

MENGURANGI KECEMASAN SISWA DI SEKOLAH DENGAN MENGUNAKAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

Yuni Lestari¹ (Yunilestari@rocketmail.com)

Syarifuddin Latif²

Ratna Widiastuti³

ABSTRACT

The purpose of this study was to reducing anxiety student at school using systematic desensitization. The problem in this study is that anxiety student at school is high. The method used in this research was a quasi experimental with one-group pretest-posttest design. Subjects of this study six students class VIII who have high levels of anxiety at school. Data collection techniques in this study was using scale. Based on calculations by the 5% significance, obtained value $Z_{count}=-2,201$ and $Z_{table}=0$. Because $Z_{account} \leq Z_{table}$, so H_a accepted and H_o rejected. Which mean, anxiety student at school decreased 38,5 from 129,5 to 91 after implementation of systematic desensitization techniques. The conclusion of this research was anxiety of students at school can be reduced by using systematic desensitization techniques.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan siswa di sekolah dengan menggunakan teknik desensitisasi sitematis. Masalah penelitian adalah tingkat kecemasan siswa di sekolah tinggi. Metode yang digunakan quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subyek penelitian enam orang siswa kelas VIII yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Berdasarkan hasil perhitungan dengan signifikansi 5% diperoleh nilai $Z_{hitung}=-2,201$ dan $Z_{tabel}= 0$. Karena $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$, maka H_o ditolak dan H_a diterima. Artinya, kecemasan siswa di sekolah mengalami pengurangan 38,5, dari 129,5 menjadi 91 setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis. Kesimpulan penelitian ini, kecemasan siswa di sekolah dapat dikurangi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Kata kunci: desensitisasi sistematis, kecemasan, sekolah

¹Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

²Dosen Pembimbing Utama

³Dosen Pembimbing Pembantu

PENDAHULUAN

Setiap orang cenderung pernah merasakan kecemasan pada saat-saat tertentu dengan tingkat yang berbeda-beda. Rasa cemas umumnya terjadi pada saat ada kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal. Misalnya, orang merasa cemas ketika tampil dihadapan banyak orang, ketika menghadapi ujian, dan sebagainya. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar (Sundari, 2005: 51). Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para siswa SMP yang berada di sekolah. Kecemasan siswa dapat terjadi kapan saja, misalnya siswa mengalami kecemasan saat diminta maju kedepan kelas, saat berbicara di depan umum, dan kecemasan menjelang ujian akhir (Setiawati, 2009: 2).

Terdapat banyak hal yang dapat memicu timbulnya kecemasan pada diri siswa di sekolah. Misalnya, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten penerapan disiplin sekolah yang ketat, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa di sekolah yang bersumber dari faktor manajemen sekolah (Tresna, 2011: 3).

Pada prinsipnya, kecemasan itu penting adanya untuk meningkatkan motivasi dalam meraih sesuatu, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika tingkat kecemasan yang dialami oleh individu tersebut tinggi. Kecerdasan bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan sukses atau tidaknya seseorang dalam belajar, tapi ketenangan jiwa juga mempunyai pengaruh atas kemampuan siswa untuk menggunakan kecerdasan tersebut (Daradjat, 1988: 28).

Munculnya fenomena kecemasan di sekolah, mendorong perlunya dilakukan penelitian tentang bagaimana caranya mengurangi kecemasan siswa di sekolah. Siswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi memerlukan upaya bantuan layanan bimbingan dan konseling dari konselor yaitu layanan responsif yang bersifat kuratif. Rogers mengemukakan bahwa salah satu hasil konseling ialah pengalaman tidak lagi

dirasa menakutkan, kecemasan berkurang, cita-cita lebih harmonis dengan persepsi diri sendiri (Abimanyu dan Manrihu, 1996: 14). Dengan demikian, konselor memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan siswa di sekolah.

Usaha mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik desensitisasi yang berasal dari pendekatan konseling behavioral. Menurut pendekatan konseling behavioral, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis (Willis, 2004: 96).

Berdasarkan uraian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan siswa di sekolah dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Kecemasan

Freud (dalam Wiramihardja, 2007: 67) menyebutkan bahwa yang dimaksud cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bertindak dan bersikap secara rasional sesuai dengan seharusnya. Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.

Arkoff (Sundari, 2005: 50) menjelaskan kecemasan adalah *anxiety as a state of arousal caused by threat to well-being*. Jadi, kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin atau konflik. Menurut Hawari (2006: 18) kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan.

Berdasarkan beberapa pengertian kecemasan menurut pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran berlebih, ketegangan, hiperaktivitas syaraf, dan

kewaspadaan berlebih dalam menghadapi situasi yang dirasakan mengancam tanpa adanya objek yang jelas.

Teknik Desensitisasi Sistematis

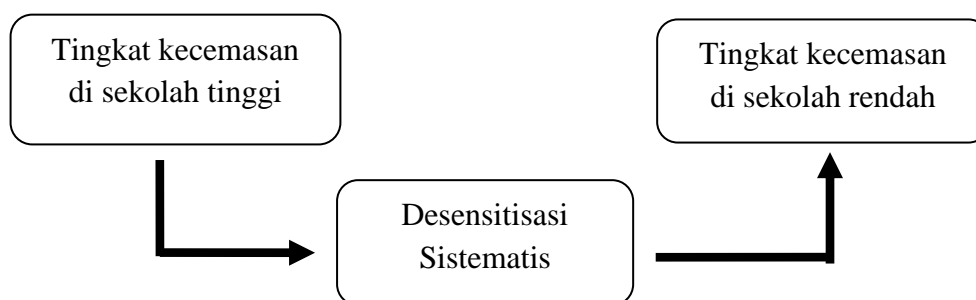
Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh pendekatan konseling behavioral. Pendekatan konseling behavioral memandang manusia atau kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman dari interaksi individu dengan lingkungannya. Menurut Willis (2004: 70) tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat.

Chaplin (dalam Abimanyu dan Manrihu, 1996: 333) menyatakan bahwa desensitisasi sistematis adalah pengurangan sensitifitas emosional yang berkaitan dengan kelainan pribadi atau masalah sosial setelah melalui prosedur konseling. Menurut Willis (2004: 96) desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu.

Berdasarkan beberapa pengertian kecemasan menurut pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran berlebih, ketegangan, hiperaktivitas syaraf, dan kewaspadaan berlebih dalam menghadapi situasi yang dirasakan mengancam tanpa adanya objek yang jelas.

Dari uraian diatas, maka peneliti mencoba untuk mengurangi kecemasan siswa dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Caranya yaitu dengan melakukan penjarangan subjek dengan menggunakan skala sikap untuk mengetahui siswa yang mengalami kecemasan di sekolah tinggi. Setelah didapatkan subjek, kemudian diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan teknik desensitisasi sistematis. Selanjutnya siswa diberikan perlakuan dan diberikan skala kembali untuk melihat pengurangan kecemasannya.

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar.1.1. Kerangka Pikir

Gambar tersebut memperlihatkan bahwa pada awalnya tingkat kecemasan siswa di sekolah tinggi, kemudian peneliti mengatasi masalah kecemasan tersebut dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan siswa di sekolah.

Tujuan penelitian adalah untuk mengurangi kecemasan siswa di sekolah dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kebun Tebu Tahun Pelajaran 2012/2013.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi eksperimen*) dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Desain*. Desain tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

X : Adanya perlakuan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis

O₁ : Kondisi awal kecemasan siswa di sekolah sebelum diberikan perlakuan

O₂ : Kondisi akhir kecemasan siswa di sekolah setelah diberikan perlakuan

Prosedur Penelitian

Penjaringan subjek dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan. Dari penjaringan subjek didapat 6 subjek yang memiliki kecemasan tinggi di sekolah. Setelah melakukan *pretest*, selanjutnya dilakukan *treatment* selama 6 pertemuan. Pertemuan pertama untuk pengenalan, menjelaskan desensitisasi sistematis, dan membuat hirarki kecemasan. Pertemuan kedua sampai kelima dilakukan *treatment* desensitisasi sistematis. Pertemuan keenam dilakukan evaluasi peneliti melakukan evaluasi dan setiap subjek menyampaikan perubahan yang dialami. Selain itu, dilakukan juga *posttest* untuk mengetahui perubahan kecemasan siswa setelah mendapatkan *treatment* desensitisasi sistematis.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah enam siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kebun Tebu yang mengalami tingkat kecemasan tinggi di sekolah yang diperoleh dari penjaringan subjek menggunakan skala *likert* yang disusun berdasarkan indikator kecemasan dari teori Hawari (2006: 68-70).

Variabel Penelitian dan Devinisi Operasional

Variabel Penelitian

Variabel bebas yaitu teknik desensitisasi sistematis.

Variabel terikat yaitu kecemasan siswa di sekolah.

Devinisi Operasional

1. Teknik Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengurangi sensitivitas emosional yang menakutkan, mencemaskan, atau tidak menyenangkan dengan cara memikirkan atau membayangkan sesuatu dan menenangkan diri untuk mencapai keadaan relaks (tenang).

2. Kecemasan Siswa di Sekolah

Kecemasan adalah suatu perasaan dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya dimana

individu merasa lemah sehingga tidak mampu untuk bertindak dan bersikap secara rasional. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran berlebih, ketegangan, hiperaktivitas syaraf, dan kewaspadaan berlebih dalam menghadapi situasi yang dirasakan mengancam tanpa adanya objek yang jelas. Secara operasional kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecemasan dengan intensitas yang kuat/tinggi dan bersifat negatif.

Teknik Pengumpulan Data

Upaya pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Instrumen penelitian yang menggunakan *skala likert* dapat dibuat dalam bentuk *check list*. Skala disusun dengan berlandaskan teori dari Hawari (2006: 68-70). Skala digunakan saat *pretest* dan *posttest*.

Pengujian Instrumen Penelitian

Validitas Instrumen

Validitas yang digunakan adalah validitas konstruk. Hasil dari uji ahli kemudian dihitung dengan menggunakan rumus persentase untuk mengetahui tingkat validitas instrumen. Berdasarkan hasil pengolahan data terdapat 45 item dengan validitas yaitu 0,67 maka instrumen ini dapat dikatakan valid.

Reliabilitas Instrumen

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas skala menggunakan rumus koefisien *alpha* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Berdasarkan hasil pengolahan data terdapat 45 item dengan reliabilitas yaitu 0,96 maka instrumen ini dapat dikatakan reliabel.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* melalui komputerisasi dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 17. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh skor $Z_{hitung} = -2,201$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa di sekolah dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kebun Tebu, Lampung Barat Tahun Pelajaran 2012/2013.

Untuk mengetahui gambaran kecemasan siswa di sekolah, peneliti menyebar skala kecemasan kepada seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kebun Tebu dengan jumlah siswa sebanyak 120 siswa. Dari hasil penyebaran skala terdapat 6 siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan selanjutnya diberikan perlakuan dengan teknik desensitisasi sistematis. Sebelum perlakuan dilaksanakan, terlebih dahulu peneliti mengadakan pertemuan dengan keenam siswa yang menjadi subjek penelitian untuk menjelaskan tentang desensitisasi sistematis serta membuat hirarki kecemasan. Dan selanjutnya dilakukan pertemuan berkala sesuai jadwal yang disepakati.

Tabel 1 Data tingkat kecemasan siswa di sekolah sebelum dan setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis

No	Responden	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Gain (d)	Ket.
1.	RDA	134	99	35	Turun
2.	A	133	87	46	Turun
3.	LA	130	102	28	Turun
4.	RF	128	92	36	Turun
5.	SA	127	82	45	Turun
6.	NH	125	84	41	Turun
Jumlah		777	546	231	
Rata-rata (N=6)		129,5	91	38,5	

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Dari hasil *pretest* didapat skor 129,5, dan *posttest* 91. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan siswa di sekolah setelah diberikan layanan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh skor $Z_{hitung} = -2,201$ dan $Z_{tabel} = 0$. Karena $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan signifikan dengan taraf signifikansi 5% antara tingkat kecemasan siswa di

sekolah sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Kecemasan siswa di sekolah sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis mengalami penurunan yang signifikan. Hal itu ditunjukkan dengan hasil *posttest* dan hasil evaluasi diakhir pertemuan. Banyak perubahan dari gejala-gejala kecemasan yang dirasakan siswa di sekolah setelah mendapatkan layanan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis. Penelitian ini memperkuat penelitian yang sudah dilakukan oleh Tresna (2011), tentang efektifitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Penelitian tersebut dilakukan pada 56 siswa SMA kelas X SMA Negeri 2 Singaraja dengan rata-rata usia 16 tahun. Dengan menggunakan instrumen dan metode penelitian yang sama, penelitian tersebut membuktikan secara keseluruhan terjadi penurunan kecemasan siswa menghadapi ujian.

Selain itu, penelitian ini juga memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Setiawati (2009) yaitu teknik *cognitive restructuring* dan desensitisasi sistematis dapat dijadikan alternatif permasalahan siswa yang berhubungan dengan kecemasan. Penelitian tersebut dilakukan pada siswa SMP dan SMA. Dari kedua penelitian mengenai teknik desensitisasi sistematis untuk menangani kecemasan di sekolah, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan siswa di sekolah dapat dikurangi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kebun Tebu Tahun Pelajaran 2012/2013.

Menurut Tresna (2011: 1), pada umumnya siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, guru tegas dalam mengajar, serta cemas ketika menghadapi ujian. Wolpe (dalam Corey, 2009: 209) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan sehingga menjadi tegang.

Menurut pendekatan konseling behavioral, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis

(Willis, 2004: 96). Saat cemas datang yang terjadi pada subjek adalah jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, tidur tidak nyenyak, terbata-bata saat berbicara, dan dada sesak nafas. Sedangkan gejala yang bersifat psikis, yaitu merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, dan tidak nyaman.

Goldfried (dalam Abimanyu dan Manrihu, 1996: 336) menyatakan bahwa desensitisasi sistematis mempelajari keterampilan mengurangi kecemasan bukan sekedar mengurangi pola rangsangan yang menakutkan. Dengan demikian, teknik desensitisasi sistematis bukan hanya mengganti kecemasan siswa dengan hal yang nyaman melainkan siswa dapat menguasai dan mengontrol kecemasannya. Maka dari itu peneliti menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa disekolah.

Perubahan kecemasan setiap siswa dari hasil *treatment* yang diperoleh sangat berbeda satu sama lain. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan karakter setiap siswa, gejala kecemasan yang dialami, tingkat sugestifitas siswa, lingkungan keluarga, jenis kelamin. Selain itu, yang menyebabkan perbedaan hasil yang diperoleh adalah pada saat pelaksanaan relaksasi ada siswa yang kurang maksimal atau mengalami kesulitan dalam melakukan beberapa gerakan. Kemudian tingkat imajinasi juga menjadi penyebab perbedaan hasil yang diperoleh, serta hirarki kecemasan yang kurang relevan. Wolpe (1969) menyebutkan 3 penyebab kurang maksimalnya pelaksanaan desensitisasi sistematis (1) Kesulitan dalam relaksasi, (2) Hirarki yang kurang relevan, (3) tingkat imajinasi yang kurang memadai.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan di SMP Negeri 1 Kebun Tebu, Lampung Barat dapat disimpulkan bahwa :

Kesimpulan Statistik

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh, dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa di sekolah dapat dikurangi

dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh yang dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil Z hitung = -2,201 dan Z tabel = 0. Karena Z hitung $\leq Z$ tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan signifikan dengan taraf signifikansi 5% antara tingkat kecemasan siswa di sekolah sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Kesimpulan penelitian

Kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu kecemasan siswa di sekolah dapat dikurangi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kebun tebu, Lampung Barat, Tahun Ajaran 2012/2013. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku siswa pada setiap pertemuan *treatment* desensitisasi sistematis.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi guru bimbingan dan konseling

Bagi guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan skala kecemasan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa di sekolah. Dan dapat menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa di sekolah baik kecemasan terhadap guru, kecemasan terhadap mata pelajaran tertentu, kecemasan saat tanya jawab, kecemasan saat persentasi, kecemasan terhadap tes (ujian), maupun kecemasan terhadap teman yang *bullying*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kecemasan dapat meneliti dari berbagai aspek yang lain seperti : iklim sekolah, usia, kepribadian, tingkatan sosial, perbedaan jenis kelamin dan lain-lain. Untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti kecemasan secara lebih spesifik sehingga dapat mengidentifikasi penyebabnya secara khusus.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan teknik desensitisasi sistematis sebaiknya menggunakan tempat khusus untuk melaksanakan desensitisasi sistematis, sehingga pelaksanaan *treatment* dapat lebih maksimal. Selain itu,

peneliti selanjutnya juga sebaiknya menentukan waktu pelaksanaan desensitisasi yang sesuai dengan kebutuhan proses *treatment*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, Soli & Manrihu. 1996. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktik konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Daradjat, Zakiah. 1988. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Hawari, Dadang. (2006). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru.
- Noor, J. 2011. *Metodologi Penelitian : Skripsi, Tesis, Disertasi, & Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada media Group
- Setiawati, Denok. 2009. Keefektifan Cognitive Restructuring dan Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan Siswa SMP dan SMA. *Jurnal Kependidikan*, Vol.4, No.2, hal. 163-172
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tresna, I. Gede. 2011. Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.14, No.1, hal. 90-104
- Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Wiramihardja, A. Sutardjo. 2007. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rineka Aditama