ABSTRAK

Fahmi Odiansyah (B03212035), 2017. Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavioristik Melalui Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menangani Stres Akademik Siswa (Studi Kasus di SMP N 1 Kedamean Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik).

Ada dua persoalan yang dikaji dalam penelitian skripsi ini yakni: (1) Bagaimana proses Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavioristik melalui Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menangani Stres Akademik Siswa Di SMP N 1 Kedamean Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik? (2) Bagaimana hasil Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavioristik melalui Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menangani Stres Akademik Siswa Di SMP N 1 Kedamean Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik?

Dalam menjawab pertanyaan tersebut secara menyeluruh dan mendalam, penelitian mengunakan metode kualitatif, jenis penelitian studi kasus, dengan pendekatan fenomena yang mengahasilkan data deskriptif. Sedangkan dalam pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah data terkumpul, analisa dilakukan untuk mengetahui proses serta hasil bimbingan konseling islam dengan pendekatan behavioristik melalui teknik disensitisasi sistematis untuk menangani stres akademik siswa dengan cara mendeskripsikan data kualitatif dengan cara menyusun dan mengelompokkan data yang ada sehingga memberikan data yang nyata kepada responden.

Dalam penelitian ini pendekatan *treatment* dilakukan guna untuk memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak rileksasi yang menyenangkan untuk menurunkan stres akademik akibat dari kecemasan/ketakutan yang berlebihan terhadap sesuatu, hasil dari kurangnya management diri yang kurang tepat.

Hasilnya, dari beberapa tahapan bimbingan konseling islam dengan pendekatan behavioristik melalui teknik disensitisasi sitematis yang telah dilakukan yakni konseli mengalami perkembangan yang cukup berhasil, artinya konseli mampu untuk merilekasi dirinya saat dirinya dalam keadaan cemas/takut yang berlebihan ketika dihadapkan pada situasi yang membuat dirinya cemas/tegang, seperti banyaknya beban tugas yang dihadapi, aktivitas di organisasi dan pekerjaan rumah. Koseli juga sudah mampu memilih untuk menentukan prioritas aktivitas yang akan dijalani kedepan yakni tugas-tugas dan kewajiban disekolah sebagai pelajar. Hal itu dapat dilihat dari sikap manajemen diri dan ketegangan emosi yang membuat stres dari sebelum dan sesudah treatment, yakni antara 0 – 50 angka item (kategori cukup berhasil dan teratasi).

Saran peneliti: (1) Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavioristik melalui Teknik Disensitisasi Sistematis dapat digunakan menangani Stres Akademik Siswa; (2) Peneliti selanjutnya perlu menindaklanjuti dengan menggunakan variasi sesi pertemuan, populasi, dan rancangan penelitian lain.

Kata Kunci: *Bimbingan Konseling Islam, Pendekatan Behavioristik, Teknik Disensitisasi Sistematis, Stres Akademik Siswa*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id