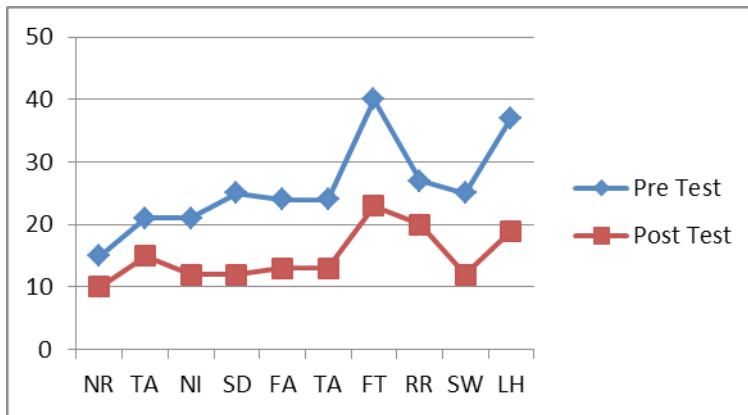
Secara lebih rinci disajikan perbedaan tingkat kecemasan menghadapi PKL pada masing-masing subjek penelitian pada tahap *pretest* dan *posttest* pada tabel berikut ini:

Tabel 3.

Perbedaan Skor *Pretest* Dan *Posttest* Setiap Subjek Penelitian

No.	Subjek (inisial)	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Selisih
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	NR	15	Kecemasan ringan	10	Tidak ada kecemasan	5
2	TA	21	Kecemasan sedang	15	Kecemasan ringan	6
3	NI	21	Kecemasan sedang	12	Tidak ada kecemasan	9
4	SD	25	Kecemasan sedang	12	Tidak ada kecemasan	13
5	FA	24	Kecemasan sedang	13	Tidak ada kecemasan	11
6	TA	24	Kecemasan sedang	13	Tidak ada kecemasan	11
7	FT	40	Kecemasan berat	23	Kecemasan sedang	17
8	RR	27	Kecemasan sedang	20	Kecemasan ringan	7
9	SW	25	Kecemasan sedang	12	Tidak ada kecemasan	13
10	LH	37	Kecemasan berat	19	Kecemasan ringan	18
Jumlah		259		149		110

Berikut disajikan diagram *line* untuk melihat secara detail perbedaan tingkatan kecemasan menghadapi PKL yang dialami oleh setiap subjek penelitian sebelum dan setelah menerima desensitisasi sistematis.



Gambar 3. Perbedaan Skor Kecemasan Menghadapi PKL Ketika *Pretest* Dan *Posttest* Pada Setiap Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, uji beda rata-rata berpasangan menggunakan *Wilcoxon* dengan alat bantu program SPSS Statistics 16.0. Rata-rata kecemasan siswa menghadapi PKL disajikan dalam tabel 5.

Tabel 5.
Hasil Penghitungan Statistika Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Std. Error Mean
Pretest	10	25.90	7.445	15	40	2.354
Posttest	10	14.90	4.280	10	23	1.354

Rata-rata skor kecemasan siswa menghadapi PKL sesudah diberikan teknik desensitisasi sistematis adalah 14,90 sedangkan sebelum diberikan teknik desensitisasi sistematis sebesar 25,90. Berdasarkan hasil hitung tersebut, terlihat bahwa tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi PKL menurun setelah menerima konseling dengan teknik desensitisasi sistematis.

Tabel 6.
Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Teknik Analisis *Wilcoxon*

Test Statistics ^b	
Posttest - Pretest	
Z	-2.807 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005
a. Based on positive ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Berdasarkan tabel 6 diperoleh koefisien perbedaan skor Z sebesar -2,807, sedangkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Ini artinya rata-rata kecemasan siswa menghadapi PKL sesudah diberikan teknik desensitisasi sistematis menurun dibandingkan dengan kecemasan siswa menghadapi PKL sebelum diberikan teknik desensitisasi sistematis. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi PKL.

Pembahasan

Setiap siswa memiliki karakter yang berbeda-beda dalam menghadapi situasi baru, misalnya PKL. Akibat membayangkan akan menempuh PKL, terdapat beberapa siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun yang memberi respons yang kurang tepat. Misalkan, siswa menjadi tampak ragu, khawatir, tidak percaya diri, cemas, panik, bahkan takut. Kecemasan-kecemasan yang mereka rasakan akan berdampak pada kinerja mereka selama mereka melaksanakan kegiatan PKL. Selain itu, kecemasan yang dialami oleh siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun tersebut akan mengarahkan siswa memiliki konsep diri yang negatif sehingga kualitas kinerja juga tidak baik (Delima & Cahyawati, 2021; Kurniawati, 2012).

Dampak buruk yang terjadi apabila kecemasan siswa saat menghadapi PKL tidak segera diatasi adalah siswa tidak mampu

mengaktualisasikan dirinya agar belajar dan berkembang dengan optimal. Mereka akan cenderung menarik diri, menutup diri, dan canggung dalam segala suasana (Triyono & Khairi, 2018). Pada dasarnya, tujuan PKL adalah baik yakni memberi pengalaman kerja langsung pada siswa serta sebagai wahana pengembangan kepribadian siswa. Akan tetapi, karena PKL merupakan praktik pertama yang dilakukan oleh siswa SMK dalam konteks kerja, maka berpotensi memunculkan kecemasan. Oleh karena munculnya kecemasan tersebut, maka tujuan PKL tersebut kurang dapat tercapai. Oleh karena itu, kecemasan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi PKL, baik kecemasan yang masih rendah sampai kecemasan yang tinggi harus segera ditangani agar siswa mampu melaksanakan PKL dengan lancar dan mencapai tujuan dengan baik. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan melakukan teknik desensitisasi sistematis.

Teknik desensitisasi sistematis adalah suatu prosedur untuk mengurangi rasa takut dan cemas (Nevid et al., 2017). Pemanfaatan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi rasa cemas atau takut melalui latihan relaksasi otot secara progresif dan sistemik. Melalui latihan relaksasi otot seseorang akan mengalami ketenangan emosional. Apabila seseorang merasa tenang secara emosional, maka kecemasan, ketegangan, ketakutan yang dialami berangsur akan berkurang dan bisa jadi hilang. Inilah harapan yang ingin dicapai dalam memanfaatkan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan (Firosad et al., 2016). Selain itu, selama proses desensitisasi sistematis, individu diminta untuk membuat visualisasi atau *imagery* terkait peristiwa yang dicemaskan untuk kemudian dibayangkan menjadi gambaran yang baik. Teknik desensitisasi sistematis bertujuan untuk menghilangkan respons ketakutan atau kecemasan, dan menggantikan respons relaksasi dengan stimulus kondisional secara bertahap menggunakan pengkondisian balik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan menghadapi PKL pada siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis menurun sejumlah 25,32%. Berdasarkan penghitungan statistika deskriptif, ditemukan bahwa skor rata-rata kecemasan menghadapi PKL pada siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun sebelum diberikan teknik desensitisasi sistematis mencapai 25,90. Adapun skor rata-rata kecemasan menghadapi PKL pada siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis turun menjadi 14,90. Selain itu, berdasarkan penghitungan dengan menggunakan teknik analisis uji *Wilcoxon* diperoleh skor Z sebesar -2,807, sedangkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Ini artinya konseling dengan teknik desensitisasi sistematis efektif menurunkan tingkat kecemasan menghadapi PKL pada siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya, yaitu penelitian Almizri & Karneli (2021); Aryani et al., 2014; Astuty & Winarso (2021); Dalimunthe & Rahmawati (2019); Deffenbacher & Suinn (1988); Fitriani & Supradewi (2019); Giri (2020); Khairunnisa, Kiranida, Marjo, & Hanim (2019); Mccroskey, Ralph, & Baitick (1970); Prayetno, Sutatminingsih, & Tuapattinaja (2020); Sari, Gading, & Suranata (2020); Sugiantoro (2018); dan Sulistiyoningrum & Mulawarman (2019).

Jenis kecemasan yang dialami oleh siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun adalah kecemasan realistik, yaitu jenis kecemasan ketika individu merasa cemas dan takut terhadap sesuatu hal yang datang dari luar. Kecemasan atau ketakutan jenis ini bersumber dari *ego* (Andri & Dewi P, 2007). Pada dasarnya, kecemasan semacam ini merupakan respons yang wajar. Akan tetapi, menjadi tidak wajar apabila kecemasan tersebut mendistorsi pola pikir, menghambat perkembangan dan aktualisasi, serta mengganggu aktivitas keseharian. Agar kecemasan tersebut tidak berlanjut dan meningkat, maka

kecemasan hendaknya segera diatasi. Terutama dalam konteks siswa yang menghadapi PKL. PKL merupakan momentum bagi siswa untuk mempraktikkan ilmunya ke dalam dunia kerja secara nyata untuk pertama kalinya. Keberhasilan melaksanakan PKL akan berdampak positif bagi siswa tersebut, misalkan siswa akan memiliki konsep diri yang positif dan menghasilkan produktivitas yang tinggi. Akan tetapi, kegagalan melaksanakan PKL dapat berdampak buruk bagi siswa. Adapun keberhasilan dan kegagalan melaksanakan PKL bergantung dari kesiapan dan ketenangan siswa, termasuk siswa cemas atau tidak dalam menghadapi PKL.

Kondisi yang SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun alami saat sebelum memperoleh konseling dengan teknik desensitisasi sistematis digambarkan dengan munculnya reaksi yang menunjukkan bahwa mereka mengalami kecemasan. Reaksi ini nampak secara fisik, kognitif, maupun perilaku mereka. Dimulai dari reaksi fisik, misalkan tangan berkeringat, gemetar, pipi kemerahan, otot tegang, dan jantung berdegup lebih cepat, bahkan ada yang hingga pusing. Selain reaksi fisik, reaksi kognitif juga mereka alami. Mereka cenderung berpikiran bahwa diri sendiri tidak mampu melaksanakan PKL dan khawatir hal-hal buruk saat PKL benar-benar terjadi. Reaksi behavioral atau perilaku yang nampak adalah siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, yang tercermin dalam bentuk nampak jengkel dan malas mengikuti pembekalan PKL yang diselenggarakan oleh sekolah.

Teknik desensitisasi sistematis yang diberikan kepada siswa SMK Farmasi Katolik Bina Farma Madiun berupa relaksasi. Sebelum siswa diberikan teknik tersebut, peneliti mengidentifikasi tingkatan rasa cemas yang dirasakan sehingga tercipta hierarki rasa cemas. Hierarki ini penting (Lazarus & Rachman, 1957; Nelson-Jones, 2014) mengingat siswa harus menghadapi kecemasan yang paling sederhana terlebih dahulu untuk kemudian menghadapi kecemasan yang dianggap

paling tinggi atau paling menakutkan. Selain itu, hierarki ini menjadi penting agar siswa dapat berdinamika secara bertahap. Jika siswa mampu menghadapi hierarki kecemasan yang rendah, maka mereka siap menuju hierarki berikutnya. Akan tetapi, jika siswa tersebut belum mampu menghadapi hierarki kecemasan yang rendah, maka sesi konseling difokuskan pada hierarki tersebut sampai siswa benar-benar mampu menyelesaikannya.

Hierarki tersebut dimulai dari rangsangan yang paling tidak menimbulkan kecemasan dan berkembang secara bertahap hingga gambaran yang paling menimbulkan rasa cemas (Lazarus & Rachman, 1957; Nelson-Jones, 2014). Gambaran hierarki rasa cemas tersebut kemudian dihadirkan ke dalam visualisasi para siswa bersamaan dengan relaksasi secara bertahap. Jika siswa sudah berhasil mengatasi kecemasannya pada hierarki paling rendah, maka akan didorong untuk menghadapi hierarki kecemasan berikutnya. Begitu seterusnya. Harapannya, kecemasan tersebut berangsur-angsur menurun.

Setelah mengikuti kegiatan teknik desensitisasi sistematis, para siswa menyatakan bahwa mulai bisa mensiasati kecemasan yang dirasakan ketika hendak PKL. Setiap kali muncul reaksi kecemasan baik dari fisik, kognitif, maupun perilaku mereka melakukan relaksasi secara mandiri dengan melakukan peregangan otot secara sederhana. Berikut adalah peregangan otot yang mereka lakukan ketika mulai merasa cemas:

Tabel 7. Relaksasi Siswa saat Cemas

No.	Kelompok Otot	Instruksi Peregangan
1	Tangan dan Lengan	Kepalkan tinju kanan anda dan regangkan otot-otot di lengan bawah-kanan Anda
2	Bisep Kanan	Tekuk lengan kanan Anda sebatas siku dan kendurkan bisep Anda dengan menegangkan otot-otot lengan atas kanan Anda

No.	Kelompok Otot	Instruksi Peregangan
3	Tangan dan lengan-bawah kiri	Kepalkan tinju kiri Anda dan regangkan otot-otot di lengan-bawah kiri Anda
4	Bisep kiri	Tekuk lengan kiri Anda sebatas siku dan kendurkan bisep Anda dengan menegangkan otot-otot lengan atas kiri Anda
5	Kening	Angkat alis Anda setinggi mungkin
6	Mata, hidung, dan pipi atas	Putar mata Anda sambil memejamkannya erat-erat dan kerutkan hidung Anda
7	Rahang dan pipi bawah	Gertakan gigi Anda dan tarik-tarik sudut-sudut mulut Anda ke belakang dengan kuat
8	Leher dan tenggorokan	Tarik dagu Anda ke bawah ke arah leher tetapi jangan sampai menyentuh dada Anda
9	Dada dan pundak	Tarik kedua tulang belikat Anda bersama-sama dan ambil nafas dalam-dalam
10	Betis kanan	Regangkan tungkai kanan Anda dan tarik jari-jari ke atas ke arah kepala Anda
11	Telapak kaki kanan	Tekuk jari-jari kanan Anda ke arah dalam
12	Betis kiri	Regangkan tungkai kiri Anda dan tarik jari-jari kaki ke atas ke arah kepala Anda
13	Telapak kaki kiri	Tekuk jari-jari kaki kiri Anda ke arah dalam

Setelah mengikuti kegiatan pelatihan teknik desensitisasi sistematis ini, para siswa tidak begitu mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi. Siswa menyatakan lebih rileks menghadapi lingkungan baru yang dalam hal ini adalah lokasi PKL beserta individu-individu baru yang akan mereka temui di lokasi tersebut.

Meskipun penelitian ini dilakukan dengan optimal, penelitian ini masih mengandung beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok sehingga tidak menggunakan kelompok pembanding (Knapp, 2016; Marsden & Torgerson, 2012; Saifuddin, 2019, 2020). Kedua, belum dipertimbangkan jeda waktu pemberian perlakuan. Meskipun demikian, penelitian berimplikasi pada SMK Farmasi Bina Farma Madiun bahwa para guru Bimbingan

dan Konseling bisa memperdalam teknik desensitisasi sistematis sebagai upaya preventif maupun kuratif untuk diberikan kepada siswanya yang mengalami kecemasan, baik dalam menghadapi PKL maupun dalam kondisi lain, misalnya saat menjelang ujian nasional dan saat akan presentasi di depan umum. Selain itu, penelitian ini juga berhasil menurunkan tingkat kecemasan para siswa SMK Farmasi Bina Farma Madiun dalam menghadapi PKL, sehingga siswa menjadi lebih siap dan optimal dalam menghadapi dan melaksanakan PKL.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat kecemasan siswa setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis menurun sejumlah 25,32%. Berdasarkan penghitungan dengan teknik analisis statistika deskriptif, ditemukan bahwa skor rata-rata kecemasan siswa SMK Farmasi Bina Farma Madiun menghadapi PKL antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan desensitisasi sistematis terjadi penurunan. Penurunan tersebut ditunjukkan oleh skor rerata pada *pretest* sebesar 25,90, sedangkan skor rerata *posttest* sebesar 14,90. Selain itu, berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan teknik *Wilcoxon* diperoleh bahwa konseling dengan teknik desensitisasi sistematis efektif menurunkan tingkat kecemasan siswa SMK Farmasi Bina Farma Madiun dalam menghadapi PKL.

Saran

Peneliti berikutnya dapat mengembangkan variabel penelitian selanjutnya khususnya tentang penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk menghadapi kondisi kecemasan siswa dalam bidang lain, misalnya ketika para siswa cemas menghadapi ujian nasional, presentasi, atau bicara di depan umum. Peneliti sebaiknya

mengkondisikan siswa agar pelatihan teknik desensitisasi sistematis dapat dipraktikkan dengan optimal. Waktu pelaksanaan penerapan teknik desensitisasi sistematis sebagai kajian penelitian, akan lebih baik jika semakin dekat dengan pelaksanaan PKL, misalnya seminggu sebelum pelaksanaan PKL. Selain itu, pihak sekolah juga bisa menyusun pedoman penggunaan teknik desensitisasi sistematis dari pengembangan teori yang ada agar dapat digunakan di kesempatan lain. Bagi guru BK, bisa mengembangkan keterampilan dalam memberikan desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dan permasalahan yang terkait. Selain itu, bagi siswa diharapkan menjadi lebih mandiri dalam menghadapi dan menurunkan kecemasan dengan teknik desensitisasi sistematis.

DAFTAR PUSTAKA

- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik Desensitisasi Sistematis 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>
- Andri, & Dewi P, Y. (2007). Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 57(7), 233–238.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, N. L. P. S., Suarni, N. K., & Arum, D. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 Di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1), 10–18.
- Astuty, S. F., & Winarso, W. (2021). Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam

Menyelesaikan Masalah Matematika. *Indonesian Journal Of Educational Science*, 4(1), 9–26. <https://Doi.Org/10.31605/Ijes.V4i1.1043>

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd Ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cozby, P. C., & Bates, S. (2011). *Methods In Behavioral Research* (11th Ed). New York, USA: McGraw-Hill Education.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative And Mixed Methods Approaches* (4th Ed). Thousand Oaks, California, United States: SAGE Publications, Inc.
- Dalimunthe, R. Z., & Rahmawati, R. (2019). Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 40–48. <https://doi.org/10.30870/jpbk.v4i1.5232>
- Deffenbacher, J. L., & Suinn, R. M. (1988). Systematic Desensitization And The Reduction Of Anxiety. *The Counseling Psychologist*, 16(9), 9–30. <https://doi.org/10.1177/0011000088161002>
- Delima, N., & Cahyawati, D. (2021). Students' Mathematics Self-Concept, Mathematics Anxiety And Mathematics Self-Regulated Learning During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 15(2), 103–114. <https://doi.org/10.22342/jpm.15.2.13200.103-114>
- Durrand, V. M., Barlow, D. H., & Hofmann, S. G. (2017). *Abnormal Psychology: An Integrated Approach* (8th Ed). Boston, Massachusetts, United States: Cengage Learning.
- Durrand, V. M., Barlow, D. H., & Hofmann, S. G. (2018). *Essentials Of Abnormal Psychology* (8th Ed). Boston, Massachusetts, United States: Cengage Learning.
- Effendi, K. (2016). *Proses Dan Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Etty, M. (2002). *Mengelola Emosi: Tips Praktis Meraih Kebahagiaan*. Jakarta: Grasindo.
- Firosad, A. M., Nirwana, H., & Syahniar, S. (2016). Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa. *Konselor*, 5(2), 100–107. <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), 75-88. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1689>
- Giri, P. A. S. P. (2020). Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. *Widyadari*, 21(1), 379-393. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3756949>
- Hamilton, M. (1959). The Assessment Of Anxiety States By Rating. *British Journal of Medical Psychology*. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x>
- Khairi, A. M. (2019). Family Therapy; An Approach To Strengthen Islamic Career Counseling. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 10(2), 346-360.
- Khairunnisa, Kiranida, O., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Tingkat Glossophobia Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(2), 47-55. <https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>
- Knapp, T. R. (2016). Why Is the One-Group Pretest-Posttest Design Still Used? *Clinical Nursing Research*, 25(5), 467 -472. <https://doi.org/10.1177/1054773816666280>
- Kurniawati, D. (2012). Konsep Diri, Dukungan Sosial Dan Kecemasan Menghadapi Keadaan Sakit Pada Pasien Fraktur. *Jurnal Ners*, 7(1), 31-36. <https://doi.org/10.20473/jn.v7i1.3996>
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, A. A., & Rachman, S. (1957). The Use Of Systematic Desensitization In Psychotherapy. *South African Medical Journal*, 31(37), 934-937.
- Maina, G., Mauri, M., & Rossi, A. (2016). Anxiety And Depression. *Journal Of Psychopathology*, 22(4), 236-250. https://doi.org/10.5005/jp/books/18030_26
- Marsden, E., & Torgerson, C. J. (2012). Single Group, Pre- And Post-Test Research Designs: Some Methodological Concerns. *Oxford Review Of Education*, 38(5), 583-616. <https://doi.org/10.1080/03054985.2012.731208>

- Mccroskey, J. C., Ralph, D. C., & Baitick, J. E. (1970). The Effect Of Systematic Desensitization On Speech Anxiety. *The Speech Teacher*, 19(1), 32–36. <https://doi.org/10.1080/03634527009377789>
- Mills, D., Karagiannis, C., & Zulch, H. (2014). Stress—Its Effects On Health And Behavior: A Guide For Practitioners. *Vet Clin Small Anim*, 44, 525–541. <https://doi.org/10.1016/j.cvsm.2014.01.005>
- Nelson-Jones, R. (2014). *Theory And Practice Of Counselling And Psychotherapy* (4th Ed). Thousand Oaks, California, United States: SAGE Publications Ltd.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2017). *Abnormal Psychology In A Changing World* (10th Ed). London, UK: Pearson Education, Inc.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Perry, W. (2008). *Basic Counseling Techniques: A Beginning Therapist's Tool Kit* (2nd Ed). Bloomington, Indiana, United States: AuthorHouse.
- Prasetyono, D. S. (2005). *Kiat Mengatasi Cemas Dan Depresi Metode Menghilangkan Kecemasan Dan Depresi*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Prayetno, A., Sutatminingsih, R., & Tuapattinaja, J. M. R. (2020). Effectiveness Of Systematic Desensitization For Decreasing Of Anxiety In Individual With Specific Phobia. *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, 5(3), 124–126.
- Saifuddin, A. (2019). *Penelitian Eksperimen Dalam Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Saifuddin, A. (2020). Apakah Desain Eksperimen Satu Kelompok Layak Digunakan? *Literasi; Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(1), 1–22.
- Saifuddin, A. (2021). *Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur Psikologi*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Sari, A. A. D. K., Gading, I. K., & Suranata, I. K. (2020). Behavioral Counseling With Systematic Desensitization Techniques To Reduce Anxiety: Development Of Counseling Guidelines. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(2), 129–137. <https://doi.org/10.23887/bisma.v4i1>

- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress And Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Penerbit Indeks.
- 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>
- Sulistiyoningrum, R., & Mulawarman. (2019). Systematic Desensitization Techniques To Reduce Anxiety Of Facing Examinations In Middle School Students. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 26–29. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i1.17899> SYSTEMATIC
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif. *Jurnal Al Qalam: Jurnal Kependidikan*, 19(2), 58–74.
- Van Dolen, W., & Weinberg, C. B. (2017). Child Helplines: How Social Support And Controllability Influence Service Quality And Well-Being. *Services Marketing*.
- Willis, S. S. (2017). *Konseling Individual: Teori Dan Praktek* (9th Ed.). Bandung: Alfabeta.
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The Impact Of Stress On Body Function: A Review. *EXCLI Journal*, 16, 1057–1072.

AUTHOR GUIDELINE

1. The article must be scientific, either based on the empirical research or conceptual ideas. The content of the article have not published yet in any journal, and should not be submitted simultaneously to another journal. Article should not be part of fully one chapter of the theses or dissertation.
2. Article must be in the range between 15-20 pages, not including title, abstract, keywords, and bibliography
3. Article consisting of the various parts: i.e. title, the author's name(s) and affiliation(s), abstract (200-250 words), Keywords (maximum 5 words), introduction, description and analysis, conclusion, and bibliography.
 - Title should not be more than 15 words
 - Author s name(s) should be written in the full name without academic title (degree), and completed with institutional affiliation(s) as well as corresponding address (e-mail address).
 - Abstract consisting of the discourses of the discipline area; the aims of article; methodology (if any); research finding; and contribution to the discipline of areas study. Abstract should be written in English.
 - Introduction consisting of the literature review (would be better if the research finding is not latest than ten years) and novelty of the article; scope and limitation of the problem discussed; and the main argumentation of the article.
 - Discussion or description and analysis consisting of reasoning process of the article s main argumentation.
 - Conclusion should be consisting of answering research problem, based on the theoretical significance/conceptual construction
 - All of the bibliography used should be written properly
4. Citation's style used is the American Psychological Association (APA) 6th Edition and should be written in the model of body note (author(s), year), following to these below examples:

a. Book

In the bibliography:

Tagliacozzo, E. (2013). *The Longest Journey: Southeast Asian and the Pilgrimage to Mecca*. New York: Oxford University Press.

In the citation:

(Tagliacozzo, 2013)

b. Edited book(s)

In the bibliography:

Pranowo, M. B. (2006). "Perkembangan Islam di Jawa." In *Menjadi Indonesia 13 Abad Eksistensi Islam di Bumi Nusantara*, Komaruddin Hidayat dan Ahmad Gaus AF, eds., 406-444. Jakarta: Mizan dan Yayasan Festival Istiqlal.

In the citation:

(Pranowo, 2006)

c. E-book(s)

In the bibliography:

Sukanta, P.O., ed. (2014). *Breaking the Silence: Survivors Speak about 1965-66 Violence in Indonesia* (translated by Jemma Purdey). Clayton: Monash University Publishing. Diakses dari <http://books.publishing.monash.edu/apps/bookworm/view/Breaking+the+Silence%3A+Survivors+Speak+about+1965%E2%80%9366+Violence+in+Indonesia/183/OEBPS/cop.htm>, tanggal 31 Maret 2016.

In the citation:

(Sukanta, 2014)

d. Article of the Journal

a. Printing Journal

In the bibliography:

Reid, A. (2016). "Religious Pluralism or Conformity in Southeast Asia's Cultural Legacy." *Studia Islamika* 22, 3: 387-404. DOI:.....

In the citation:

(Reid, 2016)

b. E-Journal

In the bibliography:

Crouch, M. (2016). "Constitutionalism, Islam and the Practice of Religious Deference: the Case of the Indonesian Constitutional Court." *Australian Journal of Asian Law* 16, 2: 1-15. http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2744394 diakses 31 Maret 2016. DOI:.....

In the citation:

(Crouch, 2016)

5. In writing the citation suggested to use software of citation manager, like Mendeley, Zotero, End-Note, Ref-Works, Bib-Text, and so forth, with following standard of American Psychological Association 6th Edition.
6. Arabic transliteration standard used International Journal of Middle Eastern Studies. For detailed transliteration could be seen at <http://ijmes.chass.ncsu.edu/docs/TransChart.pdf>
7. Article must be free from plagiarism; through attached evidence (screenshot) that article has been verified through anti-plagiarism software, but not limited to the plagiarism checker

