

**Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres  
Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa**

**Raudah Zaimah Dalimunthe<sup>1</sup>**

FKIP.Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Banten

Email: raudah@untirta.ac.id

**Rahmawati<sup>2</sup>**

FKIP.Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Email: rzhrahmawati@untirta.ac.id

**Abstract**

*Systematic decentralization is a technique to reduce emotional response by using relaxation methods. Decentralization techniques serve to reduce stress pressure experienced by individuals. The purpose of this study was to find out the use of systematic decentralization techniques in the management of stresses. The method in this study is qualitative descriptive, survey, and literature study. The research sample was 6th semester students of 2017/2018 Academic Year in Guidance and Counseling Study Program FKIP Sultan Ageng Tirtayasa University. The stages of implementing a relaxation treatment of decentralization techniques can be carried out, as follows: first stage, second stage and third stage. The results of the study show that systematic decentralization techniques can be used in managing stress in students. This can be seen from the results of interview analysis to students given relaxation treatment students with systematic decentralization techniques.*

**Keyword:** *Systematic decentralization, stress management*

**Abstrak**

Desentralisasi sistematis merupakan suatu teknik untuk mengurangi respon emosional dengan menggunakan metode relaksasi. Teknik desentralisasi berfungsi untuk menurunkan tekanan stres yang dialami individu. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui penggunaan teknik desentralisasi sistematis dalam manajemen stres. Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, survey, dan studi literatur. Sampel penelitian adalah mahasiswa semester 6 Tahun Ajaran 2017/2018 di Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Tahapan pelaksanaan treatment relaksasi teknik desentralisasi dapat dilakukan, sebagai berikut: tahapan pertama, tahapan kedua dan tahapan ketiga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik desentralisasi sistematis dapat digunakan dalam manajemen stres pada mahasiswa. Hal ini terlihat dari hasil analisis wawancara kepada mahasiswa yang diberikan mahasiswa treatment relaksasi dengan teknik desentralisasi sistematis.

**Kata Kunci:** Desentralisasi sistematis, manajemen stres

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi yang didik dan diharapkan untuk menjadi calon-calon yang intelektual. Mahasiswa juga diharapkan menjadi agen perubahan di masyarakat, pengontrol sebuah kehidupan sosial dalam masyarakat dengan cara memberikan saran, kritik dan juga solusi untuk permasalahan sosial masyarakat maupun permasalahan bangsa. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat menjadi seorang calon pemimpin bangsa masa depan yang kelak akan menggantikan generasi yang telah ada, jadi tidak cukup jika hanya dengan memupuk ilmu yang spesifik saja.

Namun di sisi lain mahasiswa juga banyak mengalami permasalahan yang kompleks mulai dari masalah pribadi, sosial, akademik, karir, bahkan kehidupan di lingkungan kampus sehingga cenderung mengalami stres. Pendapat ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Shenoy (dalam Rohmah, 2006:51) ditemukan bahwa tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab baru yang harus dihadapi oleh mahasiswa, contohnya tekanan untuk meningkatkan prestasi akademik, kehidupan yang mandiri dan pengaturan keuangan. Tingkat stres di kalangan mahasiswa juga beragam mulai

dari kapasitas rendah maupun sampek frustrasi bunuh diri dikarenakan berbagai faktor yang mengakibatkan tekanan psikologis yang dialami mahasiswa tersebut.

Seperti kasus yang terjadi di FE Universitas Indonesia salah satu mahasiswa berinisial VB diduga mengalami frustrasi dikarenakan nilai yang diperoleh menurun dari semester sebelumnya, sehingga memilih mengakhiri hidupnya dengan cara menggantung diri di kamar kos, diakses pada tanggal 29 Maret 2019 di laman <https://metro.sindonews.com/read/1112877/170/nilai-anjlok-diduga-jadi-penyebab-mahasiswa-ui-gantung-diri-1464694383>.

Kasus lain juga terjadi pada salah satu mahasiswa berinisial RWP di Universitas Padjajaran yang mengalami terkait masalah keuangan keluarga dan skripsi tingkat akhir yang belum beres. Korban ditemukan menggantung diri di dalam kamar kosan oleh pacarnya yang sedang datang untuk mengantarkan makanan, diakses pada tanggal 29 Maret 2019 di laman <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4357539/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-unpad-gantung-diri-di-indekos>

Dari beberapa kasus yang terjadi di kalangan mahasiswa ini dapat diamati bahwa masih ada mahasiswa yang belum mampu mengatasi dan memajemen tingkat stres yang dialaminya.

Jika hal ini tidak dikendalikan maka akan banyak mahasiswa yang mengalami

kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi ujian, karakter tangguh dan patang menyerah tidak tumbuh dan berkembang di kalangan mahasiswa. Pada *setting* pendidikan menurut Dahlin dkk (Dewanti, 2016:581) sangat penting untuk memperhatikan tingkat stres akademik pada mahasiswa, karena tingkat stres telah diasosiasikan dengan symptom psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Untuk itu, salah satu teknik yang dapat diberikan kepada mahasiswa untuk manajemen stres melalui relaksasi dengan teknik desentralisasi sistematis. Cormir dan Cormir (dalam Abimanyu dan Manhiru, 1996:334) mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis dapat digunakan untuk menyembuhkan kecemasan, kasus-kasus phobia ganda pada anak-anak, muntah-muntah yang kronis, takut pada darah, kebiasaan mimpi buruk di malam hari, takut menyetir mobil dan takut air. Selain itu, teknik desensitisasi sistematis juga digunakan untuk menyembuhkan orang yang tidak percaya diri, kecemasan yang berlebihan, dan takut akan kritik atau penolakan baik dari kelompok maupun penolakan individu. Teknik ini dipilih karena merupakan perpaduan dari teknik memikirkan sesuatu, menenangkan diri, dan membayangkan sesuatu dengan memanfaatkan ketenangan jasmaniah konseli untuk melawan ketegangan jasmaniah konseli yang bila konseli berada

dalam situasi yang menakutkan atau menegangkan sehingga sangat tepat untuk mengatasi gangguan kecemasan atau yang berhubungan dengan kelainan pribadi maupun masalah sosial.

Melihat dari beberapa manfaat yang dikemukakan, maka desentralisasi sistematis dapat meningkatkan kemampuan manajemen stres pada mahasiswa semester 6 Tahun Ajaran 2017/2018 di Prodi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres dengan menggunakan teknik desentralisasi sistematis pada mahasiswa semester 6 Tahun Ajaran 2017/2018 di Prodi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

## **PEMBAHASAN**

### **Desentralisasi Sistematis**

Desensitisasi sistematis merupakan menggunakan dan melibatkan penggunaan sistematisa teknik-teknik relaksasi. Pendapat ini juga didukung oleh Willis (2004: 96) yang mengemukakan bahwa 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. Lebih lanjut, Wolpe (dalam Corey, 2007:208) mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sistematis merupakan

salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasik dengan tujuan mengajarkan strategi menekan kecemasan dan kemampuan mengontrol diri klien. Sedangkan Cormir dan Cormir (dalam Abimanyu dan Manhiru, 1996:334) mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis dapat digunakan untuk menyembuhkan kecemasan, kasus-kasus phobia ganda pada anak-anak, muntah-muntah yang kronis, takut pada darah, kebiasaan mimpi buruk di malam hari, takut menyetir mobil dan takut air. Taufik dan Yeni Karneli (2011: 111) mengemukakan bahwa teknik desensitisasi merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam terapi tingkah laku. Teknik ini digunakan dalam terapi tingkah laku. Sehingga dalam melakukan teknik desensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan cara melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan dan gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus, melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan (Gantina dkk, 2011:193). Selanjutnya, Lutfi (1994:34) menyebutkan beberapa prosedur teknik desensitisasi sistematis, antara lain:

a. Analisis perilaku yang menimbulkan masalah (kecemasan/ketakutan)

- b. Menyusun hierarki atau jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan masalah (ketakutan/kecemasan) dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan klien.
- c. Memberi latihan-latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki. Kaki klien diletakkan di atas bantal atau kain wool. Secara terinci relaksasi otot dimulai dari lengan, kepala, kemudian leher dan bahu, bagian belakang, perut dan dada, dan kemudian anggota bagian bawah.
- d. Klien diminta membayangkan situasi yang menyenangkan seperti di pantai, di tengah taman yang hijau dan lain-lain.
- e. Klien disuruh memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan. Bila klien sanggup tanpa cemas atau gelisah, berarti situasi tersebut dapat diatasi klien. Demikian seterusnya hingga ke situasi yang paling mencemaskan.
- f. Bila pada suatu situasi klien merasa cemas/gelisah, konselor memerintahkan klien agar membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan rasa kecemasan/ketakutan yang baru saja terjadi.
- g. Menyusun hierarki atau jenjang kecemasan harus bersama klien, dan konselor menuliskannya pada selembar kertas.

## **Manajemen Stres**

Stres merupakan suatu respon adaptif individu terhadap situasi yang diterimaseseorang sebagai suatu tantangan atau ancaman keberadaannya. Pendapat ini juga didukung oleh Halgin (dalam Mulyanto, 2017:10) yang menyatakan bahwa stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Terdapat tiga aspek gangguan seseorang yang mengalami stres, yaitu: aspek fisik, aspek kognitif (pikiran) dan aspek emosional. Sedangkan gejala yang tampak yang individu yang mengalami stres, dapat dijelaskan oleh Teori Beehr dan Newman (dalam Mulyanto, 2017:11) membagi gejala stres menjadi tiga gejala yaitu gejala psikologis, gejala fisik dan perilaku. Proses stres yang terjadi pada individu, diawali dengan hadirnya stimulus yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Lebih lanjut, Menurut Smet (dalam Mulyanto 2017: 11) faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres, yaitu: variabel dalam diri individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial-kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial, strategi koping. Beberapa langkah dalam manajemen stres pada diri individu, yaitu: koping stres, mengatur diri dalam

menyikapi permasalahan, dan melakukan aktivitas

## **Keterkaitan antara Desensitisasi Sistematis dengan Manajemen Stres**

Desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik dengan menggunakan Egbochukuand (dalam Rianti: 2007:79) membuktikan lewat penelitiannya, bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif dalam menurunkan kecemasan ujian pada siswa Sekolah Menengah Atas Nigeria, sehingga dianjurkan terapi ini cocok digunakan dalam mereduksi kecemasan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif melalui survey langsung dilapangan dan studi literatur untuk mendapatkan data primer dan sekunder.

Adapun data primer yang didapat adalah mahasiswa Semester 6 Tahun Ajaran 2017-2018 di Prodi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa melalui observasi dan wawancara. Sementara data sekunder didapatkan melalui *study literature* dari jurnal, buku, dan dokumentasi.

Instrument yang digunakan adalah panduan wawancara. Kemudian data diolah dengan menggunakan analisis deskriptif untuk mendeskripsikan fakta yang disusun

dengan analisis memberikan pemahaman dan penjelasan secukupnya.

Beberapa syarat dalam pelaksanaan relaksasi dengan teknik desentralisasi yang dilakukan pada mahasiswa antara lain: kondisi ruangan yang mencukupi daya tampung mahasiswa dalam melaksanakan proses relaksasi, musik terapi relaksasi, pewangi ruangan relaksasi, pakaian yang dikenakan mahasiswa harus dikondisikan longgar dan tidak ketat sehingga menyamankan mahasiswa untuk melakukan pelaksanaan relaksasi dengan teknik desentralisasi.

Beberapa tahapan dalam pelaksanaan relaksasi dengan teknik desentralisasi yang dilakukan pada mahasiswa semester 6 tahun ajaran 2017/2018 di Prodi BK FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Tahapan Pertama, pelaksana memandu mahasiswa dalam persiapan pelaksanaan relaksasi dengan teknik desentralisasi, seperti: (1)mempersiapkan bahan yang dipergunakan, (2)menjelaskan tentang teknik desensitisasi diberikan pada klien, dengan maksud agar klien yakin teknik ini dapat membantu menghilangkan kecemasan dan menurunkan ketegangan tingkat stres, (3) melakukan latihan penenangan agar klien benar-benar dalam kondisi rileks dan mengatur posisi mahasiswa sehingga nyaman, ini terlihat pada gambar 1.



**Gambar 1. Pra Pelaksanaan Relaksasi Teknik Desentralisasi Sistematis Pada Mahasiswa Prodi BK FKIP Untirta**

Tahapan Kedua, mahasiswa diminta untuk dalam mengikuti instruksi dari pelaksana, seperti: (1) mahasiswa diminta untuk tidur dalam posisi telentang dengan rileks, (2) diminta memejamkan mata, (3) tarik nafas dalam-dalam dan tahan selama 10 detik kemudian lepaskan. Biarkan lengan Anda dalam posisi di atas paha atas lepas begitu saja, (4) tegangkan bibir anda lalu rilekskan, (5) tekan perut anda, tegangkan lalu rilekskan, (6) tangkat tangan Anda kira-kira setengah dari angkat tangan kemudian bernafaslah secara normal, lalu rilekskan, (7) angkat kaki anda setingginya, tegangkan dan rilekskan. Instruksi-instruksi ini merupakan beberapa prosedur dalam pelaksanaan relaksasi dengan teknik desentralisasi sistematis, pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar 2. di bawah ini



## **Gambar 2. Proses Pelaksanaan Relaksasi Teknik Desentralisasi Sistematis Pada Mahasiswa Prodi BK FKIP Untirta.**

Tahapan Ketiga, tahapan akhir dari treatment ini pelaksana memberikan tugas/pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil treatment desensitisasi dengan petunjuk, sebagai berikut: (1) menanyakan perasaan dan hasil apa yang diperoleh setelah pelaksanaan treatment relaksasi dengan teknik desentralisasi di kertas kosong yang diberikan oleh pelaksana, (2) Pelaksana

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah melaksanakan kegiatan relaksasi dengan teknik desentralisasi yang dilakukan pada mahasiswa Prodi BK FKIP Untirta ditemukan dari pengamatan dan melakukan wawancara berdasarkan pedoman wawancara yang telah dibuat sebelumnya, maka ada beberapa respon dari mahasiswa antara lain:

Pelaksana : Apakah yang anda rasakan setelah relaksasi ini dilakukan?

Mahasiswa 1: Sepertinya tingkat stres saya berkurang bu, setelah kegiatan ini.

Mahasiswa 2: Saya senang bu, karena tadi saya sedikit mengantuk di kelas jadi segar bu.

Mahasiswa 3: Saya merasa nyaman dengan kegiatan ini, perdana saya merasakan teknik relaksasi.

treatment menganjurkan untuk latihan setiap hari tentang pelaksanaan relaksasi, visualisasi butir-butir yang diselesaikan secara sukses pada session yang mendahuluinya, penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses, (3) pelaksana menginstruksikan klien untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan, (4) terakhir pelaksana juga merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasilpekerjaan rumah mahasiswa.

Lebih lanjut, peneliti juga mewawancarai kepada beberapa mahasiswa untuk memberikan masukan tentang kegiatan relaksasi ini, dengan respon sebagai berikut:

Pelaksana : Menurut anda apakah kegiatan relaksasi dengan teknik desentralisasi inidapat menurunkan tingkat stres anda?

Mahasiswa 1: Saya seh menurun bu

Mahasiswa 2: Saya malahan merasa sedikit lega bu

Mahasiswa 3 : Iya bu lega banget malahan gara-gara beban akhir semester bu.

Pertanyaan selanjutnya, juga ditemukan respon mahasiswa, antara lain:

Pelaksana : Menurut anda apakah kegiatan relaksasi dengan teknik desentralisasi dirasakan perlu dilakukan secara berkelanjutan?

Mahasiswa 1: Perlu banget bu, apalagi diakhir semester.

Mahasiswa 2: Perlu bu, mahasiswa butuh kayak gini bu.

Mahasiswa 3: Sangat dibutuhkan bu untuk mahasiswa bu, jadi patut diteruskan.

Berdasarkan beberapa hasil wawancara ini menunjukkan bahwa pelaksanaan relaksasi dengan teknik desensitisasi sistematis dapat membantu mahasiswa dalam manajemen stres untuk mengatasi persoalan-persoalan kehidupan di kampus, masyarakat, dan keluarga. Taylor (dalam Segarhayu, 2013:3) juga menegaskan bahwa respon terhadap stres dimanifestasikan dan melibatkan perubahan fisiologis, reaksi kognitif, reaksi emosional, dan respon perilaku. Respon-respon stres ini menimbulkan kemungkinan dari variasi tanda-tanda terjadinya stres, yang mana dapat diukur sebagai usaha untuk mengetahui secara langsung derajat stres seseorang.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelaksanaan relaksasi dengan teknik desentralisasi dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa semester 6 Tahun Ajaran 2017-2018 di Prodi BK FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

2. Selain itu, pelaksanaan relaksasi dengan teknik desentralisasi dapat manajemen ketika mahasiswa mengalami stres.

Selanjutnya, saran dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pimpinan fakultas dan Prodi BK hendaknya dapat memberikan fasilitas yang memadai dalam pelaksanaan treatment relaksasi dengan teknik desentralisasi sistematis sehingga dapat kondusif dan nyaman.
2. Dosen melakukan treatment ini kiranya dapat dipergunakan dalam membantu mahasiswa mengatasi permasalahan tingkat stres dan kecemasan.
3. Peneliti selanjutnya hendaknya dapat mengembangkan kajian keilmuan tentang desentralisasi sistematis dan manajemen stres dengan berbagai jenis dan metode penelitian lainnya.

### **REFERENSI**

- Abimanyu, S., & Manrihu. 1996. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga.
- Corey, G. (2007). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dewanti, E., D. (2016). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi FIP UNY*. Jurnal. E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 12 Tahun ke-5, diakses pada tanggal 30 Maret 2019 di laman



- <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/6243/5995>
- Fauzan, L. (1994). *Konseling Individual*. Malang : Elang Mas.
- Mulyanto, A. (2017). *Hubungan Antara Problem Focus Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja*. Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta, diakses pada tanggal 30 Maret 2019 di laman <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/1142/3/BAB%20II.pdf>.
- Purnama, R.R., &Viridhani, H., M. (2016). *Nilai Anjlok Diduga Jadi Penyebab Mahasiswa UI Gantung Diri*. Koran Online, diakses pada tanggal 29 Maret 2019 di laman <https://metro.sindonews.com/read/1112877/170/nilai-anjlok-diduga-jadi-penyebab-mahasiswa-ui-gantung-diri-1464694383>
- Riyanti, A. (2007). *Upaya Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa Kelas VIII Unggulan SMP Negeri 1 Abung Semuli Lampung Utara Tahun Pelajaran 2010-2011*. Skripsi: Universitas Lampung.
- Segarahayu, D., R. (2013). *Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana Di LPW Malang*. Jurnal Psikologi, diakses pada tanggal 29 Maret 2019 di laman <http://jurnal-online.um.ac.id/data/artikel/artikelDEB288149FBAA98C9CB27EB18035D95A.pdf>
- Taufik dan Yeni Karneli. (2011). *Prosedur dan Teknik Konseling Perorangan*. Padang: BK-UNP.
- Willis, S. (2004). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Wisma, P. (2018). *Diduga Stres Skripsi, Mahasiswa Unpad Gantung Diri di Indekos*. Koran Online, diakses pada tanggal 29 Maret 2019 di laman <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4357539/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-unpad-gantung-diri-di-indekos>.
- Rohmah, A, F. (2006). *Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*. Jurnal. Vol. 3 No. 1 Hal 50-62. Yogyakarta: Humanitas : Indonesian Psychological Journal.