

## Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mengurangi Kecemasan Presentasi pada Kalangan Remaja: Sebuah *Systematic Review*

**Siti Fadillah**

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon  
[sitifadillah@mail.syekhnurjati.ac.id](mailto:sitifadillah@mail.syekhnurjati.ac.id)

**Natasya Maharani**

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon  
[natasyamaharani767@gmail.com](mailto:natasyamaharani767@gmail.com)

**Iis Maulisa**

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon  
[maulisais25@gmail.com](mailto:maulisais25@gmail.com)

**Naeila Rifatil Muna**

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon  
[umyrifat@gmail.com](mailto:umyrifat@gmail.com)

### Abstract

*Presentation anxiety is a form of performance anxiety commonly experienced by adolescents, both in high school and college. This condition negatively impacts self-confidence, communication skills, and academic achievement. This study aims to examine the effectiveness of the systematic desensitization technique (TDS) in reducing presentation anxiety among adolescents. The method used was a systematic review with a qualitative approach. Eight articles were analyzed, obtained through a targeted search of national databases using the keywords "systematic desensitization," "presentation anxiety," and "adolescents." The analysis showed that TDS is consistently effective in reducing various forms of academic and social anxiety in junior high, high school, and college students. The majority of studies used pre-experimental and quasi-experimental designs, with findings of significant reductions in anxiety levels after the intervention. However, most studies still have limitations such as small sample sizes and the lack of long-term follow-up. This review confirms the strong potential of TDS as a behavioral counseling approach to increase adolescents' self-confidence and adaptability in academic contexts and recommends further research with a more rigorous experimental design.*

**Keywords:** *systematic desensitization, presentation anxiety, adolescents, systematic review*

### Abstrak

Kecemasan presentasi merupakan bentuk kecemasan performa yang banyak dialami remaja, baik di tingkat sekolah menengah maupun perguruan tinggi. Kondisi ini berdampak negatif terhadap kepercayaan diri, kemampuan komunikasi, dan pencapaian akademik. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau efektivitas teknik desensitisasi sistematis (TDS) dalam mengurangi kecemasan presentasi pada kalangan remaja. Metode yang digunakan adalah *systematic review* dengan pendekatan kualitatif. Artikel yang dianalisis berjumlah delapan, diperoleh melalui pencarian terarah pada database nasional dengan kata kunci “desensitisasi sistematis”, “kecemasan presentasi”, dan “remaja”. Hasil analisis menunjukkan bahwa TDS secara konsisten efektif menurunkan berbagai bentuk kecemasan akademik dan sosial pada siswa SMP, SMA, dan mahasiswa. Mayoritas penelitian menggunakan desain pra-eksperimen dan kuasi-eksperimen dengan temuan penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah intervensi. Meski demikian, sebagian besar studi masih memiliki keterbatasan seperti ukuran sampel kecil dan tidak adanya tindak lanjut jangka panjang. Kajian ini menegaskan bahwa TDS berpotensi kuat

sebagai pendekatan konseling perilaku untuk meningkatkan kepercayaan diri dan adaptabilitas remaja dalam konteks akademik, serta merekomendasikan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih ketat.

**Kata kunci:** desensitisasi sistematis, kecemasan presentasi, remaja, systematic review

## Pendahuluan

Fenomena kecemasan dalam berbicara di depan umum merupakan masalah yang sering dialami individu, khususnya di kalangan remaja. Menurut Rogers (2018, dalam Oktonika & Edisa, 2024), kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan gugup dan ketidaknyamanan yang muncul ketika seseorang melakukan presentasi atau berbicara di depan banyak orang. Kondisi ini ditandai dengan reaksi psikologis seperti kekhawatiran berlebihan serta respon fisiologis seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, dan ketegangan otot.

Dalam konteks pendidikan, kecemasan sering muncul ketika individu harus tampil di hadapan guru, teman sebaya, atau audiens lain. Kecemasan akademik mencakup perasaan khawatir, takut gagal, serta tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan ekspektasi sosial (Muryono et al., 2020). Kecemasan ini dapat berdampak pada konsentrasi belajar, kualitas tidur, kepercayaan diri, hingga performa akademik secara keseluruhan. Pada situasi presentasi, banyak remaja telah mempersiapkan diri dengan baik, tetapi saat

berada di depan umum justru mengalami kecemasan berlebihan yang menyebabkan pengulangan kata, lupa materi, atau bahkan penurunan kemampuan berbicara secara spontan.

Faktor penyebab kecemasan presentasi meliputi ketakutan akan penilaian negatif, rasa malu, serta kekhawatiran terhadap reaksi sosial dari audiens. Untuk mengatasi hal tersebut, dibutuhkan pendekatan terapeutik yang terstruktur dan berbasis bukti. Salah satu metode yang banyak digunakan adalah teknik desensitisasi sistematis (Chen & Wang, 2015).

Desensitisasi sistematis adalah bentuk terapi yang dikembangkan oleh Joseph Wolpe (1950-an) untuk pengobatan gangguan kecemasan (Thomas dkk., 2017). Teknik yang termasuk ke dalam kelompok *behavior therapy* ini merupakan prosedur terapeutik untuk mengatasi respon ketakutan atau kecemasan dalam situasi tertentu, desensitisasi didasarkan pada prinsip-prinsip belajar. Esensi Teknik desensitisasi sistematis ini adalah menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negative dan menggantinya dengan

respon yang berlainan dengan perilaku yang ingin dihilangkan (Anidar dkk., 2024). Wolpe mengembangkan desensitisasi sistematis atas dasar inhibisi respirokak atau gagasan bahwa hubungan antara stimulus pemicu kecemasan dan respon kecemasan dapat dilemahkan melalui pemasangan berulang stimulus provokatif dengan keadaan fisiologis yang antagonis terhadap kecemasan (Wolpe, 1968; Thomas dkk., 2017).

Desensitisasi sistematis terdiri atas empat tahap utama, yakni (1) analisis perilaku, mencakup pemahaman sumber dan pola kecemasan individu (2) pelatihan relaksasi, biasanya dilakukan dengan menggunakan versi modifikasi dari Metode Relaksasi Otot Progresif Jacobson yang melibatkan pengencangan dan pelepasan otot-otot rangka secara sadar dan berurutan, dengan tujuan mencapai perasaan subjektif berupa relaksasi otot dan psikologis. (3) penyusunan hierarki, terapis dan klien bersama-sama mengelompokkan situasi yang menimbulkan kecemasan berdasarkan tema tertentu seperti berbicara di depan umum, berada di tempat tinggi, atau berinteraksi dengan orang asing. (4) penyajian hierarki, bagian inti proses desensitisasi sistematis ini dimulai dengan klien mulai membayangkan situasi yang memicu kecemasan dari tingkat paling

rendah, klien hanya beralih ke tingkat berikutnya jika sudah bisa tetap tenang saat membayangkan situasi sebelumnya (Groves, 2016).

Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas teknik ini pada konteks remaja. Rambe & Deliati (2023) melaporkan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis pada siswa SMP kelas VII berhasil menurunkan kecemasan berbicara di depan umum setelah dua pertemuan intervensi. Adapun Mamesah dan Utami (2021) melaporkan bahwa konseling online menggunakan teknik desensitisasi sistematis efektif menurunkan kecemasan presentasi siswa di SMPN 232 Jakarta. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih terbatas pada populasi siswa sekolah, belum mencakup remaja akhir seperti mahasiswa, serta belum mengulas secara menyeluruh konteks kecemasan presentasi akademik sebagai bentuk kecemasan sosial yang spesifik.

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan kajian yang lebih komprehensif untuk memetakan efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam berbagai konteks usia remaja. Oleh karena itu, penelitian ini disusun dalam bentuk systematic review untuk mengintegrasikan temuan-temuan empiris dari berbagai studi yang telah dilakukan.

Harapan hasil penelitian ini adalah diperolehnya pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam menurunkan kecemasan presentasi di kalangan remaja, peningkatan kemampuan adaptif dalam menghadapi situasi tampil di depan umum, tumbuhnya kepercayaan diri, serta tersusunnya dasar pengembangan intervensi konseling yang lebih efektif di lingkungan pendidikan remaja.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan metode *systematic review* dengan pendekatan kualitatif. Artikel ilmiah dikumpulkan melalui database Google Scholar dan *CrossRef* dengan bantuan perangkat lunak *Harzing’s Publish or Perish* (versi 7.27). Artikel yang dikaji dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu publikasi ilmiah yang membahas penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam konteks kecemasan performatif, khususnya pada mahasiswa. Artikel yang dianalisis merupakan publikasi antara tahun 2010 hingga 2025, tersedia dalam teks lengkap, dan dipublikasikan dalam jurnal bereputasi. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah “*systematic desensitization*,” “*anxiety*,” “*public speaking*,” dan “*students*”. Artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut, seperti opini, laporan non-empiris, atau

penelitian yang tidak relevan dengan konteks kecemasan performa, dikeluarkan dari analisis.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik kualitatif melalui sintesis naratif terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik desensitisasi sistematis dan kecemasan presentasi mahasiswa.

**Hasil dan Pembahasan**

Dari hasil seleksi, diperoleh delapan artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Table 1 Analisis Artikel Terpilih

Pene- liti & Tahun	Popul- asi & Samp- el	Desain/ Metode	Fokus Interv- ensi	Hasil Utama	Keterb- atasan
Heiri- yah & Amin- ah (202- 2)	Siswa SMA	Kuantitat- if eksperim- en semu	Konsel- ing kelom- pok teknik disensi- tisasi sistem- atis untuk kecem- asan akade- mik	Terjadi penurun- an signifika- n kecemas- an akademi- k	Relevan tinggi, membu- ktikan efektivit- as TDS untuk kecemas- an akademi- k pada remaja meneng- ah.
Ram- be & Delia- ti (202- 3)	3 siswa SMP	Impleme- ntasi (tindakan )	Teknik disensi- tisasi sistem- atis untuk kecem- asan berbic- ara di depan umum	Kecemas- an menurun setelah 2 pertemua- n	Relevan kuat; konteks performa- tive.

Rahayu (2021)	Siswa SMK	Pretest-posttest	Teknik desensitisasi sistematis untuk kecemasan menghadapi PKL	Skor kecemasan turun signifikan	Relevan sedang; fokusnya sosial, tapi bentuk kecemasan mirip performatif.
Mamesah & Utami (2021)	Siswa SMP	Eksperimen (online counseling nG)	Teknik desensitisasi sistematis untuk kecemasan presentasi	Efektif menurunkan kecemasan presentasi	Relevan langsung; konteksnya “kecemasan presentasi” pada remaja awal.
Syafitri, Rahardjo & Zamroni (2020)	Siswa SMA	Kuasi eksperimen	Teknik desensitisasi sistematis untuk siswa introvert	Efektif menurunkan kecemasan sosial	Relevan sedang; fokus pada kepribadian introvert
Solikin, Muliya & Karyanti (2023)	Siswa SMA	Eksperimen kelompok	Teknik desensitisasi sistematis dalam bimbingan kelompok	Efektif menurunkan kecemasan komunikasi	Relevan dasar, memperkuat pola efektivitas teknik pada remaja awal.
Listyani (2023)	Siswa SMA	Pra-eksperimen	Teknik desensitisasi sistematis untuk kecemasan berbicara di	Terjadi penurunan kecemasan signifikan	Relevan kuat; mendukung efektivitas teknik pada remaja

Mahasiswa Aisyah (2023)	BKI IAIN Palopo (n=11)	One-group pretest-posttest	Teknik desensitisasi sistematis untuk kecemasan presentasi mahasiswa	Penurunan signifikan kecemasan (thitung=19.78)	Relevan tinggi, memperluas ke populasi mahasiswa (remaja akhir)
-------------------------	------------------------	----------------------------	--	--	---

Analisis terhadap delapan artikel yang direview menunjukkan pola temuan yang relatif konsisten mengenai efektivitas teknik desensitisasi sistematis (TDS) dalam menurunkan berbagai bentuk kecemasan performa pada remaja, khususnya yang berkaitan dengan konteks akademik dan komunikasi. Mayoritas penelitian dilakukan pada populasi siswa SMP dan SMA dengan menggunakan desain pra-eksperimen atau kuasi-eksperimen tanpa kelompok kontrol. Meskipun terdapat variasi pada pendekatan dan media pelaksanaan, seluruh studi tersebut melaporkan penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah penerapan TDS, baik dalam konteks kecemasan akademik, komunikasi interpersonal, maupun berbicara di depan umum.

Penelitian oleh Heiriyah dan Aminah (2022) serta Solikin dkk. (2023) menunjukkan bahwa penerapan TDS dalam layanan bimbingan kelompok efektif menurunkan kecemasan akademik dan

komunikasi pada siswa sekolah menengah. Hasil ini sejalan dengan temuan Rahayu (2021) dan Putri dkk. (2023) yang mengembangkan modul konseling berbasis perilaku menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan membuktikan efektivitasnya melalui uji pretest–posttest.

Selain itu, Mamesah dan Utami (2021) membuktikan bahwa TDS dapat diterapkan secara daring (online counseling) dan tetap memberikan hasil positif dalam menurunkan kecemasan saat presentasi. Syafitri dkk. (2020) menyoroti relevansi teknik ini bagi individu dengan kepribadian introvert dalam mengatasi kecemasan sosial, sementara Listyani (2023) dan Rambe & Deliati (2023) menegaskan efektivitas TDS dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas.

Namun demikian, keseluruhan studi yang direview masih berfokus pada populasi remaja tingkat sekolah menengah, belum secara luas meneliti konteks remaja akhir atau mahasiswa yang menghadapi kecemasan presentasi di tingkat perguruan tinggi. Keterbatasan umum juga ditemukan pada aspek metodologis, seperti ukuran sampel kecil, desain penelitian sederhana, tidak adanya kelompok kontrol, serta minimnya analisis tindak lanjut jangka panjang.

Dari temuan-temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis memiliki potensi kuat sebagai intervensi efektif untuk mengurangi kecemasan presentasi pada kalangan remaja, terutama karena pendekatan ini berfokus pada penggantian respon kecemasan dengan respon relaksasi melalui proses bertahap. Namun, masih dibutuhkan kajian lanjutan yang lebih komprehensif dan berbasis bukti empiris kuat untuk mengonfirmasi efektivitasnya pada konteks pendidikan tinggi serta memastikan keberlanjutan dampak jangka panjangnya.

## **Kesimpulan**

Tinjauan sistematis terhadap delapan artikel menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis (TDS) terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan presentasi dan bentuk kecemasan akademik lainnya pada kalangan remaja. Seluruh penelitian yang direview melaporkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah penerapan TDS, baik dilakukan secara individu, kelompok, maupun melalui layanan konseling daring. Hasil ini menguatkan teori dasar Wolpe bahwa pengondisian ulang melalui paparan bertahap dan latihan relaksasi mampu

melemahkan respon kecemasan terhadap situasi pemicu.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih terbatas pada desain pra-eksperimen dengan jumlah sampel kecil dan tanpa kelompok kontrol, sehingga generalisasi temuan belum dapat dilakukan secara luas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat, pengukuran jangka panjang, serta eksplorasi penerapan TDS pada konteks sosial dan akademik yang lebih beragam. Secara praktis, hasil kajian ini menegaskan pentingnya penerapan teknik desensitisasi sistematis sebagai salah satu strategi konseling perilaku yang efektif untuk membantu remaja meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan adaptif, serta kesiapan menghadapi situasi presentasi di lingkungan pendidikan.

## Daftar Pustaka

- Anidar, J., Firosad, A., & Mardison, S. (2024). *Konseling Individual*. WIDINA MEDIA UTAMA.
- Groves, G. (2016). *Systematic Desensitization*. The Psychotherapy Guidebook. [https://www.academia.edu/34946019/Systematic\\_desensitization](https://www.academia.edu/34946019/Systematic_desensitization)
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 294-303. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>
- M Mamesah & N N. Utami. (2021). Pengaruh konseling online menggunakan teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan siswa pada saat presentasi di SMPN 232 Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 46-52. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.07>
- Muryono, Sigit, et al. "Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa: literatur review." *Jurnal Fokus Konseling* 11.1 (2025): 36-45
- Oktonika, Edisa. "Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Di Kalangan Remaja Saat Ini." *Edu Research* 5.1 (2024): 184-192.
- Rahayu, D. S. (2021). Penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi praktik kerja lapangan (PKL). *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 2(2), 213-236. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v2i2.4087>
- Rambe, B., & Deliati, D. (2023). Implementasi teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisir kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII SMP Prima Tembung. *Lokakarya: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(2), 131-142. <https://doi.org/10.30821/lokakarya.v2i2.3141>
- Solikin, A., Mulia, S., & Karyanti, K. (2023). Efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan kelas: *The*

*effectiveness of systematic desensitization techniques in group guidance to reduce anxiety communicating in front of the class. Pedagogik: Jurnal Pendidikan, 18(2), 210–216. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v18i2.5868>*

Syafitri, D., Rahardjo, S., & Zamroni, E. (2020). Mengatasi dampak negatif introvert melalui konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis pada siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia, 2(2)*, [halaman?]. <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i2.4506>

Thomas, K., Dowd, C., & Broman, J. (2017). *Systematic Desensitization. Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_952-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_952-1)*