

kecemasan pada pembelajaran Kimia berjumlah 10 siswa. Dan setelah peneliti wawancara dengan guru BK dan guru mata pelajaran Kimia tetapi hasil akhir guru BK memberi keputusan kepada peneliti untuk memberi layanan terapi kepada 3 siswa yang mengalami kecemasan tergolong sedang. Pada akhirnya peneliti fokus pada 3 anak yakni: MTR, MHR, dan RBY.

Berdasarkan hasil observasi kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia dapat digolongkan dalam kecemasan realitas, kecemasan dalam bentuk ancaman, dan *state anxiety*. Kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia digolongkan sebagai kecemasan realitas, karena siswa dihadapkan pada suatu realitas, yaitu dalam menghadapi mata pelajaran Kimia, di mana realitas ini dapat menimbulkan perasaan tertekan dan tegang. Kecemasan pada mata pelajaran Kimia juga termasuk kecemasan yang berbentuk ancaman, karena siswa menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia dan hal tersebut membuat mereka terancam. Kecemasan yang dialami seorang siswa dalam menghadapi mata pelajaran Kimia dapat digolongkan ke dalam *state anxiety*, karena reaksi emosi tersebut hanya bersifat sementara dan timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Ancaman yang dimaksud di sini yaitu dalam menghadapi mata pelajaran Kimia.

Seperti yang di sampaikan oleh bu Rukhfatul Fitriah selaku guru bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokop Bangkalan sebagai berikut:

teman-teman sekelasnya yang mayoritas tergolong mampu dan hidup mewah. Dan beberapa waktu yang lalu MHR sering diledek teman-teman sekelasnya menyangkut keadaan perekonomiannya. Di sisi lain, ketika pelajaran berlangsung guru Kimia sering menunjuk siswa-siswanya untuk menjawab pertanyaan secara langsung dan mendadak. Hal itu membuat MHR mengalami gejala kecemasan yang sangat tinggi seperti gemetar, perut sakit, kepala pusing, dan perasaan khawatir yang tdk menentu dll.

3. Siswa RBY

RBY juga merupakan salah satu siswa kelas XI-IPA 1 di SMAN 1 Kokop Bangkalan. RBY termasuk siswa yang aktif dulunya, tapi hal itu tidak lagi ada pada diri RBY ketika RBY mengalami sesuatu yang memalukan ketika kelas X. Dia pernah begitu bersemangat ketika guru kimia memberikan pertanyaan kepada siswa. Saat itu RBY langsung manju kedepan untuk memberikan jawaban dari pertanyaan guru Kimia tersebut. Ternyata jawaban RBY di nilai sangat salah dan di anggap dianggap tidak sesuai oleh guru kimia tersebut. Spontan teman-teman sekelasnya menertawakan dan menyoraki dia dengan kata-kata ejekan yang tidak pantas. Mulai sejak itu RBY merasa ketakutan tanpa sebab ketika pelajaran Kimia, dia merasa guru Kimia galak dalam mengajar meskipun sesungguhnya tidak, RBY tidak dapat berkonsentrasi karena rasa takutnya itu.

B. Hasil Penelitian Persiklus

1. Hasil Siklus 1

a. Perencanaan

Sebelum melakukan tindakan, peneliti terlebih dahulu menyiapkan rencana pelaksanaan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia. Dalam perencanaan terapi peneliti menyiapkan jadwal konseling yang akan diterapi. Berikut jadwal terapi yang sudah dibuat oleh peneliti :

Tabel 4.3

JADWAL KONSELING SISWA SIKLUS 1

W A K T U	NO	J A M	NAMA SISWA
Minggu, 24 juli 2016	1	08.00-09.00	MTR
	2	10.00-11.00	MHR
	3	15.00-16.00	RBY

Dari jadwal di atas, 3 siswa yang mengalami kecemasan diminta kesediaanya untuk mengikuti treatment dan datang ke ruang BK sesuai dengan waktu yang sudah disepakati bersama. Ketika konseli datang, peneliti sebagai konselor menyambut dan mempersilahkan duduk di tempat duduk yang sudah di sediakan. Kemudian konselor memberikan topic netral seputar pelajaran kimia dan kecemasan. Setelah itu konselor memulai pembicaraan dengan memberitahukan harapan dan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan pertama, yaitu kecemasan yang di alami konseli bisa menurun dengan layanan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis.

b. Tindakan

1) Siswa MTR

a) Memberikan rasional dan ikhtisar

(1) Memberikan rasional

Dik, adik kelihatan begitu gelisah, cemas dan takut ketika pembelajaran Kimia. disini kak icha mempunyai suatu teknik yaitu “desensitisasi sistematis” yang dapat membantu adik untuk menghilangkan kecemasan-

bungkukkan pinggangmu 1.2.3 selesai, rentangkan badanmu tegap kebelakang 1.2.3 selesai. Untuk otot leher. Tolehkan kepala ke kanan 1.2.3 tolehkan ke kiri 1.2.3 selesai. Setelah itu patahkan ke kanan 1, patahkan lagi 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi, cukup. Sekarang patahkan ke kiri, 1, patahkan, 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi. Cukup. Sekarang relaksasi otot mulut dan muka. Buka mulut selebar-lebarnya 1.2.3 tutup, aturnafas, tarik kemudian lepaskan. Letakkan lidah diatas langit-langit tekan sekeras mungkin 1.2.3 lepaskan. Kemudian buat diri adik rileks dengan tangan tetap di atas paha. 1.2.3 buka mata. Okey selanjutnya relaksasi otot syaraf. Coba sekarang adik bernyanyi dari nada paling tinggi ke nada yang paling rendah contohnya aaaaaaa. Coba aaaa. Oke. Setelah itu pejamkan mata kanan 1.2.3 lalu mata kiri 1.2.3, oke lalu pejamkan kedua mata 1.2.3 kerutkan dahi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 selesai.

Okey selanjutnya kita pada tahap inti. Rilekskan posisi duduk adik, letakkan tangan diatas paha, lalu tutup mata adik secara perlahan, rasakan sangat rileks dan nyaman, bayangkan adik sedang berada di pinggir pantai dengan sssana yang cerah adik duduk santai di bawah pohon nyiur, adik rasakan angin yang meniup begitu lembut mengenai wajahmu, dan adik dengarkan deburan ombak yang begitu menenangkan hati, sampai adik betul-betul rileks, rileks, rileks. Apabila adik merasa sangat nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (durasi rileksasi ini berkisar 30 detik, kemudian konseli memberi isyarat anggukan kepala. Namun dengan raut wajah konseli yang kurang meyakinkan. Pada saat itu konselor mencatat keadaan konseli tanpa sepengetahuan konseli, dan melanjutkan tahap selanjutnya). Okey jika adik sudah merasa rileks, sekarang bayangkan ketika kecemasan itu datang, bayangkan 1 jam lagi pelajaran Kimia akan di mulai, bayangkan bagaimana perasaanmu ketika akan mengikuti pelajaran itu, bayangkan, bayangkan, jika adik merasa sudah tidak sanggup lagi menahan rasa cemas tersebut kepalkan tangan kanan adik dengan sangat erat. (kemudian konseli mengepalkan tangan kanan dengan sangat erat dibarengi dengan kerutan didahi) oke. Sekarang bayangkan kembali adik berada di pantai, rasakan, rasakan kenyamanan di pantai, jika adik sudah merasa rileks, tarik nafas 1.2.3 hembuskan dan buka mata secara perlahan, dan rasakan badan adik lebih rileks. Okey bagaimana keadaan adik sekarang apakah lebih rileks? Konseli menjawab “ iya

tingkat kecemasan tingkat sedang dan tinggi kita lakukan 30 menit yang akan datang. Untuk sekarang ayo kita beristirahat sejenak, silahkan minum dan makan snack dulu. Setelah 30 menit

Okey kita lanjut ya.. silahkan duduk di kursi tadi, duduk dengan nyaman, letakkan tangan di atas paha, pejamkan mata secara perlahan, bayangkan lagi adik sedang berada dibukit, disitu terdengar burung-burung yang bersiul-siul semakin membuat adik merasa begitu rileks. Jika sudah merasakan keadaan yang paling nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (konseli menganggukkan kepala), sekarang letakkan diri adik pada situasi guru sedang memberi tugas untuk mempelajari sebuah bab yang ada di buku sedangkan adik tidak memiliki buku untuk di baca dan dipelajari. Teman-teman adik juga tidak ada yang meminjami buku. Hati gelisah, perasaan campur aduk dan adik tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Rasakan itu , jika adik sudah tidak sanggup menahan situasi tersebut kepalkan tanganmu. (kemudian konseli mengepalkan tangannya)

Okey dik, dari tahap kedua tadi adik sudah mampu menghilangkan rasa cemas adik dengan membayangkan situasi yang bisa membuat adik nyaman.

“iya kak, saya senang ssekali bisa melewatinya dengan baik”

Selanjutnya kita pada tahap ketiga yaitu melawan kecemasan pada tingkat tinggi yang adik alami. Kita mulai ya? “baik kak”

Baik sepertinya adik sudah siap yaa.. mari kita mulai. Pertama seperti biasa duduk dengan santai pusatkan pikiran adek kpada situasi yang sangat nyaman, di bukit yang hijau adik bisa melihat bangunan-bangunan yang indah dari atas bukit, jika adik sudah merasa tenang dan nyaman banyangkan adik pada situasi dimana tiba-tiba guru Kimia menunjuk adik untuk menjelaskan pada salah satu poin pada bab yang sedang di pelajari, disitu adik merasa sangat takut dan gelisah, keluar keringat dingin dan pikiran yang tidak-tidak, dan kelas menjadi lebih hening menunggu adik untuk menyampaikan bicara, hal itu membuat adik semakin gugup bingung harus mengungkapkan apa, karena adik takut mengungkapkan sesuatu yang salah dan di tertawakan oleh teman dan di ejek-ejek. Jika adik sudah merasakan yang begitu menegangkan, kepalkan tangan kanan dan kerutkan dahi, (kemudian konseli membuka mata karena ketakutan) okey, kita ulangi lagi yaa.

Okey dik, dari tahap kedua tadi adik sudah mampu menghilangkan rasa cemas adik dengan membayangkan situasi yang bisa membuat adik nyaman, meskipun tadi ada pengulangan ya..

“iya kak, maaf tadi saya tiba-tiba membuka mata tanpa mengikuti perintah kak icha terlebih dahulu”

Iya dik gak apa-apa, tidak usah merasa bersalah hal tersebut wajar terjadi dan banyak dilakukan oleh sebagian orang yang sedang mengalami kecemasan. Adik sudah bagus berarti pada tahap kedua adik berhasil melawan kecemasan adik pada tingkat sedang.

Selanjutnya kita pada tahap ketiga yaitu melawan kecemasan pada tingkat tinggi yang adik alami. Kita mulai ya? “baik kak”

Atau adik ingin minum terlebih dahulu? Jika iya sialahkan minum dulu agar adik merasa lebih rileks. “iya kak, saya minum dulu ya..”

Baik sepertinya adik sudah siap yaa.. mari kita mulai. Pertama seperti biasa duduk dengan santai pusatkan pikiran adek kpada situasi yang sangat nyaman, di taman dengan banyak kupu-kupu yang indah membuat hati adik terasa gembira dan nyaman, jika adik sudah merasa tenang dan nyaman bayangkan adik pada situasi masa lalu dimana adik pernah di tertawakan teman-teman karena jawaban salah. Jika adik sudah merasakan yang begitu menegangkan, kepalkan tangan kanan dan kerutkan dahi, (kemudian konseli kembali membuka mata karena merasa sangat terganggu kemudian konselor mengulangi lagi sampai akhirnya konseli mampu mengepalkan tangan tanpa membuka mata) okey, cukup untuk situasi yang mencemaskan tersebut, hilangkan kecemasan tersebut dengan tarik nafas berlahan 1.2.3 lepaskan tarik nafas lagi 1.2.3 lepaskan, tarik sekali lagi 1.2.3 lepaskan. Cukup. Sekarang bayangkan situasi di taman, okey jika adik sudah merasa benar-benar nyaman berlahan lemaskan otot-otot yang semula tegang secara berlahan, kemudian pelan-pelan adik buka mata dan merasa lebih baik dari sebelumnya.

Okey dik, bagaimana perasaan adik setelah mengikuti tahap ketiga ini? “saya merasa lebih baik kak, saya merasa mampu mengatasi kecemasan dengan terapi tadi, meskipun ada sedikit perasaan cemas yang muncul tapi itu tidak begitu mengganggu dari sebelumnya”

mengenai wajahmu, dan adik mendengarkan deburan ombak yang begitu menenangkan hati, sampai adik betul-betul rileks, rileks, rileks. Apabila adik merasa sangat nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (durasi rileksasi ini berkisar 30 detik, kemudian konseli memberi isyarat anggukan kepala. Dengan wajah yang benar-benar rileks. Pada saat itu konselor mencatat keadaan konseli tanpa sepengetahuan konseli, dan melanjutkan tahap selanjutnya). Okey jika adik sudah merasa rileks, sekarang bayangkan ketika kecemasan itu datang, bayangkan 1 jam lagi pelajaran Kimia akan di mulai, bayangkan bagaimana perasaanmu ketika akan mengikuti pelajaran itu, bayangkan, bayangkan, jika adik merasa sudah tidak sanggup lagi menahan rasa cemas tersebut kepalkan tangan kanan adik dengan sangat erat. (kemudian konseli mengepalkan tangan kanan dengan sangat erat dibarengi dengan kerutan didahi) oke. Sekarang bayangkan kembali adik berada di pantai, rasakan, rasakan kenyamanan di pantai, jika adik sudah merasa rileks, tarik nafas 1.2.3 hembuskan dan buka mata secara perlahan, dan rasakan badan adik lebih rileks. Okey bagaimana keadaan adik sekarang apakah lebih rileks? Konseli menjawab “ iya bu, tadi ketika membayangkan akan mengikuti pelajaran Kimia saya merasa sangat ketakutan, tapi ketika saya membayangkan ada di pantai kecemasan itu mulai berkurang dengan sendirinya”.

Baik sekarang adik telah melewati tahap 1 yaitu melawan kecemasan tingkat rendah. Nahh.. untuk melawan tingkat kecemasan tingkat sedang dan tinggi kita lakukan 30 menit yang akan datang. Untuk sekarang ayo kita beristirahat sejenak, silahkan minum dan makan snack dulu. Setelah 30 menit

Okey kita lanjut ya.. silahkan duduk di kursi tadi, duduk dengan nyaman, letakkan tangan di atas paha, pejamkan mata secara perlahan, bayangkan kamu sedang di pantai lagi, adik begitu menikmati suasana pantai tersebut, anginnya begitu segar warna biru laut yang indah, suara deburan ombak yang membangkitkan semangat, bayangkan rasakan diri adik benar-benar menikmati keadaan tersebut. Jika sudah merasakan keadaan yang paling nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (konseli menganggukkan kepala), sekarang letakkan diri adik pada situasi guru sedang memberi tugas diskusi, adik harus berkumpul dengan temn-teman adik, teman-teman sekelompokmu tidak begitu menghiraukan adik, dan adik ingin bekerja kelompok tapi adik tidak mampu mengungkapkannya kepada teman-teman, adik takut, takut, dan sangat takut. Hati gelisah,

patahkan lagi 3, patahkan lagi, cukup. Sekarang patahkan ke kiri, 1, patahkan, 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi. Cukup. Sekarang relaksasi otot mulut dan muka. Buka mulut selebar-lebarnya 1.2.3 tutup, aturnafas, tarik kemudian lepaskan. Letakkan lidah diatas langit-langit tekan sekeras mungkin 1.2.3 lepaskan. Kemudian buat diri adik rileks dengan tangan tetap di atas paha. 1.2.3 buka mata. Okey selanjutnya relaksasi otot syaraf. Coba sekarang adik bernyanyi dari nada paling tinggi ke nada yang paling rendah contohnya aaaaaaaa. Coba aaaa. Oke. Setelah itu pejamkan mata kanan 1.2.3 lalu mata kiri 1.2.3, oke lalu pejamkan kedua mata 1.2.3 kerutkan dahi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 selesai.

Okey selanjutnya kita pada tahap inti. Rilekskan posisi duduk adik, letakkan tangan diatas paha, lalu tutup mata adik secara perlahan, rasakan sangat santai, bayangkan adik sedang berada di bukit rumput yang sangat hijau, adik duduk di bawah pohon yang rindang sampai adik betul-betul rileks, rileks, rileks. Apabila adik merasa sangat nyaman dan rileks, anggukkan kepala.(kemudian konseli menganggukkan kepala) Okey jika adik sudah merasa rileks, sekarang bayangkan ketika kecemasan itu datang, bayangkan 1 jam lagi pelajaran Kimia akan di mulai, bayangkan bagaimana perasaanmu ketika akan mengikuti pelajaran itu, bayangkan, bayangkan, jika adik merasa sudah tidak sanggup lagi menahan rasa cemas tersebut kepalkan tangan kanan adik dengan sangat erat. (kemudian konseli mengepalkan tangan kanan dengan sangat erat dibarengi dengan kerutan didahi) oke. Sekarang bayangkan kembali adik berada di bukit rumput pada sore hari dengan cuaca yang cerah membuat hati adik semakin tenang nyaman dan nyaman sekali, jika adik sudah merasa rileks, tarik nafas 1.2.3 hembuskan dan buka mata secara perlahan, dan rasakan badan adik lebih rileks. Okey bagaimana keadaan adik sekarang apakah lebih rileks? Konseli menjawab “ iya bu, tadi ketika membayangkan akan mengikuti pelajaran Kimia saya merasa sangat ketakutan, tapi ketika saya membayangkan ada diatas bukit kecemasan itu mulai berkurang dengan sendirinya”.

Baik sekarang adik telah melewati tahap 1 yaitu melawan kecemasan tingkat rendah. Nahh.. untuk melawan tingkat kecemasan tingkat sedang dan tinggi kita lakukan 30 menit yang akan datang. Untuk sekarang ayo kita beristirahat sejenak, silahkan minum dan makan snack dulu. Setelah 30 menit

Pada tahap ini kita akan mulai praktek. Pertama, duduklah di kursi yang sudah di sediakan, duduklah dengan rileks, letakkan tangan diatas paha, pejamkan mata. Okey.. setelah itu rileksasi pernafasan, tarik nafas dalam-dalam 1. 2. 3 hembuskan secara berlahan. Tarik nafas lagi 1.2. 3 hembuskan, tarik nafas lagi 1.2.3 hembuskan. Sudah, selanjutnya relasasi tangan. Angkat tangan adik sejajar dengan leher 1.2.3 jatuhkan kebawah dengan tidak sengaja. Setelah itu cengkram bahu dengan tangan menyilang, cengkram dengan sekuat-kuatnya 1.2.3 lepaskan. Kemudian angkat kedua tangan keatas, rasakan adanya tekanan sesuatu dari atas 1. 2. 3 selesai. Selanjutnya otot pinggang dan relaksasi leher dan kepala. Untuk otot pinggang, bungkukkan pinggangmu 1.2.3 selesai, rentangkan badanmu tegap kebelakang 1.2.3 selesai. Untuk otot leher. Tolehkan kepala ke kanan 1.2.3 tolehkan ke kiri 1.2.3 selesai. Setelah itu patahkan ke kanan 1, patahkan lagi 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi, cukup. Sekarang patahkan ke kiri, 1, patahkan, 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi. Cukup. Sekarang relaksasi otot mulut dan muka. Buka mulut selebar-lebarnya 1.2.3 tutup, aturnafas, tarik kemudian lepaskan. Letakkan lidah diatas langit-langit tekan sekeras mungkin 1.2.3 lepaskan. Kemudian buat diri adik rileks dengan tangan tetap di atas paha. 1.2.3 buka mata. Okey selanjutnya relaksasi otot syaraf. Coba sekarang adik bernyanyi dari nada paling tinggi ke nada yang paling rendah contohnya aaaaaaaa. Coba aaaa. Oke. Setelah itu pejamkan mata kanan 1.2.3 lalu mata kiri 1.2.3, oke lalu pejamkan kedua mata 1.2.3 kerutkan dahi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 selesai.

Okey selanjutnya kita pada tahap inti. Rilekskan posisi duduk adik, letakkan tangan diatas paha, lalu tutup mata adik secara berlahan, rasakan sangat rileks dan nyaman, bayangkan adik sedang berada di samping air terjun dengan suara air jatuh biasa membuat hati adik sangat tenang, sampai adik betul-betul rileks, rileks, rileks. Apabila adik merasa sangat nyaman dan rileks, anggukkan kepala.(kemudian konseli menganggukkan kepala) . Okey jika adik sudah merasa rileks, sekarang bayangkan ketika kecemasan itu datang, bayangkan 1 jam lagi pelajaran Kimia akan di mulai, bayangkan bagaimana perasaanmu ketika akan mengikuti pelajaran itu, bayangkan, bayangkan, jika adik merasa sudah tidak sanggup lagi menahan rasa cemas tersebut kepalkan tangan kanan adik dengan sangat erat. (kemudian konseli mengepalkan tangan kanan dengan

sangat erat dibarengi dengan kerutan didahi) oke. Sekarang bayangkan kembali adik berada di samping air terjun dengan percikan-percikan airnya membuat adik lebih nyaman dan pikiran segar, jika adik sudah merasa rileks, tarik nafas 1.2.3 hembuskan dan buka mata secara perlahan, dan rasakan badan adik lebih rileks. Okey bagaimana keadaan adik sekarang apakah lebih rileks? Konseli menjawab “ iya bu, tadi ketika membayangkan akan mengikuti pelajaran Kimia saya merasa sangat ketakutan, tapi ketika saya membayangkan ada di samping air terjun kecemasan itu mulai berkurang dengan sendirinya”.

Baik sekarang adik telah melewati tahap 1 yaitu melawan kecemasan tingkat rendah. Nahh.. untuk melawan tingkat kecemasan tingkat sedang dan tinggi kita lakukan 30 menit yang akan datang. Untuk sekarang ayo kita beristirahat sejenak, silahkan minum dan makan snack dulu. Setelah 30 menit.

Okey kita lanjut ya.. silahkan duduk di kursi tadi, duduk dengan nyaman, letakkan tangan di atas paha, pejamkan mata secara perlahan, bayangkan adik duduk diatas batu yang besar di samping air terjun. Jika sudah merasakan keadaan yang paling nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (konseli menganggukkan kepala), sekarang letakkan diri adik pada situasi guru member kuis dan adik ingin maju dan menjawab, tapi disisi lain adik teringat kesalahan di masa lalu adik gelisah, takut, dan sangat bingung. Hati gelisah, perasaan campur aduk dan adik tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Rasakan itu , jika adik sudah tidak sanggup menahan situasi tersebut kepalkan tanganmu. (kemudian konseli mengepalkan tangannya)

Okey dik, dari tahap kedua tadi adik sudah mampu menghilangkan rasa cemas adik dengan membayangkan situasi yang bisa membuat adik nyaman tanpa adanya pengulangan adegan.

“iya kak, saya senang ssekali bisa melewatinya dengan baik”

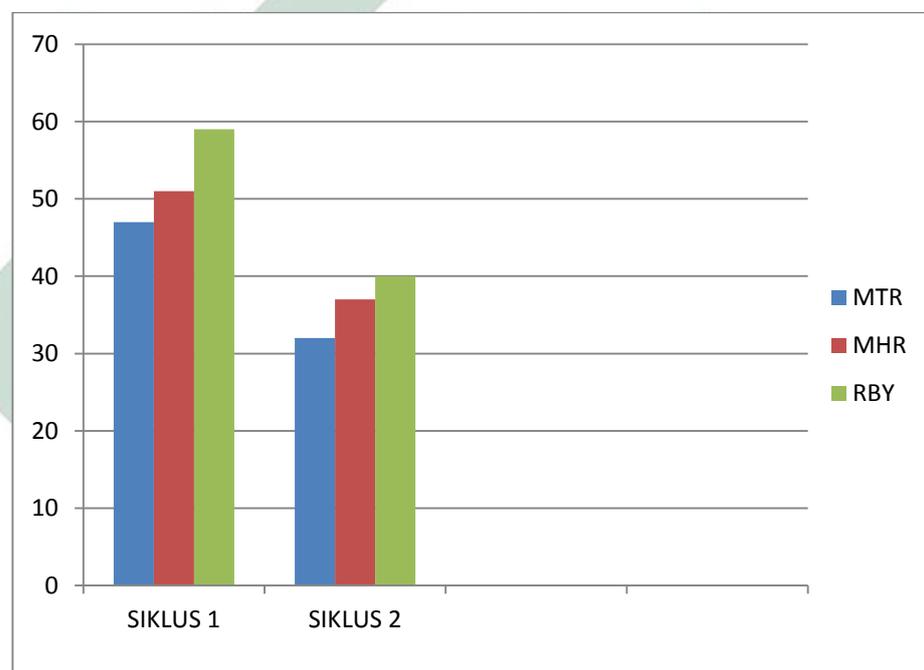
Selanjutnya kita pada tahap ketiga yaitu melawan kecemasan pada tingkat tinggi yang adik alami. Kita istirahat 10 menit yaa, agar adik bisa melakukannya dengan baik.

Baik sepertinya adik sudah siap yaa.. mari kita mulai. Pertama seperti biasa duduk dengan santai pusatkan pikiran adek kpada situasi yang sangat nyaman, di samping air terjun yang indah dan adanya pelangi yang melengkung di atasnya, jika adik sudah merasa tenang dan nyaman

Tabel 4.6

HASIL TINGKAT KECEMASAN SIKLUS 2

NO	NAMA SISWA	SIKLUS 1	SIKLUS 2
1	MTR	47	32
2	MHR	51	37
3	RBV	59	40



Gambar 03. Grafik Tingkat kecemasan Siklus 2

Dari tampilan di atas dapat dilihat MTR mengalami penurunan kecemasan yaitu dari rendah (45-59) menjadi normal (20-44) dengan skor 47 menjadi 32 dengan penurunan sebanyak 15 digit dari skor semula. MHR mengalami penurunan kecemasan yaitu dari rendah (45-59) menjadi normal (20-44) dengan skor 51 menjadi 37 dengan penurunan sebanyak 14 digit dari skor semula. RBV mengalami penurunan kecemasan yaitu dari rendah (45-59) menjadi normal (20-

yaitu untuk mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia. selanjutnya melaksanakan tindakan, dalam tahap tindakan ini, konselor dan konseli telah melewati prosedur-prosedur terapi dengan hasil :

- a. Konselor mampu memberikan rasional dan ikhtisar.
- b. Konselor mampu mengajak konseli untuk mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi/ kecemasan.
- c. Konseli mampu membuat hierarki situasi dengan bantuan konselor
- d. Konselor mampu mengajak konseli untuk memilih dan melatih respon tandingan yang akan digunakan untuk mengendalikan rasa cemas yang muncul ketika terapi
- e. Konselor kurang mampu bekerja sama dengan konseli dalam proses penyajian adegan (visualisasi/ imajinasi item-item). Hal tersebut terjadi karena konseli yaitu mengalami kesulitan dalam mengendalikan kecemasan dengan respon tandingan yang sudah ditentukan sebelumnya, konseli merasa dia kurang mampu dalam melakukan pengendalian emosi ketika kecemasan tersebut benar-benar ia rasakan.

Dari tahap tindakan tersebut di atas, dapat di temukan hal-hal yang memerlukan perbaikan dengan mengadakan siklus ke 2. Hal- hal tersebut adalah :

- 1) Memberikan tambahan waktu konseling, hal ini bertujuan untuk bisa memberi jam istirahat yang lebih kepada konseli guna

mempersiapkan diri lebih matang ketika menghadapi simulasi keadaan yang di ciptakan pada proses terapi berlangsung.

2) Mengubah respon tandingan pada salah satu konseli. Hal ini dilakukan supaya konseli mampu mengendalikan perasaan cemas yang muncul dengan respon tandingan yang sudah di tentukan ulang.

3) Penekanan terhadap respon kendali kepada konseli, guna menambah kemampuan fokus konseli ketika pelaksanaan terapi

Selanjutnya pada siklus 2 terapi behavioral dengan teknik dessensitisasi sistematis mampu mereduksi kecemasan dengan maksimal, hal ini di tandai dengan tercapainya semua prosedur dengan baik. Berikut paparanya :

- a. Konselor mampu memberikan rasional dan ikhtisar.
- b. Konselor mampu mengajak konseli untuk mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi/ kecemasan.
- c. Konseli mampu membuat hierarki situasi dengan bantuan konselor
- d. Konselor mampu mengajak konseli untuk memilih dan melatih respon tandingan yang akan digunakan untuk mengendalikan rasa cemas yang muncul ketika terapi
- e. Konselor mampu bekerja sama dengan konseli dalam proses penyajian adegan (visualisasi/ imajinasi item-item) setelah adanya perbaikan jadwal penambahan waktu konseling dan perubahan respon kendali pada salah satu konseli.

1 mengalami penurunan kecemasan dari sedang (60-74) dengan skor 65 menjadi rendah (45-59) dengan skor 47. Selisih dari pra siklus dengan diklus 1 adalah 18 digit. Selanjutnya pada siklus 2 dari yang tergolong rendah (45-59) dengan skor 47 menurun menjadi normal (20-44) dengan skor 32. Selisih Siklus 1 dengan siklus 2 adalah 15 digit.

b) MHR sebelum mendapatkan terapi memiliki tingkat kecemasan yang tergolong sedang (60-74) dengan skor 65. Kemudian pada siklus 1 mengalami penurunan kecemasan dari sedang (60-74) dengan skor 65 menjadi rendah (45-59) dengan skor 51. Selisih dari pra siklus dengan diklus 1 adalah 15 digit. Selanjutnya pada siklus 2 dari yang tergolong rendah (45-59) dengan skor 51 menurun menjadi normal (20-44) dengan skor 37. Selisih Siklus 1 dengan siklus 2 adalah 15 digit.

c) RBY sebelum mendapatkan terapi memiliki tingkat kecemasan yang tergolong sedang (60-74) dengan skor 74. Kemudian pada siklus 1 mengalami penurunan kecemasan dari sedang (60-74) dengan skor 74 menjadi rendah (45-59) dengan skor 59. Selisih dari pra siklus dengan siklus 1 adalah 15 digit. Selanjutnya pada siklus 2 dari yang tergolong rendah (45-59) dengan skor 59 menurun menjadi normal (20-44) dengan skor 40. Selisih Siklus 1 dengan siklus 2 adalah 19 digit.

3. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa lebih merasa rileks dan percaya diri setelah mengikuti terapi behavioral dengan teknik

b) Penanganan tindakan yang salah. Dimana jika konselor memberi tindakan yang salah pada konseli maka hasil maksimal tidak akan tercapai.

5. Dari hasil penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia. adapun manfaat dari penggunaan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis :

- a) Desensitisasi sistematis mampu membantu konseli dalam melemahkan bahkan menghilangkan kecemasan berlebih yang berasal dari pikiran negatif
- b) Konseli dapat menerapkan tehnik desensitisasi sistematis dalam kehidupan sehari-hari karena sudah terlatih sebelumnya.
- c) Desensitisasi sistematis membantu konseli dalam menghilangkan pikiran irasional dan menggantinya dengan pikiran rasional.