

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Kajian Teori

#### 1. Kecemasan

Menurut Gunarsa, Kecemasan adalah suatu dorongan kuat terhadap tingkah laku yang kurang sesuai maupun mengganggu. Sedangkan menurut Kaplan, dkk. Kecemasan merupakan respons yang timbul yang terjadi karena adanya ancaman, dan menjadi suatu hal yang terjadi pada masa pertumbuhan dan perkembangan seseorang, menentukan jati diri, serta ketika mencoba hal baru. Menurut Alwisol, Saat terjadi suatu hal yang dianggap membahayakan, manusia akan mengalami kecemasan, yang merupakan sistem ego mereka, sehingga manusia dapat menyiapkan respons yang adaptif.<sup>1</sup> Sedangkan menurut Zakiah Daradjat, Saat seseorang mengalami tekanan emosi dan konflik internal, maka akan menyebabkan kecemasan yang merupakan hasil dari berbagai proses emosi yang berbeda tersebut.<sup>2</sup>

Menurut Sutejo, terdapat tanda dan gejala kecemasan yang dialami oleh seseorang yaitu:

- a. Gelisah, khawatir, cemas dan takut dengan pikirannya serta perasaan yang sensitif.
- b. Individu merasa gelisah, ketakutan, dan tegang.
- c. Individu takut berada di keramaian dan ia juga merasa takut apabila sendirian
- d. Mengalami mimpi buruk yang menyebabkan dia stres dan pola tidur yang memburuk
- e. Mengalami gangguan dalam mengingat dan konsentrasi
- f. Memiliki keluhan secara fisik seperti sesak nafas, sering sakit kepala, sistem pencernaan yang terganggu, nyeri otot dan tulang belakang, pendengaran yang berdenging maupun berdenyut.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Aditya Dedy Nugraha, 'Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam', *JJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2.1 (2020), 1-22.

<sup>2</sup> Jamil Jamil, 'Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya', *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 1.1 (2019), 123-38

<sup>3</sup> Bunga Permata Wenny and Zela Indriani, *Kecemasan Dan Adverse Childhood Experiences (ACEs)*, Edisi Digi (Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2023).

Selain itu kecemasan memiliki beberapa tanda gejala klinis yang mencakup gejala fisiologis yang dapat berupa denyut nadi, tekanan darah, serta pernafasan meningkat, sering merasa pusing, penglihatan kabur, merasa mual, muntah, sering sakit kepala, sering insomnia, dan lain sebagainya. Selain itu terdapat pula gejala psikologis atau emosional yang dapat berupa depresi, menarik diri dari lingkungan, pemarah, menangi, kurangnya motivasi dan hilang minat, dan lain sebagainya. Selain itu terdapat pula gejala perilaku yang dapat berupa sering mondar-mandir, tidak mampu untuk duduk diam, selalu waspada yang berlebihan, sering gugup, dan meraba rambut secara terus menerus. Dan terakhir terdapat gejala kognitif yang berupa penurunan minat, tidak mampu berkonsentrasi, produktivitas menurun, sering lupa, sering merenung, berorientasi dengan masalah, dan lain sebagainya.<sup>4</sup>

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan, yaitu:

- a. Perasaan cemas yang terjadi karena adanya ketakutan dari perspektif individu tersebut.
- b. Cemas karena rasa bersalah, yang biasanya mengiringi gejala gangguan mental dan dapat terlihat secara umum.
- c. Kecemasan dalam bentuk sakit, kecemasan yang timbul karena adanya emosi yang berlebihan dan tidak jelas faktor peristiwa yang menyebabkan kecemasan.<sup>5</sup>

Kecemasan diklasifikasikan ke dalam tiga jenis, yaitu:

- a. Kecemasan Neurosis, yaitu rasa cemas karena ancaman yang belum pasti, perasaan ini berada pada ego dan adanya dorongan dari id. Kecemasan ini biasanya berasal dari kekhawatiran atau dari suara hati individu tersebut.
- b. Kecemasan Moral, yaitu kecemasan terjadi karena tidak konsistennya mengenai keyakinan secara moral. Kecemasan ini juga bisa disebabkan karena adanya pengalaman hukuman karena melanggar norma moral.

---

<sup>4</sup> ketut Swarjana, *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan – Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuesioner* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2022). Hal. 64-65

<sup>5</sup> Aditya Dedy Nugraha, 'Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam', *JJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2.1 (2020)

- c. Kecemasan Realistik, yaitu perasaan takut karena adanya bahaya yang nyata dari dunia luar.

Selain itu terdapat empat tingkatan kecemasan, yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, dan yang paling serius adalah tingkat panik:

- a. Kecemasan ringan, kecemasan ini berkaitan dengan aktivitas sehari-hari, biasanya menyebabkan seseorang menjadi waswas dan meluasnya pandangan. Kecemasan menjadikan motivasi belajar dan dapat menumbuhkan kemajuan serta kreativitas.
- b. Kecemasan sedang, adanya kemungkinan seseorang hanya berfokus pada hal yang penting saja dan mengesampingkan yang lain, namun masih dapat melakukan suatu hal yang terarah.
- c. Kecemasan berat, hampir sama dengan kecemasan sedang, pelaku hanya berfokus pada hal-hal yang rinci dan spesifik sehingga tidak memedulikan hal lainnya, dengan maksud untuk mengurangi ketegangan. Untuk mengatasinya perlu adanya arahan agar individu dapat berfokus pada hal lain.
- d. Tingkat Panik, tingkat ini berkaitan dengan histeria, terperangah, dan teror. Kefokusan individu terpecah karena kehilangan kendali serta mengalami kepanikan serta tidak mampu melakukan aktivitas walaupun dengan adanya tuntunan sekalipun. Kepanikan meliputi disorganisasi personalitas dan memicu peningkatan aktivitas motorik, menyusutnya aktivitas sosial, pandangan yang menyimpang serta hilangnya pikiran yang rasional.<sup>6</sup>

Terdapat tiga aspek dalam kecemasan dengan gejala yang berbeda-beda<sup>7</sup>, yaitu:

- a. Aspek kognitif didefinisikan sebagai reaksi kognitif yang minus dari personal terhadap keadaan. Aspek kognitif terdiri atas dua komponen yaitu *worry*, merupakan gejala yang lebih mempengaruhi pekerjaan individu dalam mengerjakan tugas, seperti berpikir bahwa situasi yang dinilai akan sulit, tidak yakin dapat mengatasi implikasi tes, dan sangat berkonsentrasi pada anggapan mengecam diri. Selain itu terdapat *self-preoccupation* yaitu berada dalam situasi di mana ada

---

<sup>6</sup> Dona Fitri Annisa and Ifdil Ifdil, 'Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)', *Konselor*, 5.2 (2016), 93 <<https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>>.

<sup>7</sup> Moshe Zeidner, *Test Anxiety the State of Art, Nursing Times* (New York: Kluwer Academic Publishers, 1998). Hal. 31-50

ancaman evaluasi, serta orang cenderung lebih fokus dan sibuk. Misalnya, takut gagal, menuntut diri, mengkritik diri sendiri, pesimis, minder, kurang puas terhadap diri sendiri.

- b. Aspek Perilaku dalam kecemasan yang timbul ketika seseorang mengalami kondisi tegang. Gejala-gejala dari aspek perilaku biasanya bersamaan dengan gejala fisik. Gejala dari perilaku kecemasan seperti menunda, melarikan diri, dan menghindar.
- c. Aspek Afektif terdiri atas ciri fisik dan perasaan. Ciri fisik berupa lambung yang tidak nyaman, mual, berkeringat, tangan berminyak dan dingin, *nervous*, adanya hajat untuk buang air kecil, dan perasaan berdebar saat menghadapi ujian. Seseorang dengan gejala emosi akan sulit fokus pada pekerjaan yang dilakukan seperti memikirkan sesuatu yang tidak berkaitan dengan tugas yang perlu dikerjakan.

## 2. **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan usaha untuk membantu yang bersifat preventif dan membantu mengembangkan potensi individu dalam lingkup kelompok oleh konselor terhadap konseli.<sup>8</sup> Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang dilakukan dengan 4-8 konseli dan 1-2 konselor dalam satu kelompok, layanan ini bertujuan untuk memfasilitasi berbagai aspek pertumbuhan dan perkembangan dan berfungsi sebagai pencegahan dan penyembuhan.<sup>9</sup>

Dalam konseling kelompok terdapat beberapa asas yang perlu diterapkan yaitu:

- a) Asas kerahasiaan, asas yang menuntut bahwa segala jenis data dan keterangan apa pun yang berkenaan dengan anggota kelompok dalam kegiatan konseling kelompok bersifat rahasia dan tidak boleh disebar luaskan.
- b) Asas kegiatan, yaitu asas yang dimana konseli atau anggota kelompok berperan secara aktif dalam kegiatan konseling, dan konselor diharapkan mampu mengajak anggotanya untuk turut serta dan aktif dalam pelaksanaan kegiatan.

---

<sup>8</sup> Namora Lumongga Lubis and Hasnida, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2016)

<sup>9</sup> Rasimin and Muhammad Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, Cetakan Pe (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2018)

- c) Asas keterbukaan, yaitu dasar yang memungkinkan konseli untuk tetap terbuka dan jujur dalam berbicara dan mengumpulkan informasi dan materi untuk diterapkan.
- d) Asa keterkaitan, yaitu asas yang dimana para anggota kelompok saling terikat dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara bersama.
- e) Asas kekinian, yaitu asas yang dimana pokok materi yang akan dibahas adalah tentang permasalahan konseli atau anggota kelompok yang berkaitan dengan kondisinya ke depan maupun masa lalu yang dilihat dari efek yang timbul saat ini.
- f) Asas kenormatifan, yaitu asas yang mencakup mengenai proses dilaksanakannya layanan konseling kelompok berlandaskan dengan norma-norma yang ada, adat istiadat, budaya, ilmu pengetahuan dan tidak bertentangan semua hal tadi.
- g) Asas keahlian, pada asas ini diharapkan konselor sebagai pemimpin kelompok dan penyelenggara layanan merupakan seorang ahli dan memiliki keprofesionalan BK serta mampu menerapkan kode etik BK.<sup>10</sup>

Terdapat 4 langkah dalam pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok, yaitu sebagai berikut:

- a) Tahap Pembukaan (pembentukan kelompok), pada tahap ini dimulai dengan membangun suasana hangat dan rileks serta saling mengenal antar anggota kelompok. Menjelaskan secara singkat mengenai definisi, tujuan, asas, serta peran dari konselor dan anggotanya dalam kegiatan konseling kelompok. Selain itu juga membahas terkait aturan apa saja yang perlu dilakukan dalam kegiatan serta membantu anggota kelompok untuk turut serta dan berperan aktif dalam kegiatan. Kemudian setiap individu dalam kelompok bisa saling terbuka dan membantu konseli untuk mengungkapkan harapannya dan merumuskan tujuan secara bersama. Dan terakhir mereview hasil yang dicapai dan menentukan pertemuan selanjutnya.
- b) Tahap inti, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk mampu mengungkapkan permasalahannya, kemudian menentukan topik permasalahan dan menetapkan secara bersama permasalahan mana yang akan dibahas. Konselor

---

<sup>10</sup> Dina Hajjah Ristiani and Irwan Fathurrohman, *Penilaian Konseling Kelompok*, Cetakan Pe (Yogyakarta: Deepublish:CV. Budi Utama, 2020).

diharapkan dapat mendorong konseli agar dapat berperan secara aktif dalam kegiatan. Apabila konseli sudah merasa bosan, maka konselor dapat memberikan selingan berupa *ice breaking* dan apabila waktu yang ditetapkan sudah selesai maka perlu dilakukan review tentang hasil kegiatan dan mengatur agenda pertemuan selanjutnya.

- c) Tahap penutup, pada proses ini setiap individu dalam kelompok mengungkapkan kesan-pesan selama kegiatan, kemudian konselor dan konseli bersama-sama merangkum hasil dari proses yang dicapai. Kemudian konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang diperlukan oleh anggota kelompok. Selanjutnya konselor menyatakan bahwa kegiatan selesai dan setiap anggota kelompok dapat memberikan kesan dan harapan mereka.
  - d) Tindak lanjut, yaitu kegiatan yang dimanfaatkan untuk memonitoring dan melihat perubahan yang terjadi oleh anggota kelompok serta membantu hal lain yang diperlukan guna meningkatkan perkembangan dan potensi konseli.<sup>11</sup>
- a. **Konseling Kelompok dengan teknik *Systematic Desensitization* (Desensitisasi Sistematis)**

*Systematic desensitization* merupakan suatu tahapan yang dimana konseli sering mengingat, mengimajinasi, dan mengalami keadaan kecemasan. Untuk menekan kecemasan tersebut konselor dapat memberikan teknik relaksasi.<sup>12</sup> Desensitisasi Sistematis merupakan metode yang digunakan untuk menghilangkan kecemasan dan sikap menghindar dengan mengurangi penyebab kecemasan, mengendalikan kecemasan serta menggantinya pada hal lain dan melibatkan teknik relaksasi.<sup>13</sup> Desensitisasi Sistematis merupakan metode yang tidak hanya digunakan untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak sesuai, tetapi juga digunakan untuk mendidik konseli untuk menunjukkan tingkah laku yang tidak sesuai dengan kecemasan.<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok: Perspektif Teori Dan Aplikasi*, Cetakan Pe (Yogyakarta: Media Akademik, 2015).

<sup>12</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedu (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).

<sup>13</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, and Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling*, Cetakan Ke (Jakarta: Indeks, 2011).

<sup>14</sup> Kurnia Dwi Armasari, Nym Dantes, and Md Sulastri, 'Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk

Desensitisasi Sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk melemahkan reaksi stimulus yang tidak menyenangkan dan mengenalkan stimulus stimulus yang berlawanan. Tahapan pelaksanaan teknik ini yaitu:

1) Tahap Pertama

Melakukan wawancara untuk mengidentifikasi informasi mengenai kecemasan konseli dan untuk menghimpun latar belakang yang sesuai mengenai konseli. Pada tahap ini konseli diminta untuk mulai melakukan *self-monitoring* berupa menganalisis dan mengingat peristiwa sebelum terjadinya kecemasan. Beberapa terapis menggunakan survei untuk mengetahui lebih banyak tentang kondisi yang dapat menyebabkan kecemasan.

2) Tahap Kedua

Pada tahap ini, terdapat beberapa langkah yang perlu dilakukan yaitu:

a) Latihan relaksasi

Konselor melakukan terapi dengan menggunakan suara yang lembut, tenang, dan menyenangkan untuk melakukan relaksasi otot. Kemudian konseli diminta untuk membayangkan berada ditempat maupun situasi yang tenang, damai, dan nyaman seperti pantai, pergunungan, dll. Konseli dapat melakukan relaksasi ini baik saat pelaksanaan desensitisasi maupun di luar sesi setiap hari.

b) Pengembangan tingkat kecemasan

Konselor membuat mendafta perilaku maupun situasi konseli yang dapat meningkatkan kecemasan dimulai dari situasi terburuk hingga terendah.

c) Desensitisasi yang tepat

Proses Desensitisasi dimulai dengan konseli merasa relaksasi bersamaan dengan mata tertutup. Konseli diintruksikan untuk membayangkan pada keadaan dan suasana netral. Apabila konseli masih bersikap santai, maka konseli diminta untuk menggambarkan suatu keadaan yang dapat memicu sedikit

kecemasan. Konselor bertindak ketika konseli sudah menunjukkan kecemasannya saat akhir prosesnya. Relaksasi dimulai kembali dan mengulang proses yang sudah dilakukan tadi hingga konseli merasa kecemasannya berkurang pada suatu hal. Pada sesi terakhir, apabila konseli mampu tetap rileks saat membayangkan kejadian yang dulunya sangat mengganggu dan membuatnya cemas. Sehingga teknik ini dilakukan untuk membangkitkan kecemasan tanpa adanya efek samping yang serius.

d) *Home work* dan *Follow Up*

Konseli dapat melakukan Desensitisasi sistematis setiap hari, serta dapat mengaplikasikannya ketika mengalami kecemasan dimasa mendatang. Konseli akan aman apabila mengaplikasikan teknik ini saat kecemasan terjadi lagi pada kehidupan sehari-hari setelah menjalani konseling.<sup>15</sup>

b. *Konseling Kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang digunakan untuk memperbaiki perspektif dan pengambilan keputusan positif, karena pemikiran negatif dan salah dalam mengambil keputusan dapat menimbulkan pemahaman diri yang negatif.<sup>16</sup> *Cognitive restructuring* merupakan aktivitas menentukan, menilai pemahaman individu mengenai perasaan negatifnya, menilai perspektif dan keyakinannya mengenai pemikiran rasional dan irasional secara obyektif.<sup>17</sup> Teknik *cognitive restructuring* berfokus pada upaya pengenalan dan merubah perspektif negatif.<sup>18</sup> *Cognitive restructuring*

---

<sup>15</sup> Bakhrudin All Habsy, *Panorama Teori-Teori Konseling Modern Dan Post Modern*, Cetakan II (Malang: MNC: Media Nusa Creative, 2022).

<sup>16</sup> Muwahhidah and others, 'Implementasi Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri Konselor', *Kanigara*, II.1 (2022), 165-72.

<sup>17</sup> Angga Dwi Prastiyo and Abdul Muhid, 'Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik : Literature Review', *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 6.1 (2022), 20-32 <<https://doi.org/10.29408/jkp.v6i1.4966>>.

<sup>18</sup> Selvia Putri, sugiharto dwi Yp, and Samsudin, 'Teknik Cognitive Restructuring Dan Thought Stopping Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa', *Jubk*, 6.1 (2017), 20-27.

merupakan suatu teknik guna merubah pola pikiran, padangan, keyakinan individu sebagai upaya merubah pikiran irasional menjadi rasional, dengan mengajarkan untuk selalu berpikir positif dan logis mengenai suatu hal.<sup>19</sup>

Terdapat tujuh prosedur dalam melaksanakan teknik *cognitive restructuring* yaitu:

- a) Mengetahui bagaimana cara konseli menangani problematikanya melalui pengumpulan informasi latar belakang.
- b) Membantu konseli untuk memahami pemikirannya secara sadar.
- c) Memeriksa cara berpikir konseli dapat dengan cara melebih-lebihkan pikiran negatif untuk menentukan poin nyata bagi konseli.
- d) Membantu konseli dalam mengevaluasi keyakinannya mengenai pemikiran rasionalnya dan pihak lain.
- e) Membantu konseli belajar dalam merubah perspektif dan keyakinannya.
- f) Mencoba kembali pikiran rasional dengan mengajarkan pokok penting melalui kenyataan yang ada. Membantu konseli menentukan *wish list* yang dirasa mampu dilakukan.
- g) Pelaksanaan teknik dilakukan dapat dilakukan dengan mengombinasikan dengan *thought stopping*, *home work*, dan relaksasi hingga pikiran rasional benar-benar terbentuk.<sup>20</sup>

Dalam prosedur ini, anggota kelompok diajak untuk sadar dengan pikiran irasionalnya. Kemudian pemimpin kelompok (konselor) memberikan gambaran atau contoh tingkah laku yang disampaikan secara verbal beserta dengan alasan dari penggunaan strategi. Dan terakhir anggota kelompok menerapkan perilaku yang seharusnya dengan

---

<sup>19</sup> Latifatus Sholehah, Rosalia Dewi Nawantara, and Setya Adi Sancaya, 'Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa', *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1.1 (2021), 26-31

<<https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/1387%0A>>.

<sup>20</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedu (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016)

menceritakan kembali pemikiran dari tindakan yang dilakukan.<sup>21</sup>

### 3. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Systematic Desensitization dengan Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Kecemasan

Konseling kelompok adalah layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam lingkup kelompok. Layanan ini bertujuan untuk membantu anggota kelompok dalam menanggulangi permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Sebagaimana kita ketahui bahwa pada dasarnya setiap individu merupakan makhluk sosial, dan mereka perlu adanya interaksi dengan sesamanya, bahkan mereka cenderung berkelompok. Sebagaimana yang tertera dalam QS Al-Hujurat (49): 13.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَبِيرٌ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”.<sup>22</sup>

Dalam tafsir Al-Jalalain menjelaskan: (Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kalian dari seorang laki-laki dan seorang perempuan) yang berarti dari Adam dan Hawa (dan Kami menjadikan kalian berbangsa-bangsa) lafal *Syu'uuban* adalah kalimah jamak dari lafal *Sya'bun*, yang artinya berkedudukan geneologi tertinggi (dan bersuku-suku) kondisi suku berada setelah bangsa, kemudian suku atau kabilah disebut *Imarah*, lalu *Bathn*, sesudah *Bathn* adalah *Fakhdz* dan yang paling bawah adalah *Fashilah*. Contohnya ialah *Khuzaimah* yang merupakan nama suatu bangsa, *Kinamah* merupakan nama kabilah atau suku, *Quraisy* adalah nama suatu *Imarah*, *Qushay* adalah nama suatu *Bathn*,

<sup>21</sup> Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok: Perspektif Teori Dan Aplikasi*, Cetakan Pe (Yogyakarta: Media Akademik, 2015)

<sup>22</sup> Aplikasi Alquran in Ms. Word. Muhammad Taufiq. Taufiq Product, 2018. Versi 3.0

Hasyim adalah nama suatu *Fakhdz*, dan Al-Abbas adalah nama suatu *Fashilah* (supaya kalian saling kenal-mengenal) lafal *Ta'aarafuu* berasal dari *Tata'aarafuu*, kemudian diantara kedua huruf Ta dibuang dan jadilah *Ta'aarafuu*; maksudnya supaya diantara kalian saling mengenal satu sama lain bukan untuk membanggakan keturunan, karena kebanggaan hanya dapat diukur dengan ketakwaan. (Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kalian di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui) tentang kalian (lagi Maha Mengenal) apa yang ada di dalam hati Anda.<sup>23</sup>

Peristiwa yang menjadi asbabun nuzul dari turunnya ayat ini diceritakan oleh Abu Dawud tentang peristiwa yang terjadi pada seorang sahabat yang bernama Abu Hindin, yang biasa membantu mengeluarkan darah kotor dari kepala Nabi Muhammad dengan pembekam yang berbentuk tanduk. Rasulullah saw meminta kabilah Bani Bayadah untuk menikahkan Abu Hindin dengan seorang perempuan dari mereka. “Apakah patut kami mengawinkan gadis-gadis kami dengan budak-budak?” tanya mereka. Allah menurunkan ayat ini untuk mencegah kita mencemooh seseorang karena menganggapnya rendah.

Diceritakan oleh Abu Mulaikah bahwa ketika Pembebasan Mekah yaitu kembalinya negeri Mekah di bawah kepemimpinan Rasulullah saw pada tahun 8 Hijrah Rasulullah saw menyuruh Bilal untuk mengumandangkan azan. Ia berdiri di atas Ka'bah dan mengumandangkan azan, mengajak kaum Muslim untuk salat berjamaah. “Segala puji bagi Allah yang telah mewafatkan ayahku sehingga tidak sempat menyaksikan peristiwa hari ini,” kata Attab bin Usaid ketika melihat Bilal naik ke atas Ka'bah untuk berazan. “Muhammad tidak akan menemukan orang lain untuk berazan kecuali burung gagak yang hitam ini,” kata Al-Harits bin Hisyam, dengan maksud mencemooh Bilal karena kulitnya yang hitam. Kemudian Malaikat Jibril datang dan memberi tahu Rasulullah saw tentang apa yang mereka katakan. Kemudian turunlah ayat ini yang melarang orang menyombongkan diri karena kedudukan, kepangkatan, kekayaan, keturunan, dan mencemoohkan orang miskin. Selain itu, disebutkan bahwa kemuliaan tersebut berkaitan dengan ketataan kepada Allah SWT.

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dari seorang laki-laki (Adam) dan seorang perempuan

---

<sup>23</sup> Jalaluddin Al-Mahalli and Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain* (Kairo: Muhammad Amin Imran, 1954). Hal. 517

(Hawa) dan menjadikannya berbangsa-bangsa dan bersuku-suku dengan berbagai warna kulit bukan untuk mencemooh satu sama lain, tetapi untuk saling mengenal dan membantu satu sama lain. Allah tidak menyukai orang-orang yang menunjukkan kesombongan dengan nasab, kasta, atau kekayaan mereka, hanya orang yang paling bertakwa kepada Allah yang paling mulia di sisi-Nya. Kemuliaan biasanya dikaitkan dengan kebangsaan dan kekayaan. Namun, orang yang paling takwa kepada Allah adalah yang paling mulia menurut pandangan-Nya.

Diriwayatkan oleh Ibnu Hibban dan At-Tirmidhi dari Ibnu 'Umar bahwa ia berkata: “Rasulullah saw melakukan tawaf di atas untanya yang telinganya tidak sempurna (terputus sebagian) pada hari Fath Makkah (Pembebasan Mekah). Lalu beliau menyentuh tiang Ka'bah dengan tongkat yang bengkok ujungnya”. Beliau tidak menemukan tempat di masjid untuk menderumkan untanya, jadi unta tersebut dibawa keluar ke lembah dan ditempatkan di sana. Kemudian Rasulullah memuji Allah dan mengagungkan-Nya, kemudian berkata, “Wahai manusia, sesungguhnya Allah telah menghilangkan pada kalian keburukan perilaku Jahiliah. Wahai manusia, sesungguhnya manusia itu ada dua jenis: orang yang berbuat kebajikan, bertakwa, dan mulia di sisi Tuhannya. Dan orang yang durhaka, celaka, dan hina di sisi Tuhannya. Kemudian Rasulullah membaca ayat: *ya ayyuhan-nas inna khalaqnakum min dhakarim wa untsa'* Beliau membaca sampai akhir ayat, lalu berkata, “Inilah yang aku katakan, dan aku memohon ampun kepada Allah untukku dan untuk kalian. (Riwayat Ibnu Hibban dan At-Tirmidhi dari Ibnu 'Umar). Sesungguhnya Allah adalah Penerima tobat dan Maha Mengetahui apa yang ada di dalam pikiran dan jiwa manusia. Pada bagian terakhir ayat, Allah menyatakan bahwa Dia mengetahui segala sesuatu yang tersembunyi di dalam hati manusia dan segala sesuatu yang mereka lakukan.<sup>24</sup>

Dalam surah ini dijelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dari seorang laki-laki dan perempuan dan membuat mereka berbangsa-bangsa dan bersuku-suku untuk saling kenal dan membantu satu sama lain. Selain itu juga telah ditegaskan untuk menjadikan ketakwaan menjadi tolak ukur kemuliaan, bukan hanya sekedar status sosial dan lainnya. Dan hal ini sesuai dengan potensi dan pribadi yang harus dimiliki oleh konselor salah satunya dalam

---

<sup>24</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya Jilid IX (Juz 25, 26, 27)* (Jakarta: Widya Cahaya, 2011). Hal. 419-421

pelaksanaan konseling kelompok untuk menerima konseli atau anggota kelompok tanpa memandang latar belakangnya. Selain kecenderungan untuk berkelompok, manusia juga memiliki kecondongan untuk bersama dengan individu yang lain dan saling bekerja sama guna meningkatkan potensi yang dimilikinya. Hal ini juga sudah dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 148, berikut

وَلِكُلِّ ۖ وَجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيٰهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ ۚ اِنَّ مَا تَكُوْنُوْنَ يَآتِ بِكُمْ اَللّٰهُ جَمِيعًا ۚ اِنَّ اَللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ ۖ قَدِيْرٌ

Artinya: “Dan bagi tiap-tiap umat ada kiblatnya (sendiri) yang ia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah (dalam membuat) kebaikan. Di mana saja kamu berada pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian (pada hari kiamat). Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu”.<sup>25</sup>

Dalam tafsir Al-Jalalain dijelaskan (dan bagi masing-masing) maksudnya setiap umat (ada arah dan tujuan) yaitu kiblat (tempat ia menghadapkan wajahnya) pada waktu shalatnya. Menurut suatu qiraat bukan *'muwalliihaa'* tetapi *'muwallaahaa'* yang berarti majikan atau penguasa, (maka berlomba-lombalah berbuat kebaikan) maksudnya segera mengikuti dan menerimanya. (Di mana saja kamu berada, pastilah Allah akan mengumpulkan kamu semua) yakni di hari kiamat, lalu dibalas-Nya amal perbuatanmu. (Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu).<sup>26</sup>

Ayat ini membahas bahwa setiap umat terdapat kiblat masing-masing. Nabi Ibrahim dan Nabi Ismail a.s, menghadap ke Ka'bah. Bani Israil mengarah ke Baitulmakdis dan orang Nasrani mengarah ke timur, yang hakikatnya ialah beriman kepada Allah dan mematuhi segala perintah-Nya. Karena Allah telah memerintahkan agar kaum Muslimin menghadap ke Ka'bah dalam salat, mereka tidak perlu menghiraukan fitnah dan cemoohan dari orang yang tidak melakukannya. Sebaliknya, kaum Muslimin harus bekerja dengan keras, beramal, bertobat, dan berusaha keras untuk membuat kebajikan. Tidak ada yang dapat menghalangi Allah untuk mengerahkan setiap orang pada hari pembalasan untuk

<sup>25</sup> Aplikasi Alquran in Ms. Word. Muhammad Taufiq. Taufiq Product, 2018. Versi 3.0

<sup>26</sup> Jalaluddin Al-Mahalli and Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain* (Kairo: Muhammad Amin Imran, 1954). Hal. 23

menghitung dan membalas segala tindakan mereka.<sup>27</sup> Yang pada intinya ayat ini mendorong kita sebagai kaum muslim untuk saling meringankan dalam hal kebaikan. Dan ini sesuai dengan tujuan dari konseling kelompok untuk saling membantu dalam menyelesaikan masalah.

Selain itu dalam QS. Al-Asr ayat 3 juga membahas mengenai kecenderungan seseorang untuk bersama dengan antar individu dan saling bekerja sama guna meningkatkan potensi yang dimilikinya

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya: “Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran”.<sup>28</sup>

Dijelaskan pula dalam tafsir Al-Jalalain (Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh) tidak termasuk dalam kategori orang-orang yang mengalami kerugian dalam dagangannya. (dan nasihat-menasihati) artinya sebagian dari mereka memberikan saran kepada sebagian yang lainnya (supaya menaati kebenaran) yaitu iman (dan nasihat-menasihati dengan kesabaran) yaitu didalam ketaatan dan menjauhi kemaksiatan.<sup>29</sup>

Dalam ayat ini, Allah menjelaskan bahwa apabila seseorang ingin hidupnya tidak sia-sia, ia harus percaya kepada-Nya, melakukan ibadah sebagaimana yang ditahkannya, melakukan perbuatan terpuji untuk dirinya sendiri, dan berusaha membantu orang lain. Selain beriman dan beramal saleh, mereka perlu saling menegur satu sama lain untuk patuh dalam kejujuran dan tetap sabar, serta menghindari perbuatan maksiat yang setiap orang cenderung lakukan karena dorongan hawa nafsunya.<sup>30</sup> Ayat ini menjelaskan mengenai anjuran untuk saling memberikan nasihat dalam kebaikan dan kesabaran. Hal ini sejalan dengan asas

<sup>27</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya Disempurnakan*) Jilid 2 Jakarta : Departemen Agama RI (Jakarta: Widya Cahaya, 2011).

<sup>28</sup> Aplikasi Alquran in Ms. Word. Muhammad Taufiq. Taufiq Product, 2018. Versi 3.0

<sup>29</sup> Jalaluddin Al-Mahalli and Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain* (Kairo: Muhammad Amin Imran, 1954). Hal. 601

<sup>30</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan)*, Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi (Jakarta: Widya Cahaya, 2011). Hal. 766-768

keterbukaan dan keterikatan dalam konseling kelompok untuk saling memberikan dukungan, nasihat, serta motivasi antar anggota kelompok untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.

Permasalahan yang dapat di berikan dalam layanan konseling kelompok yaitu salah satunya kecemasan. Kecemasan merupakan suatu emosi yang dapat berupa perasaan takut, khawatir, dan gelisah. Dan kecemasan ini bisa disebabkan karena adanya stres, gangguan mental, maupun trauma. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya terganggunya kegiatan sehari-hari serta dapat menurunkan kualitas hidup. Konseling kelompok dapat menjadi salah satu cara yang efisien dalam menanggulangi gangguan kecemasan.

Dalam QS. Ali-Imran ayat 159 menjelaskan mengenai tatacara dalam memberikan nasihat yang sebagaimana telah dicontohkan oleh Rasulullah

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَّفَلَبْتَ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: “Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya”.<sup>31</sup>

Dalam tafsir Al-Jalalain dijelaskan (Maka berkat) *ma* merupakan imbuhan (rahmat dari Allah kamu menjadi lemah lembut) *hai* Muhammad (kepada mereka) oleh karena itu, kamu menanggapi pengingkaran mereka terhadap titahmu dengan lemah lembut (dan sekiranya kamu bersikap keras) artinya akhlakmu tidak terpuji (dan berhati kasar) hingga kamu mengambil sikap tegas terhadap mereka (tentulah mereka akan menjauhkan diri dari sekelilingmu, maka maafkanlah mereka) atas kesalahan

<sup>31</sup> Aplikasi Alquran in Ms. Word. Muhammad Taufiq. Taufiq Product, 2018. Versi 3.0

yang mereka lakukan (dan mintakanlah ampunan bagi mereka) atas dosa-dosa itu hingga Kuampuni (serta berundinglah dengan mereka) artinya mintalah gagasan atau kebijaksanaan mereka (mengenai urusan itu) yakni urusan peperangan dan hal lainnya demi menari hati mereka, dan agar umat mencontoh sunah dan jejak langkahmu, maka Rasulullah saw. banyak berbincang dengan mereka. (Kemudian apabila kamu telah berketetapan hati) untuk melakukan apa yang kamu inginkan dari hasil bermusyawarah itu (maka bertawakallah kepada Allah) artinya percayalah kepada-Nya. (Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal) kepada-Nya.<sup>32</sup>

Hal ini berarti meskipun dalam situasi terpojok, seperti terjadinya kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh sebagian kaum Muslimin dalam Perang Uhud sehingga menyebabkan mereka menderita, tetapi Rasulullah tetap bertindak lemah lembut dan tidak marah terhadap mereka yang melakukan kesalahan, bahkan memaafkannya, dan memintakan ampunan dari Allah untuk mereka. Andai kata Nabi Muhammad saw. bersikap keras, berhati kasar tentulah mereka akan menghindari beliau. Di samping itu Nabi Muhammad saw. selalu berdiskusi dengan mereka dalam segala hal, terlebih mengenai peperangan. Oleh karena itu kaum Muslimin harus melaksanakan hasil musyawarah itu karena keputusan tersebut merupakan hasil kesepakatan bersama Nabi. Tidak peduli bahaya dan tantangan yang mereka hadapi, mereka dengan tekad yang bulat senantiasa berjuang dan berjihad di jalan Allah SWT. Mereka bergantung sepenuhnya pada Allah karena hanya Dia yang dapat membela kaum Muslimin.<sup>33</sup> Dan pada intinya ayat ini menjelaskan mengenai pentingnya berperilaku lemah lembut dan bijaksana saat berinteraksi, terutama saat memberikan nasihat dan bimbingan agar orang lain mau menerimanya dengan baik. Hal ini sesuai dengan keterampilan konselor salah satunya dalam konseling kelompok.

Terdapat berbagai jenis teknik yang dapat diterapkan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan, di antaranya yaitu teknik desensitisasi sistematis dan kognitif restructuring.

---

<sup>32</sup> Jalaluddin Al-Mahalli and Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain* (Kairo: Muhammad Amin Imran, 1954). Hal. 71

<sup>33</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya Jilid II* (Juz 4 - 6), Kementerian Agama (Jakarta: Widya Cahaya, 2011) <<https://pustakalajnah.kemenag.go.id/detail/80>>. Hal. 67-68

- a. Teknik desensitisasi sistematis adalah teknik yang dilakukan untuk meredakan reaksi emosional yang dianggap mencekam, tidak menyenangkan, maupun menimbulkan kecemasan dari peristiwa yang tidak relevan dengan respon yang menakutkan tersebut. Teknik ini dilakukan dengan cara memvisualisasikan atau membayangkan peristiwa atau kejadian yang dapat menyebabkan kecemasan sambil melakukan relaksasi. Teknik ini dapat mengurangi kecemasan konseli apabila dilakukan secara berulang dan sesuai dengan prosedur.<sup>34</sup> Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik dari pendekatan behaviorial, yaitu suatu metode yang digunakan untuk mempelajari perilaku yang maladaptif melalui proses pembelajaran biasa.<sup>35</sup> Dengan melakukan teknik ini secara berulang, anggota kelompok akan belajar untuk mengurangi respon keemasannya terhadap situasi tersebut.
- b. Teknik kognitif restructuring yaitu teknik yang dilakukan untuk mengubah pemikiran irasional yang menyebabkan kecemasan. Pikiran negatif tersebut dapat berupa pandangan pada diri sendiri, lingkungan, maupun suatu keadaan yang dapat menyebabkan kecemasan. Dengan mengubah pikiran negatif dapat menjadikan konseli lebih percaya diri serta mampu menghadapi kondisi yang dapat menyebabkan kecemasan.<sup>36</sup> Teknik kognitif restructuring ini merupakan bagian dari pendekatan kognitif-behavior, yaitu pendekatan yang berfokus pada perbaikan kognitif yang tidak sesuai karena adanya peristiwa yang dirasa merugikan individu berupa psikis ataupun fisik dan lebih berorientasi pada masa

---

<sup>34</sup> Sri Fuji Astuty and Widodo Winarso, 'Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Menyelesaikan Masalah Matematika', *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 4.1 (2021), 9–26 <<https://doi.org/10.31605/ijes.v4i1.1043>>.

<sup>35</sup> Kurnia Dwi Armasari, Nyoman Dantes Dantes, and Made Sulastri Sulastri, 'Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013', *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 1.1 (2013) <<https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jibk.v1i1.900>>.

<sup>36</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedu (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016)

depan dibandingkan dengan masa lampau.<sup>37</sup> Teknik kognitif restructuring dapat membantu anggota kelompok untuk mengubah pikiran-pikiran negatif yang mendasari kecemasannya. Pikiran-pikiran negatif tersebut dapat berupa anggapan tentang diri sendiri, lingkungan, atau situasi yang membuat cemas. Dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut, anggota kelompok akan merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi situasi yang membuat cemas.

Konseling kelompok melalui teknik desensitisasi sistematis dan kognitif restructuring dapat membantu anggota kelompok untuk merasa lebih tenang dan nyaman. Hal ini dikarenakan anggota kelompok akan belajar untuk mengelola pikiran dan perilakunya dalam menghadapi situasi yang membuat cemas. Hal ini didukung melalui hasil penelitian, yang dimana konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dan kognitif restructuring terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan. Hal ini dibuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan akademik siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin.<sup>38</sup> Selain itu layanan konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh secara signifikan mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.<sup>39</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

Dalam melakukan penelitian perlu adanya perbandingan melalui rujukan dari penelitian terdahulu dengan tujuan agar penelitian terbaru ini dapat terarah, bermakna dan *update*.

1. Desensitisasi sistematis merupakan metode untuk mengikis respons emosional yang dianggap menakutkan, menimbulkan kecemasan, dan tidak menyenangkan dengan melakukan hal-hal

---

<sup>37</sup> Nadiyah Arofah, Yasem Milton, and Imah Mazdatul, *Modul Konseling Kelompok Teori Cognitive Behavior Therapy (CBT)* (Singaraja: Bimbingan Konseling UNDIKSA, 2019).

<sup>38</sup> Ainun Heiriyah and Aminah Aminah, 'Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa', *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4.2 (2022), 294–303 <<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>>.

<sup>39</sup> Anggia Mareta Ireel, Yessy Elita, and Arsyadani Mishbahuddin, 'Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Merekduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu', *Jurnal Ilmiah BK*, 1.2 (2018), 1–10 <[https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia/article/viewFile/4464/2454](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/viewFile/4464/2454)>.

yang bertentangan dengan respons yang menakutkan. Adapun dalam penelitian ini membahas mengenai kecemasan yang terjadi yang berupa tidak stabilnya kondisi emosional, cemas, khawatir dan ragu untuk mengikuti ujian, merasa mual, tubuh gemetar dan berkeringat, denyut jantung yang bergerak cepat maupun tekanan darah tinggi. Dari gejala yang ada, maka dari peneliti diberikan alternatif bantuan berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik Desensitisasi sistematis. Dari adanya penanganan tersebut, hasil yang diperoleh yaitu terdapat penurunan sebesar 36,26% yang mulanya 107,4 menjadi 68,6.<sup>40</sup>

Terdapat kesamaan dengan penelitian diatas yaitu dalam menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik Desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan. Sedangkan yang membedakan yaitu pada penelitian diatas subyek yang diberikan perlakuan yaitu siswa yang sedang turut serta dalam ujian semester di SMK 3 Terpadu Muhammadiyah Pekanbaru. Sedangkan pada penelitian peneliti subyeknya merupakan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 yang sedang mengerjakan skripsi, selain itu juga melakukan perbandingan dengan teknik konseling lain yaitu teknik *cognitive restructuring*.

2. Desensitisasi sistematis dapat mengurangi gangguan kecemasan sosial konseli, yang dimana konseli yang merupakan siswa yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Dan yang menyebabkan kecemasan ini menetap yaitu karena konseli mengalami sakit asma dan traumatic yang sulit untuk dihilangkan, sehingga kecemasan ini ditakutkan dapat terjadi saat konseli berada disituasi terancam. Dan dari hasil pemberian bantuan dapat dinyatakan bahwa dalam mengatasi kecemasan sosial konseli dengan menggunakan teknik Desensitisasi sistematis dirasa efektif, dan perlu adanya bantuan lain seperti menyalurkan minat konseli pada kegiatan ekstrakurikuler, adanya dukungan dari guru dan teman, serta adanya keinginan kuat dari konseli untuk mengatasi kecemasannya.<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> Afrianti Nofa, 'Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian Semester Di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Terpadu Muhammadiyah Pekanbaru' (UIN SUSKA RIAU, 2021).

<sup>41</sup> Budi Sugiantoro, 'Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety

Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam menangani kecemasan. Sedangkan perbedaannya yaitu pada penelitian diatas teknik dilakukan dalam layanan konseling individual terhadap siswa guna mengatasi kecemasan sosial. Sedangkan pada penelitian peneliti, teknik dilakukan dalam konseling kelompok dengan membandingkan dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengentaskan kecemasan santri yang sedang mengerjakan skripsi.

3. Adanya kecemasan akademik yang tinggi pada siswa kelas 11 MIA, yang ditandai dengan adanya konsentrasi menurun dan merasa takut belajar maupun menghadapi ujian, tidak percaya diri dengan kemampuan dirinya, serta selalu membandingkan dirinya dengan temannya yang lain. Untuk menangani kasus tersebut maka perlu diberikan layanan konseling individual dengan menggunakan *cognitive restructuring* dan hasilnya dirasa efektif untuk menangani siswa yang mengalami kecemasan tersebut.<sup>42</sup>

Penelitian diatas memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring* guna menangani kecemasan. Dan perbedaannya yaitu pada penelitian diatas menggunakan layanan konseling individual dan diterapkan pada siswa kelas XI MIA di SMA Negeri 12 Banjarmasin. Sedangkan pada penelitian menggunakan layanan konseling kelompok pada santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 yang sedang mengerjakan skripsi dan melakukan perbandingan dengan menggunakan teknik difensiasi sistematis dalam menangani kecemasan.

4. Pada penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Keefektifan dalam latihan berpikir positif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan

---

Disorder) Yang Dialami Konseli' , *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5.2 (2018), 72-82 <<https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>>.

<sup>42</sup> Herdayanti, Ali Rachman, and Ekly Makaria, 'Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI MIA Di SMA Negeri 12 Banjarmasin' , *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat*, 4.3 (2021), 223-34 <<http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/3885>>.

subjek penelitiannya yaitu mahasiswa fakultas isoshum dan saintek sebanyak 24 mahasiswa. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif-eksperimen dengan skala dalam pengumpulan datanya.<sup>43</sup>

Pada penelitian ini sama halnya menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, serta menggunakan metode kuantitatif-eksperimental. Dan perbedaannya yaitu pada penelitian peneliti menggunakan juga melakukan perbandingan dengan menggunakan teknik difensiasi sistematis melalui layanan konseling kelompok.

5. Setiap fase kehidupan individu tentu mengalami stres, dan salah satunya difase remaja, karena masa remaja merupakan fase perubahan kemampuan berpikir, perubahan emosi, serta berupaya untuk menyelesaikan konflik yang terjadi, terlebih lagi pada permasalahan akademik yang dirasa membebani siswa. Dan tujuan dari penelitian ini merupakan untuk membantu mengatasi stres yang dirasakan oleh siswa dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*.<sup>44</sup>

Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi kecemasan maupun stres. Dan perbedaannya yaitu pada penelitian diatas menggunakan metode penelitian studi kepustakaan dengan menghimpun segala referensi yang berkenaan dengan upaya menangani stres akademik siswa. Sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dan penelitian langsung pada santri yang sedang mengalami stres dalam mengerjakan skripsi melalui layanan konseling kelompok dan melakukan perbandingan dengan teknik difensiasi sistematis.

6. Penelitian eksperimental merupakan bagian dari metode penelitian kuantitatif yang memiliki ciri khas berupa variabel kontrol. Bentuk penelitian *quasi experimental* berupa *nonequivalent control group design* yaitu penelitian yang

---

<sup>43</sup> Atina Machmudati and R. Rachmy Diana, 'Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa', *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9.1 (2017), 107-27 <<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art8>>.

<sup>44</sup> Robiah Adawiyah and Titin Indah Pratiwi, 'Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Stres Akademik Yang Dialami Peserta Didik', *Jurnal BK UNESA*, 13.1 (2022), 837-49.

dimana kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dipilih tidak random karena adanya keterbatasan subyek. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok dengan diberikan *pretest*, kemudian kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan yang berbeda.<sup>45</sup>

Persamaan dari penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan model penelitian *quasi experimental* berupa *nonequivalent control group design*. Dan perbedaannya yaitu pada penelitian ini membahas mengenai penggunaan model pembelajaran *problem based learning* dengan *strategi indeks card match* dan *think pair share* dalam materi fungsi di MA Al-Hikmah Pati. Sedangkan pada penelitian peneliti membahas mengenai pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring* untuk mengatasi kecemasan santri Di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus.

### C. Kerangka Berfikir

Kecemasan merupakan suatu respons yang terjadi karena adanya ancaman yang mungkin terjadi dalam setiap proses pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Selain itu kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menentu karena adanya tekanan perasaan dan pertentangan batin. Kecemasan dapat dialami oleh setiap individu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya. Kecemasan ini juga dapat dirasakan oleh kalangan akademis seperti mahasiswa. Terutama bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, yang dimana mereka berada di penghujung pendidikan guna meraih sarjana.

Kecemasan tak hanya dirasakan oleh mahasiswa biasa namun juga turut dirasakan oleh santri yang ada di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29. Mereka khawatir dan cemas dengan skripsinya, takut akan tertinggal, takut tidak dapat menguasai tema skripsinya, takut dengan penelitiannya, takut ketika akan melakukan bimbingan, merasa lelah, pusing, dan lain sebagainya. Berdasarkan faktor yang telah disebutkan maka peneliti sebagai calon konselor ingin memberikan bantuan kepada para santri untuk membantu mengatasi kecemasan yang dirasakan dalam proses mengerjakan skripsi melalui

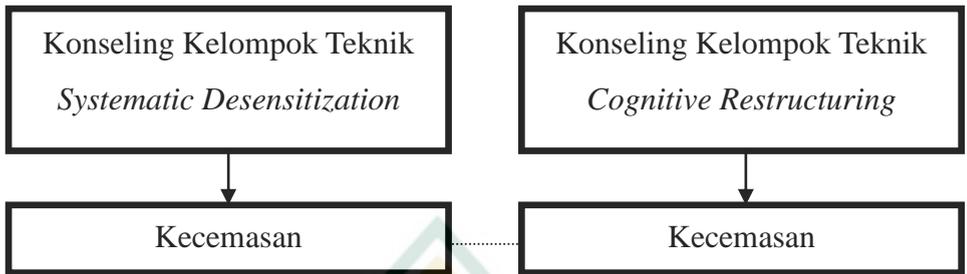
---

<sup>45</sup> Novianti, 'Perbandingan Kemampuan Pemecahan Masalah Pada Pembelajaran Model Problem Based Learning Dengan Strategi Index Card Match Dan Think Pair Share Dalam Materi Fungsi Di Ma Al-Hikmah Pati' (IAIN Kudus, 2022).

layanan bimbingan dan konseling dengan melakukan kolaborasi dengan pengasuh dan pengurus Pesantren. Bantuan yang akan diberikan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan dua teknik konseling yaitu teknik *systematic desensitization* dengan *cognitive restructuring*. Sehingga dalam pelaksanaannya nanti akan dibentuk dua kelompok dan diberikan perlakuan teknik yang berbeda. Dan selanjutnya akan dicari perbandingan dari hasil layanan konseling kelompok melalui teknik *systematic desensitization* dengan *cognitive restructuring*. Oleh karenanya penelitian ini berjudul “Perbandingan Hasil Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Systematic Desensitization* Dengan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29”.



## 2.1 Kerangka Berfikir



### D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari permasalahan yang dikaji dalam penelitian, dan kebenaran dari hipotesis ini perlu diujikan lagi bersamaan dengan hasil data yang telah dikumpulkan.<sup>46</sup> Berdasarkan rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, maka terdapat tiga hipotesis yang akan diajukan berdasarkan pada permasalahan yang ada yaitu sebagai berikut:

#### 1. Hipotesis rumusan pertama

$H_0$  : Tidak adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *systematic desensitization*

#### 2. Hipotesis rumusan kedua

$H_0$  : Tidak adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*

#### 3. Hipotesis rumusan ketiga

$H_0$  : Tidak ada perbedaan signifikan dari hasil konseling kelompok dalam menangani kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 melalui teknik *systematic desensitization* dengan *cognitive restructuring*.

---

<sup>46</sup> Adhi Kusumastuti, Ahmad Mustamil Khoiron, and Taofan Ali Achmadi, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Deepublish:CV. Budi Utama, 2020).