BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia dalam kehidupannya dapat mengalami masalah-masalah berupa tantangan, tuntutan dan tekanan-tekanan dari lingkungan sekitar. Siswa akan mengalami pula masalah yang tidak selalu dapat diatasi dengan efektif. Masa transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah merupakan salah satu masa yang penuh stres dalam kehidupan seseorang, dikarenakan banyaknya tuntutan untuk melakukan penyesuaian terhadap perubahan lingkungan, fisik, akademis, sosial, dan emosional. Menurut Markam "seringkali terjadi hambatan dalam pemuasan suatu kebutuhan motif dan keinginan. Keadaan terhambat dalam mencapai suatu tujuan dinamakan frustrasi. Keadaan frustrasi yang berlangsung terlalu lama dan tidak dapat diatasi oleh seseorang akan menimbulkan stres".[1]

Di lingkungan sekolah siswa rentan mengalami perubahan yang sangat signifikan, salah satu perubahan signifikan tersebut adalah mengalami masa transisi dari jenjang sekolah dasar ke sekolah menengah pertama. Perubahan tersebut meliputi masa pubertas dan hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuh, meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian, perubahan dari struktur kelas yang kecil dan akrab menjadi struktur kelas yang lebih besar dan impersonal,

[1] S. Markam. *Pengantar Psikologi Klinis.* (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), 2006)hal.35.

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

peningkatan jumlah guru dan teman, serta meningkatnya fokus pada prestasi dan menghadapi ekspektasi-ekspektasi akademik yang lebih tinggi.[2]

Ekspektasi - ekspektasi yang muncul tersebut membuat beberapa siswa merasa rentan dan tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Perilaku tersebut merupakan salah satu bentuk masalah emosional dan perilaku di lingkungan sekolah yang dapat memicu terjadinya stres pada siswa.[3]

Stres merupakan suatu gejala yang timbul di dalam diri individu dalam menghadapi masalah yang dihadapinya dan melekat pada setiap kehidupan individu. "Stres adalah suatu keadaan di mana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu".[4] Stres dapat terjadi pada siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat atau ringan yang berbeda, dan dalam jangka panjang pendek yang tidak sama. Manusia akan bereaksi dalam menghadapi setiap hambatan dan persoalan, apapun bentuk reaksinya untuk mengatasi problema yang muncul. Pada dasarnya reaksi yang muncul dapat diklasifikasikan menjadi reaksi negatif, misalnya perilaku maladaptif, dan reaksi positif seperti bentuk penyesuaian yang adaptif.[5]

Stres pada setiap siswa biasanya terjadi karena banyaknya harapan dan tuntutan dalam bidang akademik yang sering disebut dengan stres akademik. Stres akademik yang dialami siswa, merupakan hasil persepsi yang subjektif

---

[2] Deri Meigawati, *Profil stres akademik ditinjau dari keyakinan diri akademik siswa.* (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2004)hal.1

[3] Deri Meigawati, *Profil stres akademik ditinjau dari keyakinan diri akademik siswa.* (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2004)hal.1

[4] S. Markam. *Pengantar Psikologi Klinis.* (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), 2006)hal.35.

[5] Helmi Rahmat. *Kecenderungan Kepribadian Peserta Didik Berdasarkan Tingkat Gejala Stres Akademik.* Journal Universitas Pendidikan Indonesia, Vol.01 No.03, Hal.45, September 2013

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

terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh siswa itu sediri.[6]

Ketidaksesuaian kondisi psikologis individu dengan lingkungannya dapat terjadi dalam bentuk tuntutan lingkungan lebih tinggi daripada kemampuan individu ataupun sebaliknya yaitu tuntutan individu yang lebih tinggi dari kondisi lingkungan yang dihadapi. Kondisi psikologis siswa meliputi keadaan mental dari individu yang sehat. Individu yang memiliki mental yang sehat akan mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif sehingga dapat terhindar dari gangguan stres. Para siswa mengemukakan bahwa mereka mengalami stres akademik pada setiap semester dengan sumber stres akademik yang tinggi akibat dari belajar sebelum ujian, kompetensi nilai, dan dari begitu banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat.[7]

Pada tahun 2012 komisi nasional perlindungan anak, melaporkan menerima rata-rata 200 laporan kasus anak yang mengalami stres disetiap bulan, sepanjang tahun 2011, meningkat 98% dari tahun sebelumnya. Laporan komisi nasional perlindungan anak tersebut turut mengindikasikan terdapat peningkatan gangguan stres pada anak di Indonesia. Selasa, (20/03/2012), ketua komnas perlindungan anak Arist Merdeka Sirait mengungkapkan "jangan remehkan ini, sudah tercatat sebanyak lima anak dibawah 10 tahun berusaha melakukan percobaan bunuh diri akibat stres, dua diantaranya telah meninggal".[8]

---

[6] Deri Meigawati, *Profil stres akademik ditinjau dari keyakinan diri akademik siswa*. (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2004)hal.2

[7] Deri Meigawati, *Profil stres akademik ditinjau dari keyakinan diri akademik siswa*. (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2004)hal.2

[8] http://lifestyle.okezone.com/read/2010/01/28/196/298637/waspada-bunuh-diri-di-kalangan-remaja.

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

Mencuatnya kasus-kasus bunuh diri atau percobaan mengakhiri hidup dikalangan para pelajar tentu sangat memprihatinkan. Menurut Ruqqoyah Waris Maksood menyebutkan, “beberapa kasus bunuh diri pada remaja salah satunya merupakan reaksi dari stres atau kekecewaan”. Didukung oleh Seto Mulyadi menyatakan “seorang pelajar nekat bunuh diri karena stres yang berlebihan bisa karena faktor keluarga, lingkungan, hingga sekolahnya karena guru mungkin membebani pekerjaan rumah yang berlebihan, atau tuntutan prestasi yang terlalu tinggi”.

Stres akademik merupakan salah satu kategori yang dikemukakan sebagai sumber stres para siswa disekolah. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukan terdapatnya beberapa masalah yang diakibatkan dari stres akademik. Desmita telah meneliti stres pada siswa disekolah unggulan. Hasil penelitian menunjukan pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya intensitas belajar tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan, telah menimbulkan stres dikalangan para siswa.[9]

Fenomena tersebut di atas juga dialami oleh seorang siswa di SMP N 1 Kedamean Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik. Berdasarkan hasil wawancara awal yang Peneliti lakukan dengan siswa tersebut diperoleh keterangan bahwa siswa tersebut mengalami stres akademik akibat kecemasan yang berlebihan dikarenakan seringnya sejumlah tugas menumpuk dan saat

[9] Hesi Oktamiati, *Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day Scholl di Sekolah Dasar Kab.Bogor*. Journal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Vol.01 No.03, Hal.04, September 2013

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

menjelang ujian semester. Kecemasan dan tekanan yang dirasakan oleh siswa tersebut menimbulkan stres yang dinamakan stres akademik. Stres yang dialami oleh siswa dalam menghadapi kegiatan dan aktivitas sekolah ditunjukkan dengan gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala sosialnya. Gejala-gejala fisik yang dimaksud diatas antara lain sakit kepala, gangguan pola tidur/sulit tidur, lesu letih, kaku leher belakang sampai pungung, nafsu makan menurun, dan daya tahan tubuh menurun. Gejala-gejala kognitif yang dialami yaitu sulit berkonsentrasi dalam berkarya, cemas, mudah lupa, kacau pikirannya dan daya ingat menurun. Gejala-gejala emosional yang dialami oleh siswa adalah mudah tersinggung, suasana hati mudah berubah-ubah, gugup, dan gelisah. Sedangkan gejala-gejala sosial yang dialami oleh siswa antara lain menarik diri dari pergaulan sosial atau tidak ingin diganggu untuk sementara waktu.[10]

Melihat gejala-gejala tersebut akan sangat mengganggu siswa dalam menjalani aktivitas sekolahnya, oleh karena itu peneliti bermaksud membantu siswa yang mengalami stres akademik itu. Karena dampak yang akan diakibatkan oleh gejala stres akademik tersebut apabila tidak segera ditangani antara lain menurunnya daya kreativitas siswa dalam berkarya, kurang optimal dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah dan mengganggu aktivitas sekolah siswa sehari-hari.

Pendekatan dan teknik yang dirasa tepat untuk menangani stres akademik dalam menghadapi aktivitas sekolah yang dialami siswa tersebut dapat melalui layanan konseling individual dengan berbagai pendekatan konseling. Pendekatan

[10] Wawancara bersama konseli dan teman konseli pada tanggal 4 Oktober 2016 di SMP N 1 Kedamean Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik.

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

konseling yang dijadikan sebagai alternatif untuk membantu siswa yang mempunyai masalah dengan stres akademik yaitu pendekatan disensitisasi sistematis yang mempunyai tujuan, yaitu teknik desensitisasi dipergunakan terutama untuk mengatasi rasa takut atau rasa cemas terhadap sesuatu secara berlebihan. Teknik ini mengandung unsur-unsur untuk mengajar bagaimana seseorang yang dihinggapi rasa takut atau rasa cemas terhadap sesuatu, yang sebetulnya tidak perlu ditakuti atau dicemasi, untuk dapat lebih berani menghadapi hal yang dirasakan tadi. Teknik ini juga merupakan sesuatu *counter conditioning* (melawan kondisi) untuk melawan rasa takut atau rasa cemas terhadap sesuatu secara berlebihan.

Konseling behavioristik menjadi teknik yang tepat untuk mengatasi stress akademik yang mempunyai tujuan umum, yaitu menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Pendekatan konseling behavioristik dengan dipilih oleh peneliti karena karakteristik konseling behavioristik sangat mungkin dijadikan pedoman untuk mengatasi stres akademik yang dialami siswa, karakteristik tersebut antara lain (1) terapi ini memusatkan pada masalah yang dialami oleh klien saat ini dan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi; (2) terapi ini menitik beratkan pada perubahan perilaku yang terlihat; (3) terapi ini merumuskan tujuan yang konkrit dan obyektif; (4) terapi ini bertujuan mengubah gejala perilaku yang tampak.[11]

Siswa tersebut dengan demikian perlu mengatasi stres, agar nantinya tidak menjadi stres yang berkepanjangan. Peneliti berasumsi bahwa bimbingan

[11] G. Corey. *Teori dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi.* (Bandung: Refika Aditama, 2007)hal.56

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

konseling islam dengan pendekatan konseling behavioristik melalui teknik disensitisasi sistematis yang ada dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam menangani stres akademik yang dialami oleh siswa. Dari uraian tersebut maka peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian dengan judul Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Konseling Behavioristik melalui Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menangani Stres Akademik Siswa di SMP N 1 Kedamean Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses bimbingan konseling islam dengan pendekatan konseling behavioristik melalui teknik disensitisasi sistematis untuk menangani stres akademik siswa di SMP N 1 Kedamean Kec. Kedamean Kab. Gresik?
2. Bagaimana hasil bimbingan konseling islam dengan pendekatan konseling behavioristik melalui teknik disensitisasi sistematis untuk menangani stres akademik siswa di SMP N 1 Kedamean Kec. Kedamean Kab. Gresik?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui proses bimbingan konseling islam dengan pendekatan konseling behavioristik melalui teknik disensitisasi sistematis untuk menangani stres akademik siswa di SMP N 1 Kedamean Kec. Kedamean Kab. Gresik.

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

2. Untuk mengetahui hasil bimbingan konseling islam dengan pendekatan konseling behavioristik melalui teknik disensitisasi sistematis untuk menangani stres akademik siswa di SMP N 1 Kedamean Kec. Kedamean Kab. Gresik?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai wahana pengembangan ilmu dan bahan kajian serta menambah wawasan baru bagi peneliti dan praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Hasil penelitian ini memberikan bukti *empiris* dan diharapkan dapat menjadi masukan *informatif* bagi seluruh masyarakat pada umumnya dalam menangani stress akademik menggunakan bimbingan konseling islam dengan pendekatan konseling behavioristik melalui teknik disensitisasi sistematis.

b. Hasil penelitian ini sebagai bahan informasi dan acuan teoritik bagi peneliti selanjutnya, khususnya bagi peneliti-peneliti yang mengkaji stress akademik dan cara menanganinya.

c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti untuk dapat memberikan layanan konseling yang terbaik bagi kliennya.

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

E. Definisi Konsep

Bagian ini memberikan penjelasan mengenai beberapa konsep yang digunakan dalam penelitian agar terjadi kesamaan interpretasi dan terhindar dari kekaburan. Bagian ini juga memberikan keterangan rinci pada bagian-bagian yang memerlukan uraian. Dalam penelitian ini ditemukan tiga konsep kunci, yakni berupa *bimbingan konseling islam, pendekatan behavioristik, teknik disensitisasi sistematis* dan *stres akademik siswa*. Berikut masing-masing definisi dari tiap-tiap konsep tersebut:

1. Bimbingan Konseling Islam

Secara harfiyah bimbingan adalah menunjukkan, memberi jalan atau menuntun orang lain kearah tujuan yang bermanfaat bagi hidupnya di masa kini, dan masa mendatang. Istilah bimbingan merupakan terjemahan dari kata bahasa inggris guidance yang berasal dari kata kerja "to guide" yang berarti "menunjukkan".[12]

Menurut Tolbert, bimbingan adalah seluruh program atau semua kegiatan dan layanan dalam lembaga pendidikan yang diarahkan pada membantu individu agar mereka dapat menyusun dan melaksanakan rencana serta melakukan penyesuaian diri dalam semua aspek kehidupannya sehari-hari.[13]

Bimbingan dan konseling Islam menurut H.M. Arifin adalah usaha pemberi bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan, baik lahiriah

[12] H.M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama* (Jakarta: Golden Terayon Press, 1982), hal. 1.

[13] Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2011), hal.1

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

maupun batiniah, yang menyangkut kehidupan, di masa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental spiritual. Dengan maksud agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kesulitannya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, melalui dorongan dari kekuatan iman, dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.[14]

Hakikat Bimbingan dan konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT. kepadanya untuk untuk mempelajari tuntutan Allah dan Rasul-Nya agar fitrah yang ada pada individu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai dengan tuntunan Allah.[15]

Tujuan bimbingan dan konseling Islam secara umum ialah untuk membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan tujuan khususnya diuraikan menjadi tiga kategori yaitu :

a. Membantu mencegah individu agar tidak menghadapi atau menemui masalah.
b. Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
c. Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi

[14] Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007), hal. 111-112.
[15] Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik),* (Jogjakarta : Pustaka Pelajar, 2013), hal.22

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

lebih baik, sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.[16]

2. Pendekatan Konseling Behavioristik

Pada dasarnya suatu proses konseling tidak akan pernah lepas dari pendekatan - pendekatan konseling. Kasus stres akademik dalam menghadapi kegiatan dan aktivitas-aktivitas sekolah dalam penelitian ini akan ditangani dengan menggunakan prosedur konseling behavioristik. Pendekatan behavioristik memandang perilaku individu sebagai hasil dari interaksinya dengan lingkungan. Untuk memperoleh pemahaman yang luas dan jelas mengenai prosedur konseling behavioristik, maka perlu mengkajinya. Dalam kajian ini akan dijelaskan mengenai konsep dasar konseling behavioristik, hakikat manusia, tujuan konseling, fungsi dan peran konselor, asumsi individu bermasalah, prosedur dan tahap-tahapan konseling behavioristik, dan teknik disensitisasi sistematis.

Konseling behavioristik merupakan konseling yang membatasi perilaku sebagai fungsi interaksi antara pembawaan dengan lingkungan. Perilaku yang dapat diamati tersebut merupakan suatu hal yang oleh para konselor dijadikan sebagai kriteria pengukuran keberhasilan konseling. Oleh sebab itu dalam hal ini peneliti ingin melakukan suatu penelitian dengan dengan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik disensitisasi sistematis dalam menangani stres akademik siswa dalam menghadapi aktivitas sekolahnya.

---

[16] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konsling dalam Islam*, Cet.III, (Jogjakarta : UII Press Jogjakarta, 2004), hal.36

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

Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalam konsep behavioral, perilaku merupakan hasil belajar. Sehingga dapat diubah melalui memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Menurut pandangan behavioristik, "setiap orang dipandang memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya".[17]

Tujuan terapi behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Hal tersebut senada dengan pernyataan "tujuan konseling behavioristik adalah untuk membantu klien membuat respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon baru yang lebih sehat". Terapi behavioral berbeda dengan terapi lain, dan pendekatan ini ditandai oleh:

a. Fokusnya pada perilaku yang spesifik dan tampak.
b. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment (perlakuan).
c. Formulasi prosedur treatment khusus sesuai dengan masalah khusus.
d. Penilaian objektif mengenai hasil konseling.

3. Teknik Disensitisasi Sistematis

Teknik konseling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik desensitisasi sistematis. Wolpe dalam Corey mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sitematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasikal. Pendekatan

[17] G. Corey. *Teori dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi.* (Bandung: Refika Aditama, 2007)hal.56

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

behavioral memandang manusia atau kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman dari interaksi individu dengan lingkungannya. Perhatian behavioral adalah pada perilaku yang nampak, sehingga terapi tingkah laku mendasarkan diri pada penerapan teknik dan prosedur yang berakar pada teori belajar yakni menerapkan prinsip-prinsip belajar secara sistematis dalam proses perubahan perilaku menuju kearah yang lebih adaptif. Untuk menghilangkan kesalahan dalam belajar dan berperilaku serta untuk mengganti dengan pola-pola perilaku yang lebih dapat disesuaiakan. Salah satu aspek yang paling penting dalam memodifikasi perilaku adalah penekanannya pada tingkah laku yang didefinisikan secara operasional, teramati dan terukur.[18]

Kesimpulan dari teknik Desentisasi yaitu suatu cara untuk mengurangi rasa takut, cemas, dan stres seorang anak/siswa dengan jalan memberikan rangsangan yang membuatnya takut, cemas atau stres sedikit demi sedikit rangsangan tersebut diberikan terus, sampai anak tidak takut, cemas atau stres lagi.

4. Stress Akademik Siswa

Stres merupakan suatu gejala yang timbul di dalam diri individu dalam menghadapi masalah yang dialaminya dan melekat pada setiap kehidupan individu. Pada tingkat tertentu merupakan stimulasi yang baik bagi seseorang untuk berkembang apabila tingkatannya sangat tinggi

[18] Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Refika Aditama : Bandung 2007) hal : 208

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

dan seseorang tidak mampu lagi menghadapinya, stres menjadi sumber masalah dalam hidupnya.[19]

Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.[20]

F. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data-data dengan tujuan tertentu.[21] Metode adalah suatu prosedur atau cara untuk mengetahui sesuatu yang mempunyai langkah-langkah yang sistematis. Sedangkan peneliti adalah terjemah dari bahasa inggris: *research* yang berarti usaha atau pekerjaan untuk mencari kembali yang dilakukan dengan motode tertentu dengan cara hati-hati, sistematis serta sempurna terhadap permasalahan, sehingga dapat digunakan untuk menyelesaikan atau menjawab problemnya.[22]

---

[19] Helmi Rahmat, *Kecenderungan Kepribadian Peserta Didik Berdasarkan Tingkat Gejala Stres Akademik.* (Skripsi: Universitas Pendidikan Indonesia, 2013)hal.5

[20] Isni Agista, *Penanganan Kasus Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri Pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES*, (Semarang, 2011)hal. 78-80

[21] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 02.

[22] Joko Subagyo, *Metode Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004),hal.2.

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

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan yang dihadapi oleh siswa yaitu stres akademik (atau dalam menghadapi kegiatan dan aktivitas sekolah) dapat ditangani menggunakan konseling behavioristik dengan teknik disensitisasi sistematis. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka dibutuhkan sejumlah data yang dapat menggambarkan kondisi stres yang dialami oleh siswa dalam menghadapi kegiatan dan aktivitas sekolahnya.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Yang dimaksud studi kasus adalah "suatu pendekatan untuk mempelajari, menerangkan atau menginterpretasikan suatu kasus (*case*) dalam konteksnya secara natural tanpa adanya intervensi dari pihak luar".[23]

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus adalah uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi (komunitas) atau situasi social. Peneliti studi kasus berupaya menelaah sebanyak mungkin data mengenai subjek yang diteliti.[24]

Studi kasus dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling merupakan "metode untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang siswa secara lengkap dan mendalam, dengan tujuan memahami

---

[23] Anselm Strauss&Juliet Corbin, *Dasar-dasar Penelitian Kualitati* (Yogyakrta: Pustaka Pelajar), hal. 05.

[24] Dedy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 201.

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

individualitas siswa dengan lebih baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya".[25] Didalam studi kasus mengandung analisis terhadap hubungan antara data yang terkumpul, disertai interpretasi dan rekomendasi tentang tindak lanjut (follow up). Metode studi kasus ini digunakan untuk mengumpulkan data mengenai berbagai aspek tentang seorang siswa yang dijadikan obyek studi kasus dan menilai arah serta taraf perubahan yang dialami orang itu akibat dari pelayanan bimbingan, misalnya melalui wawancara konseling.

Dalam penelitian ini, studi kasus yang digunakan diarahkan dalam penanganan kasus. Dalam penanganan suatu kasus, langkah-langkah yang perlu dilakukan secara garis besar adalah (1) identifikasi kasus, (2) analisis dan diagnosis, (3) prognosis, (4) pemberian treatment, dan (5) *follow up* atau tindak lanjut".

2. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

1) Data Primer adalah data yang diperoleh dari sumber pertama melalui prosedur teknik pengambilan data yang berupa interview (wawancara), observasi, maupun penggunaan instrument yang khusus dirancang sesuai tujuannya, yaitu data terkait stres akademik siswa tersebut yang langsung diperoleh dari siswa itu sendiri.

[25] W.S. Winkel. *Bimbingan dan Konseling di Institusi pendidikan*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2005)hal.311.

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

2) Data Sekunder yakni data yang di ambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. Hal ini untuk mendapatkan informasi tentang stress akademik siswa, gejala, faktor, bentuk stres akademik yang dialami, dst .[26]

b. Sumber Data

Untuk mendapatkan keterangan dan informasi, penulis mendapatkan informasi dari sumber data. Sumber data adalah subjek dari mana data di peroleh.[27]

Adapun sumber data dari penelitian ini adalah:

1) Sumber data primer, yakni: sumber data yang langsung di peroleh peneliti melalui informasi langsung dari klien yakni siswa tersebut (yang mengalami stres akademik).

2) Sumber data sekunder, yakni: sumber data yang diperoleh dari berbagai sumber guna melengkapi data primer. Hal ini dapat peneliti peroleh dari teman satu kelasnya, teman rumahnya, tetangga, orangtua, guru, dll.

3. Teknik pengumpulan Data

Sesuai dengan penelitian kualitatif dan juga jenis sumber data yang di manfaatkan, maka teknik pengumpulan data yang akan di gunakan dalam penelitian ini adalah:

---

[26] Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal. 128.

[27] Suharsimi Ankunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek* (Jakarta: PT Rineke Cipta, 2006), hal. 129.

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

a. Observasi

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematik terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi dimana peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya.[28]

Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati klien sebelum dan setelah diberi konseling dengan teknik disensitisasi sistematis.

b. Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang di wawancarai dengan atau tanpa menggunakan pedoman (*Guide)* wawancara.[29] Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.[30] Pertanyaan disesuaikan dengan

[28] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif R&D* (Bandung: Alfabeta. 2012), hal. 227.

[29] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial* (Surabaya: Airlangga University Press, 2001) hal.133.

[30] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif R&D* (Bandung: Alfabeta. 2012), hal. 234.

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

keadaan dan ciri unik dari responden dan pelaksanaan tanya jawab mengalir seperti percapan sehari-hari.[31]

Dalam penelitian ini, wawancara yang digunakan yakni wawancara tidak terstruktur, karena dapat memberi banyak kelonggaran pertanyaan kepada klien dan wawancara tidak terstruktur biasanya dikerjakan bersama atau bergantian dengan observasi terlibat.[32] Wawancara dalam penelitian ini mengacu pada kisi-kisi pengembangan instrumen wawancara stres akademik siswa. Berikut adalah kisi-kisinya:

Tabel 1.1
Kisi-kisi pengembangan instrumen wawancara stres akademik siswa

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor
Stres Akademik Siswa	Aspek Jasmaniah	Gejala Fisik (Fisiologis)	a. Sakit Kepala b. Gangguan pola tidur/sulit tidur c. Lesu d. Kaku leher belakang e. Nafsu makan menurun f. Daya tahan tubuh menurun
		Gejala Perilaku (Behavioral)	1. Gugup 2. Menghindari situasi 3. Meninggalkan situasai 4. Menarik diri dari pergaulan
	Aspek Psikis atau Rohaniah	Gejala Pemikiran (Kognitif)	a. Sulit berkonsentrasi b. Cemas c. Mudah lupa d. Kacau pikirannya e. Daya ingat menurun

[31]Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 191.

[32] Irawan Soehartono, *Metodologi Penelitian Sosial* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1995),hal. 68.

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

		Gejala Suasana Hati atau Perasaan (Afektif)	a. Mudah tersinggung b. Suasana hati mudah berubah-ubah c. Gelisah
	Aspek Sosial atau Lingkungan	Lingkungan Fisik	a. Keadaan rumah b. Sarana dan prasarana c. Lingkungan sekolah
		Lingkungan sosial	a. Hubungan dengan teman b. Hubungan dengan guru c. Hubungan dengan orang tua

c. Dokumenasi

Dukumentasi Dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data kualitatif dengn melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau orang lain tentang subjek. Metode dokumentasi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan peneliti kualitatif untuk mendapatkan gambaran dari sudut pandang subjek melalui suatu media tertulis dan dokumen lainya yang tertulis atau dibuat langsung oleh subjek yang bersangkutan.[33]

Dokumentasi atau metode documenter adalah metode yang digunakan untuk menelusuri data historis.[34] Dokumentasi merupakan sebagai pelengkap dari wawancara dan obeservasi dalam penelitian. Catatan penting peristiswa yan sudah berlalu, berbentuk tulisan, gambar atau karya menumental dari seseorang. Berbentuk tulisan seperti catatan harian, sejarah (*Life Histories*), cerita, biografi,

[33] Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011),hal.233

[34] Burhan Bungin *Metodologi Penelitian Sosial* (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hal. 152.

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

peraturan, kebijakan. Dokumen gambar seperti foto, gambar hidup, sketsa. Karya semisal karya seni, patung, film.[35]

Metode dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.[36] Dokumentasi dalam penelitian ini, adalah dokumentasi tentang klien yang akan di analisa, gambaran ekspresi klien ketika dapat mengenal dirinya, memahami dirinya, mampu menerima dirinya dengan manajemen yang sudah di atur, ketika proses konseling dan lain-lain yang mendukung proses penelitian. Untuk memperoleh gambaran yang jelas mangenai jenis data dan teknik pengumpulan data dalam penelitian kasus ini dapat dilihat dalam teble berikut:

Tabel 1.1
Jenis Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data

No	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1	a. Identitas Klien b. Usia Klien c. Status Klien d. Problem dan Gejala yang dialami e. Proses Konseling	Klien	W+O
2	a. Identitas Konselor b. Pendidikan Konselor c. Bentuk Stres pada klien	Konselor/Klien	W
3	a. Deskripsi tentang latar belakang klien dan permasalahanya. b. Kondisi Stres Akdemik Siswa sebelum dikonseling. c. Kondisi Stres Akademik Siswa setelah	Klien	W+O

[35] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 329.

[36] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 330.

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

	dikonseling.		
4	a. Ekspresi Klien b. Ruang Lingkup Bahasan	Foto Praktik Lapangan	D

Keterangan:

TPD : Teknik Pengumpulan Data
D : Dokumentasi
O : Observasi
W : Wawancara

4. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahapan-tahapan yang harus dilakukan menurut buku metode penelitian Lexy J. Moleong adalah:[37]

a. Tahap Pra-Lapangan

Dalam tahap pra-lapangan ada beberapa kegiatan yang harus di tempuh yakni menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan mengurus surat ijin, menjajaki dan menilai keadaan lapangan, memilih dan memanfaatkan informasi dan menyiapkan perlengkapan penelitian.

1) Menyusun rancangan penelitian disebut juga usulan penelitian atau proposal yang terdiri dari latar belakang masalah, alasan melaksanakan pengumpulan data, rancangan analisis data pengesahan keabsahan data.

2) Memilih lapangan penelitian

Dalam penelian ini, peneliti perlu mempertimbangkan keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga serta kemudahan

[37] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (PT: Remaja Rosdakarya), hal. 127-148

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

memperoleh perizinan untuk melakukan penelitian di lapangan.

3) Mejajaki dan Menilai Lapangan

Untuk menjajaki dan menilai lapangan peneliti melakukan wawancara, klien, serta orang-orang terdekat klien.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Dalam tahapan ini, peneliti melakukan pendekatan terhadap klien, dan orang terdekat klien melalui wawancara dan silaturrahmi serta mencari informasi tentang diri klien baik dari teman, guru, maupun orang terdekat klien. Hal ini dimaksudkan agar peneliti bisa langsung mempraktikkan ilmunya.

c. Tahapan Analisa Intensif dan Analisa Data

Setelah Peneliti mendapatkan data dari lapangan, kemudian peneliti menyajikan data yang telah didapatkan dengan tujuan untuk mendeskripsikan proses bimbingan konseling islam dengan pendekatan konseling behavioristik melalui teknik disensitisasi sistematis untuk menangani stres akademik siswa.[38]

5. Teknik Analisa Data

Di dalam pelaksanaan penelitian setelah data terkumpul, maka data tersebut di analisis dengan anailisis dekriptif. Adapun jenis penelitian ini Studi Kasus dengan metode Analisa deskriptif, sedangkan yang dimaksud dengan analisa deskriptif yang dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan

[38] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (PT: Remaja Rosdakarya), hal. 127-148.

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

masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.[39]

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Data yang akan di analisis peneliti secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus. Adapun dalam penelitian ini analisis data dilakukan melalui 3 tahap, yaitu:

a. Reduksi Data

Dalam penelitian ini, reduksi data digunakan untuk merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, di cari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencari bila di perlukan.

b. Penyajian Data (*data Reduction*)

Setelah mereduksi data, langkah selanjutnya mendisplay data yaitu menyajikan data dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dsb. Menyajikan data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah bersifat naratif. Ini dimaksudkan untuk

[39] Hadari Nawawi, dkk, *Penelitian Terapan* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996), hal.73.

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

memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang di pahami.[40]

Dalam penelitian ini, setelah data direduksi maka selanjutnya data tersebut diolah dalam bentuk narasi sehingga mudah untuk dilakukan analisis terkait dengan permasalahan yang ada di lapangan.

c. Verifikasi

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif merupakan langkah terakhir dari model ini yakni kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal namun juga tidak menutup kemungkinan kesimpulan tersebut dapat dijadikan sebuah jawaban dari rumusan masalah yang telah di angkat, kerena masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan berkembang setelah peneliti ada di lapangan.

Jadi, kesimpulan peneliti kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya belum ada yang berupa deskripsi atau gambaran yang sebelumnnya belum jelas menjadi jelas.

6. Teknik Keabsahan Data

Teknik Keabsahan data merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan kemantapan validitas data.[41] Dalam penelitian ini peneliti menggunakan keabsahan data sebagai berikut:

[40] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (*PT: Remaja Rosdakarya), hal. 127-148.
[41] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*, hal. 24.

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

a. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan bermaksud mencari atau menemukan ciri-ciri atau unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan yang sedang dicari dan kemudian memusatkan pada hal-hal tersebut secara rinci sampai pada pemeriksaan tahap awal tampak salah satu atau seluruh faktor yang ditelaah sudah dipahami dengan cara yang biasa.

Untuk kepentingan itu peneliti disini dituntut mampu menguraikan secara rinci bagaimana proses penemuan secara tentatif dan penelaahan secara rinci tersebut dapat dilakukan.[42]

b. Triangulasi

Triangulasi yakni teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, triangulasi dibedakan menjadi empat macam, menurut Patton triangulasi sebagai teknik pemeriksaan untuk mencapai keabsahaan, sebagaimana berikut:

1) Triangulasi Data

Menggunakan berbagai Sumber data seperti dokumen, arsip hasil wawancara, hasil observasi atau juga dengan mewawancarai lebih dari satu subjek yang dianggap memiliki sudut pendangn yang berbeda. Dalam penelitian ini peneliti menggunakanya untuk kevalidan penelitian.

[42] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*, hal. 24.

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

2) Triangulasi Pengamat

Adanya pengamatan di luar peneliti yang turut memeriksa hasil pengumpulan data. Dalam penelitian ini, dosen pembimbing bertindak sebagai pengamat (*expert judgement*) yang memberikan masukan terhadap hasil pengumpulan data.

3) Triangulasi Teori

Penggunaan berbagai teori yang berlainan untuk memastikan bahwa data yang di kumpulkan sudah memasuki atau memenuhi syarat.

Pada penelitian ini, berbagai teori akan dijelaskan pada bab II untuk dipergunakan dan menguji terkumpulnya data tersebut.

4) Triangulasi Metode

Penggunaan berbagai metode untuk meneliti suatu hal, seperti metode wawancara dan metode observasi.[43]

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan metode wawancara yang di tunjang dengan metode observasi pada saat wawancara dilakukan.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan penelitian ini, maka Peneliti akan menyajikan pembahasan ke dalam beberapa BAB yang sistematika pembahasannya adalah sebagai berikut:

[43] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*, hal. 24.

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

Bab I Pendahuluan, berisi serangkaian pernyataan atau kalimat yang memberikan gambaran mengenai permasalahan yang diangkat dalam penelitian, serta penjelasan mengapa permasalahan itu menjadi satu hal menarik untuk dijadikan penelitian. Bagian dalam bab ini meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan sistematika pembahasan.

Bab II Tinjauan Pustaka. Tinjauan Pustaka, berisi kajian mengenai landasan teori yang mendasari penelitian diantaranya menguraikan beberapa penelitian terdahulu, kajian teoritis mengenai bimbingan konseling islam, pendekatan konseling behavioristik, teknik disensitisasi sistematis dan upaya menangani stres akademik, teknik disensitisasi sistematis dan penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Penyajian Data. Berisikan tentang deskripsi umum objek penelitian yang meliputi lokasi penelitian, jenis sumber data dari klien dan konselor, tahap-tahap penelitian, deskripsi klien, deskripsi konselor, deskripsi masalah.

Bab IV Analisa Data. Pada bab ini memaparkan tentang analisa data meliputi: keabsahan data, analisis proses dan hasil bimbingan konseling islam dengan pendekatan behavioristik melalui teknik disensitisasi sistematis untuk menangani stres akademik siswa.

Bab V Penutup. Bab terakhir yang membahas hasil atau kesimpulan penelitian dan saran.

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