

Mengatasi Dampak Negatif Introvert Melalui Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa

Dewi Syafitri¹, Susilo Rahardjo², Edris Zamroni³
Universitas Muria Kudus^{1,2,3}
e-mail: susilo.rahardjo@umk.ac.id²

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 11 Agustus 2019

Revisi: 30 September 2019

Ditetujui: 22 Oktober 2019

Dipublikasikan: 30 Desember 2019

Keyword

Introvert

Behavioristik

Desensitisasi Sistematis

Abstract

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan siswa di SMAN 2 Demak mengalami dampak negatif introvert. 2) Untuk mengatasi dampak negatif introvert dengan layanan konseling pada pendekatan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis pada siswa di SMAN 2 Demak. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang dirancang dalam bentuk studi kasus. Subjek yang diteliti yaitu YB, DKS, dan SDRU siswa introvert kelas XI SMAN 2 Demak tahun ajaran 2018/2019. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah: 1) Wawancara, 2) Observasi, 3) Dokumentasi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah induktif. Adapun cara menganalisis data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis mulai dari proses pengumpulan data, mengklarifikasi, dan mendiskripsikan masing-masing bagian. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penyebab dampak negatif introvert adalah rasa khawatir yang berlebih, pesimis dan tidak percaya diri, takut berpendapat dan tidak berani tampil di depan umum. Untuk membantu individu dalam mengatasi dampak negatif introvert maka diberikan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis. Dengan menggunakan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis dapat menghasilkan perubahan tingkah laku pada klien untuk mampu memulai berani berpendapat, lebih percaya diri, optimis dan berani maju di depan umum.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



Pendahuluan

Kepribadian *introvert* ini ditemukan pada tiga siswa di SMAN 2 Demak tahun ajaran 2018/2019, yang mana jika dampak negatif kepribadian *introvert* ini tidak diarahkan dengan baik maka akan menghambat hubungan sosial anak dan juga akan berakibat pada prestasi belajar siswa. Berdasarkan hasil observasi, home visit dan wawancara yang peneliti lakukan bersama konseli dan menindak lanjuti hasil Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) bahwa siswa yang memiliki kepribadian *introvert* adalah YB, DKS, SDRU dengan latar belakang yang berbeda-beda.

YB adalah seorang siswa pindahan dari Sumatra, yang mana di Demak tinggal bersama neneknya. Alasan YB pindah ke Jawa adalah atas keinginannya sendiri, karena YB berfikir bahwa pendidikan di Jawa lebih maju dan dia memiliki cita-cita besar untuk merubah nasib keluarganya dan membanggakan kedua orang tuanya. Namun dalam kesehariannya YB sering bertengkar dengan neneknya disebabkan perbedaan pendapat dan sikap YB yang *introvert*. YB segan untuk berbagi cerita atau membuka diri dengan nenek dan anggota keluarganya di Jawa dan hal ini terbawa di sekolah membuat YB kurang percaya diri untuk menyampaikan pendapat karena terbiasa diam saat di rumah.

DKS adalah siswa yang memiliki bakat bernyanyi. Selain karena suaranya bagus DKS juga memang menyukai dunia tarik suara. DKS sering latihan bernyanyi sendiri dengan kakaknya untuk menyalurkan hoby bernyanyinya. Namun DKS ini sulit berinteraksi dengan orang yang baru dikenal, sering merasa grogi tangan dingin dan gugup untuk berbicara dan takut berbicara di depan umum atau ketika presentasi. Ini juga berpengaruh ketika DKS akan tampil untuk bernyanyi di depan umum. SDRU adalah siswa yang cukup berprestasi di sekolah, Tetapi selama ini SDRU tidak bisa bersifat terbuka dengan teman-teman di sekitarnya, banyak hal yang SDRU tutupi dari teman-teman di sekitarnya. Ia bersikap demikian karena kondisi keluarganya. SDRU merasa tidak siap dengan keadaan keluarga yang sekarang telah berbeda dari keadaan keluarganya dulu. Selama ini teman-teman sekitar SDRU tidak mengetahui kondisi keluarga SDRU. Maka SDRU sering tidak peduli dengan teman-temannya, pendiam, tidak mau berpendapat saat diskusi dan tidak mau tampil di depan umum. Padahal SDRU memiliki potensi yang baik, tetapi SDRU terlalu takut dengan keadaan keluarganya dan SDRU berfikir jika teman-temannya mengetahui keadaan keluarga SDRU dia akan dikucilkan. Dan dari hal ini SDRU mengalami dampak negatif dari *introvert*.

Dalam permasalahan *introvert* banyak penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui penyebab, dampak dan bagaimana cara mengatasinya. Melinda (2017) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa gambaran kondisi emosi ketiga subjek yang ia teliti dilatarbelakangi oleh masalah latar belakang keluarga dan kurangnya keterampilan sosial. Dalam kontrol emosi ini memiliki dampak positif dan negatif. Positifnya yaitu kondisi emosi ketiga subjek penelitian secara umum adalah perasaan lega dan respon dari teman berupa empati, perhatian, dan penguatan. Sedangkan dampak negatif dari kontrol emosi ketiga subjek penelitian adalah perasaan menyesal, bagian tubuh menjadi sakit, tidak disukai teman, teman menjadi sungkan untuk berinteraksi, tambahan pengeluaran karena barang-barang rusak akibat kontrol emosi, memancing kesalah pahaman, orang lain terganggu, menyalahkan diri sendiri, menjadi malas, membenci dunia luar, dan tugas-tugas tidak diselesaikan. Lalu dalam hal ini upaya dari subjek untuk meningkatkan emosi dengan cara yang baik yaitu mengurangi kebiasaan berperilaku merusak, berhenti mengumbar sesuatu yang kurang baik di media sosial, meningkatkan kualitas ibadah, dan belajar terbuka dengan orang lain.

Pradana (2017) mengatakan bahwa siswa yang ia teliti cenderung tertutup dan kurang mampu bersosialisasi sehingga menimbulkan problem penyesuaian diri dengan sesama siswa, guru, maupun lingkungan sekolah. Dalam hal ini Pradana memberikan layanan konseling individu untuk mengatasi problem penyesuaian diri siswa *introvert*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Pradana telah melaksanakan konseling individu dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa *introvert* melalui 3 (tiga) tahapan yaitu tahap pra konseling, tahap proses konseling dan tahap pasca konseling. Hasil penelitian ini dalam tahap pra konseling, faktor pendukungnya meliputi hubungan baik Pradana dan siswa, motivasi siswa, sarana dan prasarana, serta dukungan wali kelas, sedangkan faktor penghambatnya meliputi kurangnya komunikasi dari wali kelas dan kurangnya kerjasama dari guru mata pelajaran.

Saputra (2013) menyebutkan bahwa pada umumnya *introvert* adalah pribadi yang mengarah pada pengalaman subyektif, memusatkan diri pada dunia dalam dan privat, dimana realita hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri, pendiam, tidak ramah dan anti sosial. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku *introvert* siswa terhadap lingkungan sekolah yaitu latar belakang dan kondisi keluarga, kurangnya rasa percaya diri dan tidak ada rasa tertarik dengan teman-teman sekitar. Sehingga dalam penelitian ini Saputra memberikan bantuan dengan pendekatan *Client Centered*. Pendekatan *Client Centered* ini Saputra mengkolaborasikan teknik *Asertif* pada pendekatan Behavioristik dan teknik *Konfrontasi* yang diadopsi dari pendekatan *Rational Emotif*

Therapy. Hal ini dilakukan karena *Client Centered* tidak memiliki teknik yang jelas atau samar. Oleh karena itu dalam penelitian baru yang dilakukan peneliti saat ini yaitu untuk mengatasi *introvert* peneliti menggunakan pendekatan *Behavioristik* dengan teknik desensitisasi sistematis yang akan membantu klien untuk dapat mengurangi sensitifitas emosional yang berkaitan dengan kelainan pribadi atau masalah sosial dan ini akan membantu klien untuk lebih bertanggung jawab pada masalahnya.

Berdasarkan beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya kepribadian *introvert* disebabkan karena berbagai macam latar belakang. Orang yang berkepribadian *introvert* adalah orang yang tidak mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, yang cenderung dipengaruhi dunianya sendiri (subjektif) daripada dunia luar (objektif). Ini akan berpengaruh pada hubungan sosial siswa ke depannya. Untuk membantu mengatasi individu dalam hal ini adalah siswa yang berkepribadian *introvert* agar lebih bisa mengolah dan memiliki hubungan sosial yang baik, peneliti memberikan layanan konseling individual dengan pendekatan *behavioristik* menggunakan teknik desensitisasi. Komalasari, Wahyuni dan Karsih (2016: 153) menyatakan “pendekatan behavioral didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam konseling.” Pendekatan ini berpandangan bahwa setiap tingkah laku didapatkan sebagai hasil belajar dari lingkungan secara keliru. Jadi pendekatan behavioristik memandang manusia terlahir netral artinya manusia tidak lahir baik atau buruk. Semua tingkah laku adaptif maupun maladaptif dapat dipelajari.

Effendi (2016 : 232) menyatakan “desensitisasi adalah suatu metode untuk mengurangi respon-respon emosional yang disebabkan oleh ancaman atau stimuli yang tidak menyenangkan dengan aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan ancaman respons.” Sebagian besar aktivitas-aktivitas desensitisasi, berhubungan dengan relaksasi ialah suatu cara mengurangi perasaan kecemasan dengan aktivitas yang mengendorkan urat syaraf, otot-otot agar tidak tegang dan menjadi rileks. Firosad (2016) menyatakan manusia akan melakukan banyak hal untuk mencapai kehidupan yang efektif dan menjauh dari masalah. Salah satu indikator yang mengganggu kehidupan adalah mengkhawatirkan terlalu banyak sesuatu yang tidak rasional seperti fobia. Fobia adalah jenis kecemasan yang dapat mengubah hidup seseorang untuk menghindari sesuatu yang mereka takut, dapat berupa situasi, objek tertentu, atau makhluk tertentu. Fobia dapat dihilangkan dengan teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik konseling untuk mengurangi respons emosional yang menakutkan atau sesuatu yang mengkhawatirkan melalui kegiatan yang bertentangan dengan respon tersebut. Penelitian yang dilakukan Firosad ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi fobia sebelum perlakuan (*pre test*) dan setelah perlakuan (*post test*), menguji teknik desensitisasi sistematis yang efektif untuk mengurangi fobia siswa. Dalam penelitian ini Firosad menggunakan metode penelitian kuantitatif, jenis penelitian ini adalah jenis eksperimen semu. Desain ini menggunakan *pre test post test one group design*, ada kelompok eksperimen di sini. Teknik pengumpulan subjek adalah *non random sampling*, pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu dan disesuaikan dengan tujuan penelitian. Ada delapan mahasiswa Tarbiyah dan Fakultas Pendidikan IAIN Imam Bonjol Padang menderita fobia. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan total validitas 0,851 dan reliabilitas 0.923. Data dianalisis menggunakan uji *statistic wilcoxon*. Temuan Firosad ini menunjukkan bahwa teknik desensitisasi efektif menyembuhkan fobia siswa, dan ada perbedaan antara kondisi fobia *pre test* dan *post test*. Berdasarkan fenomena di atas peneliti menggunakan konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi dampak negatif *introvert* siswa.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, sumber data utama yaitu tiga siswa dari SMAN 2 Demak yang mengalami dampak negatif introvert, seperti menutup diri, malu untuk tampil di depan umum, rendahnya kepekaan sosial, dan sulit memulai hubungan baru. Informasi data dalam penelitian dapat diperoleh melalui sumber data. Sumber data dalam penelitian ini merupakan subyek dari mana data diperoleh. Sumber data biasanya berupa orang, tempat, dan dokumen. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa, wali kelas, guru BK, teman konseli, orang tua dan buku pribadi konseli. Penelitian yang dilakukan di SMAN 2 Demak dengan sasaran 3 siswa yang diambil melalui hasil konseling kelompok dan bimbingan kelompok yang pernah peneliti lakukan ketika melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP), ketiga siswa tersebut adalah YB, DKS, SDRU. Ketiganya berjenis kelamin perempuan dan bertempat tinggal di Demak, dengan karakteristik dampak negatif introvert yaitu rendahnya kepekaan sosial, menutup diri, dan malu untuk tampil didepan umum.

Alasan peneliti melakukan penelitian pada tiga orang siswa SMAN 2 Demak tersebut karena setelah melaksanakan konseling kelompok dan bimbingan kelompok, siswa-siswa tersebut meminta untuk diadakan konseling individu. Dalam konseling Individu yang dilakukan maka dampak negatif introvert inilah yang ditemukan oleh peneliti, untuk mengatasi dampak negatif introvert tersebut peneliti menggunakan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis. Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi pola hubungan tertentu atau menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan selanjutnya dicarikan lagi secara berulang-ulang sehingga selanjutnya dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul.

Langkah-langkah analisis tersebut yang nantinya menjadi acuan dalam menganalisis data penelitian, sehingga tercapai suatu uraian yang sistematis, akurat, dan jelas. Proses penelitian inilah yang akan menjadi jawaban rumusan masalah. Dalam penelitian ini proses penelitian dikatakan berhasil apabila masalah dampak negatif introvert yang dialami oleh tiga orang siswa SMAN 2 Demak dapat teratasi dan siswa mampu menunjukkan perubahan yang lebih baik setelah mengikuti proses konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis. Dalam penelitian ini untuk mengetahui keberhasilan yang telah dilakukan peneliti dengan menggunakan wawancara dan observasi setelah pelaksanaan konseling selesai. Wawancara dan observasi digunakan peneliti untuk memperoleh informasi mengenai keberhasilan siswa dalam mengatasi introvert yang dialaminya.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti di SMAN 2 Demak tahun ajaran 2018/2019 dengan judul mengatasi dampak negatif introvert melalui teknik desensitisasi sistematis pada siswa SMAN 2 Demak tahun ajaran 2018/2019. Maka pada bab ini peneliti mendeskripsikan hasil pelaksanaan konseling yang dilakukan peneliti terhadap konseli. Subjek dalam penelitian ini ada tiga siswa, yaitu YB, DKS, SDRU. Ketiga siswa tersebut merupakan siswa kelas XI SMAN 2 Demak tahun ajaran 2018/2019 yang memiliki kepribadian introvert. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa metode pengumpul data yaitu: metode wawancara, metode dokumentasi, metode observasi dan home visit sebagaimana yang diuraikan peneliti dalam bab III sehingga diperoleh data bahwa ketiga siswa tersebut mengalami masalah dari dampak negatif introvert. Untuk membantu siswa yang mengalami masalah dampak negatif introvert peneliti menggunakan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis. Pelaksanaan konseling dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti dapat disimpulkan bahwa YB terindikasi mengalami masalah dampak negatif introvert. Dari hasil konseling yang telah dilakukan oleh peneliti dan konseli sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal 18 Januari 2019, 22 Januari 2019 dan 15 Februari 2019 diperoleh data bahwa YB mengalami masalah dampak negatif introvert dengan menunjukkan bahwa YB tidak berani menyampaikan pendapat, tidak berani berpendapat saat musyawarah kelas, dan takut tampil di depan banyak orang. Perilaku dari dampak negatif tersebut merupakan tingkah laku bermasalah karena perilaku tersebut termasuk perilaku yang berlebihan dan perilaku tersebut terjadi karena ketidak beranian untuk melawan ketakutan dan perasaan cemas yang dirasakan klien selama ini. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti memberikan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis agar YB mampu mengatasi masalah dampak negatif introvert yang dialaminya.

Berdasarkan uraian di atas dampak negatif introvert yang ditunjukkan oleh YB sesuai dengan pendapat Eysenck (1947 dalam Suryabrata, 1982:351) bahwa introvert adalah kecenderungan untuk mengembangkan gejala-gejala ketakutan atau depresi, ditandai oleh kecenderungan obsesi mudah tersinggung, apatis, syaraf otonom mereka labil, rendah diri, mudah melamun dan sukar tidur. Hasil penelitian ini juga hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Izza (2014) dengan judul penelitiannya "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Fobia Sosial pada Peserta Didik Kelas X Unggulan MA NU Banat Kudus." Berdasarkan analisis menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi perilaku fobia sosial. Perilaku fobia sosial yang telah diatasi dengan penggunaan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis adalah siswa yang awalnya menunjukkan sikap pendiam dan jarang berinteraksi dengan temannya berubah menjadi tidak takut berinteraksi dengan teman-temannya dan orang-orang di sekitarnya, siswa yang awalnya sering sendirian dan maju ke depan kelas hanya ketika ditunjuk oleh gurunya berubah menjadi mudah menyesuaikan diri dan dapat berinteraksi dengan teman lingkungan sekolahnya dan yang terakhir siswa yang awalnya sering gemetar saat berada di antara banyak orang dan gugup ketika maju di depan kelas berubah menjadi tidak gemetar saat berada di antara banyak orang dan menjadi lebih percaya diri saat presentasi di depan kelas.

Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan di SMA 2 Demak peneliti telah memberikan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan behavioristik teknik desensitisasi sistematis sebanyak tiga kali dengan latihan relaksasi disetiap hirarki aspek situasi penyebab kecemasan yang konseli buat maka konseli YB yang awalnya mengalami dampak negatif introvert kini mampu mengondisikan dirinya untuk mengatasi hal tersebut. Perubahan yang ditunjukkan oleh YB yaitu YB telah berani memulai percakapan dengan orang yang baru dikenal, berani menyampaikan pendapat kepada neneknya dan berani berpendapat saat diskusi kelompok. Hal tersebut terbukti ketika peneliti melakukan observasi kepada konseli sesudah konseling yang dilakukan pada 15 Februari 2019 dengan hasil bahwa YB sudah bisa mengatasi dampak negatif introvert.

Hasil wawancara peneliti dengan guru BK, wali kelas XI IPS 4 dan teman konseli setelah melakukan konseling pada tanggal 15 Februari 2019 menunjukkan bahwa perubahan yang ditunjukkan YB sangat signifikan. Karena YB mulai mau bersosialisasi dengan teman kelas dan lebih aktif dalam kegiatan belajar mengajar di kelas. Adapun hasil wawancara peneliti dengan konseli, konseli merasa senang karena YB mampu mengatasi dampak negatif introvert yang dialaminya sehingga YB berkomitmen untuk terus menjadi lebih baik lagi. Dengan adanya hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling behavioristik teknik

desensitisasi sistematis mampu mengatasi dampak negatif introvert yang dialami oleh YB sehingga YB dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungannya.

Pada teknik desensitisasi sistematis latihan relaksasi yang diberikan peneliti sangat mempengaruhi perubahan tingkah laku YB yang bermula mengalami dampak negatif dari introvert setelah diberikan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis YB tidak lagi mengalami dampak negatif dari kepribadiannya. Hal tersebut dapat terjadi juga karena YB memiliki semangat yang tinggi juga untuk merubah tingkah lakunya sehingga dengan mudah YB dapat mengaplikasikan latihan relaksasi yang diberikan pada setiap aspek situasi penyebab kecemasan pada YB. Latihan relaksasi yang telah diberikan peneliti merupakan stimulus untuk membantu klien dalam mengatasi kecemasan yang muncul karena dampak negatif dari kepribadian introvert. Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan bahwa konseli II (DKS) termasuk siswa yang mengalami masalah dampak negatif introvert. Dari hasil konseling yang telah dilakukan oleh peneliti dan konseli sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal 18 Januari 2019, 22 Januari 2019 dan 15 Februari 2019 diperoleh data bahwa DKS mengalami masalah dampak negatif introvert dengan menunjukkan rasa takut ketika diminta maju kedepan kelas, merasa tidak percaya diri ketika tampil di depan umum, serta takut dan gugup saat tampil dan dilihat banyak orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan diatas terhadap konseli DKS dapat dijelaskan faktor-faktor penyebab konseli mengalami dampak negatif introvert yaitu perasaan takut DKD ketika harus tampil di depan umum sendirian tanpa ada yang menemani dan kebiasaan DKS yang hanya menunjukan bakat bernyanyinya di depan keluarga atau orang terdekat saja yang dianggap menyenangkan. Hal tersebut sesuai dengan teori kepribadian Jung (1943, dalam Nuqul, 2006:29) yang menyatakan bahwa salah satu ciri-ciri introvert adalah seringkali dapat mengembangkan bakat diatas rata-rata hanya pada lingkungan yang menyenangkan dan orang introvert berada pada puncakny ketika dalam keadaan sendiri atau kelompok kecil tidak asing.

Untuk membantu mengatasi masalah dampak negatif introvert peneliti memberikan layanan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis. Adapun perubahan yang ditunjukkan DSK setelah melaksanakan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis yang dilakukan dalam tiga kali pertemuan konseling adalah, pada konseling pertemuan pertama konseli dan peneliti berkomitmen untuk merubah tingkah laku dampak negatif introvert konseli melalui konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis dengan tahapan membuat hirarki situasi penyebab munculnya kecemasan dan peneliti memberikan latihan relaksasi untuk konseli. Pada konseling pertemuan kedua konseli berhasil mengatasi kecemasan pada situasi hirarki urutan pertama dan berlanjut ke hirarki berikutnya namun pada situasi kecemasan yang kedua konseli merasa belum mendapatkan hasil yang maksimal tetapi peneliti kembali meminta konseli untuk mengulangnya dan mencoba memberikan motivasi kepada konseli bahwa konseli bisa mengatasi masalahnya. Sehingga pada konseling pertemuan ketiga konseli telah menunjukan beberapa perubahan sehingga konseli dan peneliti bersepakat mengakhiri proses konseling.

Dengan adanya bantuan pemberian konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis yang semula DKS mengalami dampak negatif introvert berupa rasa takut saat tampil di depan kelas, tidak berani berpendapat dan takut tampil di depan umum telah mengalami perubahan yaitu DKS sudah berani untuk maju di depan kelas, dan berani berpendapat saat diskusi. Hal tersebut terbukti ketika peneliti melakukan observasi kepada konseli sesudah konseling yang dilakukan pada tanggal 14 Februari 2019 dengan hasil bahwa DKS sudah bisa mengatasi kecemasan dari dampak negatif introvert.

Hasil wawancara peneliti dengan guru BK, wali kelas XI MIPA 4 dan teman konseli setelah melakukan konseling pada tanggal 15 Februari 2019 menunjukkan adanya perubahan yang awalnya mengalami dampak negatif introvert setelah diberikan konseling DKS dapat mengatasi masalahnya. Dengan adanya hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling behavioristic teknik desensitisasi sistematis mampu mengatasi dampak negatif introvert yang dialami oleh DKS. Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan bahwa konseli III (SDRU) termasuk siswa yang mengalami dampak negatif introvert. Dari hasil konseling yang telah dilakukan oleh peneliti dan konseli sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal 18 Januari 2019, 22 Januari 2019 dan 15 Februari 2019 diperoleh data bahwa SDRU mengalami masalah dampak negatif introvert dengan menunjukkan rasa takut untuk berhubungan sosial, tidak berani tampil di depan umum dan takut tidak diterima dilingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan di atas terhadap konseli SDRU dapat dijelaskan faktor-faktor yang menyebabkan konseli mengalami dampak negatif introvert yaitu terlalu menutup diri tentang keadaan keluarganya, memendam sendiri apa yang dirasa dan rasa percaya diri yang rendah dari SDRU. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Mappiare (2006: 183) bahwa introvert adalah suatu karakter seseorang yang cenderung untuk menyimpan pemikiran dan perasaan, menutup diri dan lebih menyukai kesendirian. Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli yaitu dampak negatif dari introvert maka dapat diberikan layanan konseling behavioristic dengan teknik desensitisasi sistematis. Setelah diberikan layanan konseling individu melalui pendekatan behavioristik teknik desensitisasi sistematis sebanyak tiga kali dengan mengatasi setiap kecemasan dalam hirarki situasi yang telah disepakati konseli mampu mengatasi dampak negatif introvert yang dialami.

Pada proses konseling pertama konseli dan peneliti berkomitmen untuk mengatasi dampak negatif introvert melalui konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis. Untuk konseling pertemuan kedua konseling peneliti meminta konseli untuk kembali membayangkan hirarki situasi penyebab kecemasan yang telah disepakati. Namun konseli merasa belum maksimal dalam mengatasinya maka dalam pertemuan ketiga peneliti kembali mengulang dan memberikan motivasi kepada SDRU sehingga konseli dapat menunjukkan perubahan dan mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya.

Simpulan

Terdapat dua faktor yang menyebabkan konseli mengalami dampak negatif introvert yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menyebabkan siswa mengalami dampak negatif introvert yaitu dari psikis siswa sendiri yang merasa takut disepelkan ketika menyampaikan pendapat dan merasa takut karena sering ditekan neneknya ketika dirumah. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan siswa mengalami dampak negatif introvert yaitu lingkungan tempat tinggal siswa saat ini, hubungan siswa dengan neneknya serta tidak adanya tempat siswa untuk bercerita atau berdiskusi tentang pilihan-pilihan yang akan siswa ambil. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan terhadap konseli siswa dengan permasalahan dampak negatif introvert dapat dijelaskan bahwa dalam pertemuan pertama merupakan bagian penggalian masalah, menentukan faktor penyebab, pemahaman tentang masalah, dan melakukan pencegahan masalah dengan memberikan bantuan berupa teknik konseling yaitu desensitisasi sistematis. Pada pertemuan kedua konseli belum sepenuhnya mampu mengatasi kecemasan dengan baik. Pada pertemuan ketiga terjadi perubahan yang lebih baik, konseli sudah mampu mengatasi kecemasan dan melakukan perubahan tingkah laku dan mampu menerapkan teknik desensitisasi sistematis

dengan baik. Pelaksanaan setiap aspek-aspek dalam teknik desensitisasi sistematis dilakukan dengan baik oleh klien.

Daftar Pustaka

- Abdillah, Firyus. 2012. *Hubungan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert Dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Pencak Silat Yayasan Darut Taqwa Pasuruan*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Alwisol. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Effendi, Kusno. 2016. *Proses dan Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Erford, Bradley T. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Terjemah Helly P. Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauzan, Lutfi. 1994. *Pendekatan-Pendekatan Konseling Individual*. Malang: Elang Mas
- Febriawati, Munawwaroh Licha. 2016. *Penerapan Terapi Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mereduksi Kecemasan Siswa Kelas XI- IPA 1 Pada Saat Pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Firosad, Ahmad Masrur. 2016. *Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Siswa*. <http://ejurnal.unp.ac.id/index.php/konselor>, 5 (2) 100.
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita S, Rini. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gibson, Robert L dan Marianne H. Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Terjemah Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hadi, Sutrisno. 2002. *Metodologi Research Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hall, Calvin. S dan Gardner Lindzey. 1993. *Teori- Teori Psikodinamik (klinik)*. Terjemah Yustinus. Yogyakarta: Kanisus.
- Izza, Fitroh Iffatul. 2014. *Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Fobia Sosial pada Peserta Didik Kelas X Unggulan MA NU Banat Kudus*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Komalasari, Gantina. Wahyuni, Eka. dan Karsih. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang
- Mappiare, Andi. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Margono, S. 2007. *Metologi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Melinda, Grita Ratriana. 2017. Kontrol Emosi pada Mahasiswa yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3 (7) 280.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Nuqul, Fathul Lubabin. 2004. *Hubungan antara Tipe Kepribadian dengan Sikap Percaya terhadap Paranormal*. Laporan Penelitian tidak diterbitkan. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.

- Nurzuliyana, Ulfa Auliya. 2018. *Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Operant Conditioning untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMA 2 Kudus Tahun Ajaran 2017/2018*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Olson, Matthew H dan Hergenhahn, B.R. 2013. *Pengantar Teori Kepribadian Edisi ke-8*. Terjemah Yudi Santoro. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pradana, Luqman Basith. 2017. *Implementasi Konseling Individu dalam Mengatasi Problem Penyesuaian Diri Siswa Introvert di MAN 2 Sleman Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Pratama, Bayu Y. 2010. Introvert dan Ekstrovert, [online], ([https://www.academia.edu/13149609/Introvert and Ekstrovert](https://www.academia.edu/13149609/Introvert_and_Ekstrovert), diakses tanggal 14 November 2018)
- Purnamasari, Lilis Ratna. 2012. *Teknik-teknik Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Purwoko, Budi. dan Pratiwi, Titin Indah. 2007. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Unesa University Press.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Non tes*. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Saputra, Beni. 2013. *Studi Kasus Penanganan Siswa yang Introvert dengan menggunakan Client Centered SMK Negeri 1 Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Sudrajat, Akhmad. 2008. *Pendekatan Konseling Behavioral*, [online], (<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-behavioral/>), diakses tanggal 27 November 2018)
- Sugiarto, Eko. 2015. *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Suaka Media.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut dan Kusumawati, Desak. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Surya, Mohamad. 2003. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Pustaka Bani Quraisy.
- Suryabrata, Sumadi. 1982. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: CV. Rajawali
- Sutopo, HB. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: UNS Press.
- Walgito, Bimo. 2005. *Bimbingan dan Konseling (Studi Karir)*. Yogyakarta: Andi
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, Ahmad Juntika. 2008. *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zamroni, E. (2016). Counseling Model Based on Gusjigang Culture: Conceptual Framework of Counseling Model Based on Local Wisdoms in Kudus. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 116-125.
- Zamroni, E. (2016). Self Resilience Pada Konselor: Konstruksi Konselor Tahan Uji Sebagai Pribadi Efektif Dalam Melayani Konseli. *G-COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1).
- Zamroni, E. (2016). Urgensi career decision making skills dalam penentuan arah peminatan peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2).

Zamroni, E., Sugiharto, D. Y. P., & Tadjri, I. (2014). Pengembangan Multimedia Interaktif Bimbingan Karir Untuk Meningkatkan Keterampilan Membuat keputusan Karir Pada program Peminatan Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2).