BAB II
TINJAUAN PUSTAKA
STRES AKADEMIK & TEKNIK DISENSITISASI SISTEMATIS

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Agolla dan Ongori juga mendifinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Santrock stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). [1]

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*

2. Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Olejnik dan Holschuh mengambarkan stres

[1] Moh. Surya, *Teori-teori konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisyi, 2003),hal.26

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

akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.[2]

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.[3]

Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

---

[2] Faridah Nurmaliyah, *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction.* Journal Pendidikan Humaniora. Vol.02 No.03, Hal.273-282, September 2014

[3] 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

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

3. Jenis - Jenis Stres Akademik

Ada dua jenis stres akademik yang sering dialami oleh siswa dalam menghadapi tugas sekolah siswa yaitu "*eustres* atau stres positif dan *distres* atau stres negative". Kedua jenis stres akademik tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. *Distres* (Stres Negatif)

Jenis stres ini adalah jenis stres yang buruk (*bad stress*). Stres ini berasal dari situasi-situasi yang penuh dengan tekanan yang terjadi (dialami) secara terus menerus sehingga dapat menyebabkan mundurnya kesehatan fisik seseorang. Apabila *distres* terjadi terus menerus maka seseorang akan sakit, baik secara fisik ataupun mental.

Distres merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. *Eustres* (Stres Positif)

Ini adalah jenis stres yang biasa disebut sebagai stres baik (*good stress*). Disebut stres baik karena stres jenis ini dapat menyediakan tantangan sehingga seseorang dapat termotivasi untuk mencapai tujuannya dengan bekerja sebaik mungkin. *Eustres* ini tidak menyebabkan dampak buruk baik secara fisik ataupun psikis.

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

Eustres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustres* dapat meningkatkan kewaspadaan, koginisi, dan performansi individu. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu. [4]

Berdasarkan jenis-jenis stres yang telah dijelaskan diatas, jenis stres yang dialami oleh siswa dalam menghadapi tugas sekolah atau beban sekolah siswa yang menjadi perhatian penulis adalah jenis *distres* atau stres negatif. Karena stres tersebut dialami siswa pada saat mengahadapi tugas dan pekerjaan sekolah. Hal tersebut yang akan berpengaruh terhadap hasil/output dari proses pembelajaran yang dijalani oleh siswa, dari jenis stres tersebut akan ditangani dengan menggunakan konseling behavioristik melalui teknik disensitisasi sistematis.

4. Stresor Akademik

Stresor akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar.[5]

Selanjutnya, sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum antara lain sebagai berikut:

---

[4] Faridah Nurmaliyah, *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction.* Journal Pendidikan Humaniora. Vol.02 No.03, Hal.273-282, September 2014

[5] Latifa Hanum, *Hubungan anatara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan.* Kudus: Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, 2013)hal.82

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. Ujian sekolah atau kecemasan akademik yang berlebihan

Beberapa siswa merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang. Mereka merasa sakit kepala atau merasa dingin ketika dalam situasi ujian. Biasanya siswa-siswi ini tidak bisa melakukan yang terbaik karena mereka terlalu cemas ketika merefleksikan apa yang telah di pelajari.

b. Standart akademik yang tinggi

Stres akademik terjadi juga karena siswa ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stresor akademik yang umum antara lain: ujian, kecemasan yang berlebihan, serta standar akademik yang tinggi.[6]

Adapun dalam penelitian, siswa mengalami stres akademik akibat dari kecemasan yang berlebihan saat mengerjakan tugas, maupun saat masuk sekolah, karena kurangnya belajar yang disebabkan oleh waktu yang terbengkalai, banyaknya tugas yang menumpuk akibat dari banyaknya aktivitas, dan saat menjelang ujian.

[6] Latifa Hanum, *Hubungan anatara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan.* Kudus: Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, 2013)hal.82

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

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:

1) Pola pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis. [7]

[7] Latifa Hanum, *Hubungan anatara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan.* Kudus: Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, 2013)hal.85

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

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.[8]

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-uijan mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cendrung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

[8] Latifa Hanum, *Hubungan anatara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan.* Kudus: Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, 2013)hal.87

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

4) Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.[9]

6. Dampak Stres Akademik

Stres akademik ini memberikan dampak terhadap kehidupan pribadi siswa baik secara fisik, psikologis, dan psikososial atau tingkah laku. Selain itu, juga berpengaruh pada penyesuaian akademik. Siswa yang mengalami stres akademik dalam kategori tinggi dimungkinkan berani menentang dan berbicara di belakang guru, sering membuat keributan di kelas, dan sering merasa pusing serta sakit perut.

Selain itu diperkirakan 10% sampai 30% remaja yang sangat cemas di sekolah sangatlah mengganggu prestasi akademiknya. Dapat disimpulkan bahwa tuntutan yang ada disekolah menjadikan sumber stres tersendiri bagi siswa sehingga berdampak pada turunnya prestasi di sekolah, menjadikan siswa lebih agresif, tingkah laku maladaptif dan berbagai masalah dalam segi psikososial.[10]

---

[9] Latifa Hanum, *Hubungan anatara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan.* Kudus: Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, 2013)hal.89

[10] Faridah Nurmaliyah, *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction.* Journal Pendidikan Humaniora. Vol.02 No.03, Hal.277, September 2014

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

Pendapat lain menyebutkan bahwa stres akademik ini tidak selamanya memberikan dampak yang negatif, melainkan juga dapat bermakna lebih positif apabila berbagai tuntutan yang ada dijadikan sebagai tantangan tersendiri untuk mengatasinya. Adapun stres akademik yang di respon dengan posItif *(eustress)* justru dapat menjadikan untuk meningkatkan kualitas tinggi dan prestasi belajar.

7. Gejala-Gejala Stres Akademik

Gejala-gejala stres akademik menyangut kesehatan fisik dan kekuatan mental. Indivdu yang mengalami stres akademik bisa mengalami *nervous* dan merasakan kekhawatiran kronis. Individu tersebut sering menjadi mudah marah dan agresif, tidak dapat rileks, atau menunjukan sikap yang tidak kooperatif. Selain itu, stres akademik juga ditunjukkan dengan gejala-gejala sebagai berikut:

a. Gejala emosional yaitu marah-marah, cemas, kecewa, suasana hati mudah berubah-ubah, depresi, agresif terhadap orang lain, mudah tersinggung dan gugup.

b. Gejala kognitif yaitu merasa sulit berkonsentrasi, takut gagal dalam tugas atau ujian, kacau pikirannya, daya ingat menurun, suka melamun berlebihan dalam kelas, kehilangan kepercayaan diri dan pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja.

c. Gejala fisik yaitu sulit tidur, sakit kepala, selera makan berubah, tekanan darah menjadi tinggi, jantung berdebar-debar, dan kehilangan energi.

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

Sedangkan pendapat lain menyatakan bahwa gejala-gejala dari stres akademik adalah:

a. Gejala badan: sakit kepala, banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu letih, kaku leher belakang sampai punggung, dan sejumlah gejala lain.
b. Gejala emosional: sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas akan sesuatu, was-was, sering kawatir yang berlebihan, mimpi-mimpi buruk, murung, mudah marah atau jengkel, mudah menangis, gelisah dan pandangan putus asa.
c. Gejala sosial: menarik diri dari pergaulan sosial saat stres, mudah bertengkar, dll. [11]

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat diketahui bahwa stres akademik mempunyai gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala fisik. Sedangkan menurut yang lain stres memiliki gejala badan, gejala emosional, dan gejala sosial. Dari gejala-gejala tersebut, dapat dilihat bahwa ciri-ciri antara gejala emosional dan gejala suasana hati atau perasaan (afeksi) adalah sama. Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stres akademik meliputi gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala sosial.

[11] Faridah Nurmaliyah, *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction.* Journal Pendidikan Humaniora. Vol.02 No.03, Hal.273-282, September 2014

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

Sehingga dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stres akademik yang dialami siswa dalam penelitian ini antara lain:

a. Gejala fisik (*fisiologis*), meliputi: sering sakit kepala, gangguan pola tidur/sulit tidur, telapak tangan berkeringat, nafsu makan menurun, dan daya tahan tubuh menurun.

b. Gejala pemikiran (kognitif), meliputi: sulit berkonsentrasi ketika didalam kelas, cemas yang berlebihan, mudah lupa, kacau pikirannya, kehilangan kepercayaan diri dan takut gagal dalam tugas ataupun ujian.

c. Gejala suasana hati atau perasaan (afeksi) yang dialami oleh siswa adalah mudah tersinggung, suasana hati mudah berubah-ubah, gugup, dan gelisah.

d. Gejala perilaku (behavioral) atau gejala sosial yang dialami oleh siswa antara lain menghindari situasi tertentu, dan menarik diri saat stres dari pergaulan sosial atau tidak ingin diganggu untuk sementara waktu.[12]

B. Konsep konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi sistematis

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam secara etimologis merupakan akronim dari istilah yang berasal dari bahasa Inggris dan bahasa Arab,

[12] Faridah Nurmaliyah, *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction.* Journal Pendidikan Humaniora. Vol.02 No.03, Hal.275, September 2014

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

Istilah dari bahasa Inggris *guidance and counseling*. Kata *guidance* itu sendiri berasal dari kata kerjHa *to guide* yang secara bahasa berarti menunjukkan, membimbing atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. Sedangkan dalam bahasa Arab dalam bentuk masdar yang secara harfiah berarti selamat, sentosa atau damai. Dari kata kerja *sallma* diubah menjadi bentuk *aslama* yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok Islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian.[13]

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.[14]

Bimbingan dan konseling Islam menurut Samsul Munir Amin ialah "*Proses pemberian bantuan terarah, kontinue dan sistematis kepada setiap individu (oleh konselor) agar ia (konseli) dapat mengembangkan potensi an agaman yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternaslisasikan nilai-nilai yang terkandung didalam AL-Qur'an dan Al-Hadits Rasulullajh SAW."*[15]

---

[13] Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal. 8-9

[14] Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik),* (Jogjakarta : Pustaka Pelajar, 2013), hal.22

[15] Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : Amzah, 2010), hal.23

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

Dapat diartikan pula, bahwa bimbingan konseling Islam ialah proses pemberian bantuan kepada individu terhadap eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.[16]

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

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:

1) Membantu mencegah individu agar tidak menghadapi atau menemui masalah.
2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.[17]

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi bimbingan dan konseling Islam dapat dikelompokkan menjadi tiga sifat yaitu tradisional, umum dan khusus.

1) Secara tradisional, fungsi bimbingan dan konseling Islam dapat digologkan pada tiga bentuk, yaitu :

---

[16] Anik Masruroh dan Ragwan Albar, *Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Depresi Seorang Remaja Korban Pornografi di Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jagir Wonokromo Surabaya*, dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Fak.Dakwah UIN SA, vol 1, 2011, hal.164

[17] 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

a) Fungsi remedial atau rehabilitatif, yang berkaitan dengan penyesuaian diri, penyembuhan masalah psikologis, pemulihan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.

b) Fungsi edukatif, pendidikan maupun pengembangan yang terkait dengan bantuan peningkatan keterampilan-keterampilan maupun kecakapan hidup.

c) Fungsi preventif (pencegahan), upaya ini dapat ditempuh melalui pengembangan strategi dan program-program yang dapat digunakan untuk mengantisipasi dan menghindarkan berbagai resiko hidup yang tidak perlu.

2) Secara umum, fungsi bimbingan dan konseling Islam dapat digolongkan pada lima bentuk, yaitu :

a) Fungsi pemahaman (*Understanding*)
b) Fungsi pengendalian (*Control*)
c) Fungsi pengembangan (*Development*)
d) Fungsi peramalan (*Prediction*)
e) Fungsi pendidikan (*Education*)

3) Secara Spesifik, fungsi bimbingan dan konseling Islam dapat digolongkan pada empat bentuk, yaitu:

a) Fungsi pencegahan (*Prefention*)
b) Fungsi penyembuhan dan Perawatan (*Treatment*)
c) Fungsi penyucian (*Stenisasi*)
d) Fungsi pembersihan (*Punfication*)[18]

[18] Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 14-15

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

d. Unsur-unsur dalam Proses Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam memiliki beberapa unsur atau komponen yang paling terkait dan saling berhubungan satu sama lain, yaitu :

1) Konselor

Konselor adalah orang yang membantu konseli mengatasi masalahnya dalam upaya menyelamatkan konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek dan utamanya jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.

2) Konseli

Konseli adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Sekalipun konseli adalah individu yang memperoleh bantuan, dia bukan objek atau individu yang pasif atau yang tidak memiliki kekuatan apa-apa. Dalam konteks konseling individu adalah subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah dan pelaku bagi perubahan dirinya.

3) Masalah

Menurut Sudarsono dalam kamus konseling, masalah adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok menjadi rugi atau sakit dalam melakukan sesuatu.[19]

[19]Terapi Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal. 22-27

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. Langkah-langkah Konseling

1) Menentukan masalah

Menentukan masalah dalam proses konseling dapat dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan identifikasi masalah yang dialami konseli.

2) Pengumpulan data

Setelah menetapkan masalah yang dibicarakan dalam konseling selanjutnya adalah mengumpulkan data-data konseli.

3) Analisis Data

Data-data konseli yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis.

4) Diagnosa

Merupakan langkah konselor dalam menetapkan masalah yang dihadapi konseli melalui gejala-gejala yang ditimbulkan dan faktor-faktor penyebab timbulnya masalah.

5) Prognosa

Pada langkah ini konselor menetapkan langkah bantuan atau terapi yang akan diambil berdasarkan diagnosa. Setelah ditetapkan jenis atau langkah pemberian bantuan selanjutnya adalah melaksanakan jenis bantuan yang telah ditetapkan.

6) Evaluasi atau Follow Up

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

Evaluasi dilakukan untuk melihat apakah upaya bantuan yang telah diberikan memperoleh hasil atau tidak.[20]

2. Teori kepribadian konseling Behavioral

Dalam pandangan behavioral, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku di bentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya.[21]

Pandangan dualisme sebagaimana yang berkembang: jiwa raga, mental fisik, sikap perilaku, dan sebagainya bagi behavioral adalah tidak valid, tidak dapat di kenali dan dikendaliakan di laboratorium. Untuk itu memahami kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang tampak. Pada bagian berikut akan dijelaskan tentang beberapa teori belajar tentang mekanisme pembentukan perilaku.[22]

a. Teori belajar klasik

Perilaku manusia merupakan fungsi dari stimulus. Eksperimen yang di lakukan Pavlov terhadap anjing telah menunjukkan bahwa perilaku belajar terjadi karena adanya asosiasi antara perilaku dengan lingkungannya. Belajar dengan asosiasi ini biasanya disebut *classical*

[20] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi),* cet.V, (Jakarta: Rajawali Press, 2013), hal.302-305

[21] Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press: 2011), hal 85

[22] Ibid, hal 86

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

conditioning.[23] Proses analisis dan perubahan kepribadian atau perilaku yang dikembangkan oleh Pavlov disebut sebagai *classical conditioning*. *"Classical conditioning (conditionedresponse learning) is a type of learning (emphasized by Pavlov) in which a neutral stimulus (e.g., a bell) becomes conditioned by being paired or associated with an unconditioned stimulus (one that is naturally potent)"* [24] Perilaku objek penelitian diarahkan untuk memberikan tanggapan terhadap rangsangan netral yang sebelumnya telah diasosiasikan dengan rangsangan awal yang ingin diubah. Salah satu contoh penerapan prinsip *stimulus-response* adalah pemberian makanan terhadap seekor binatang yang sedang dilatih untuk mengubah perilakunya. Makanan adalah suatu *stimulus* agar binatang yang dilatih memberi *response* sesuai perintah pelatih misalnya berdiri, duduk, atau melompat. Rasa lapar yang dirasakan olehbinatang tersebut lambat laun diasosiasikan dengan bunyi cemeti atau cambuk pelatih yang menandakan perintah untuk melakukan sesuatu. Makanan akan diberikan apabila binatang tersebut melakukan perintah pelatih dengan benar.

Adapun klasifikasi lingkungan yang dapat mempengaruhi perilaku antara lain:

[23] Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press: 2011), hal 85

[24] Walter, Mischel. *Introduction to Personality*. (New York: CBS College Publishing, 1981)hal. 74

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) Unconditioning Stimulus (UCS) yakni stimulus yang tidak dipelajari.
2) *Conditioning Stimulus* (CS) yakni stimulus yang dikondisikan (dipelajari).[25]

Lingkungan merupakan stilmulus bagi terbentuknya perilaku tertentu. Berdasrkan penelitianya terhadap anjing yang diberi serbuk daging, Pavlov mengklasifikasikan lingkungan menjadi dua jenis yaitu *Unconditioning Stimulus* (UCS) dan *Conditioning Stimulus* (CS). CS adalah lingkungan yang secara natural menimbulkan respon tertentu yang disebut sebagai *Unconditioning response* (UCR), sedangakan CS tidak otomatis menimbulkan respon bagi individu, kecuali ada pengkondisian tertentu dan respon yang terjadi akibat pengkondisian CS disebut *Conditioning response* (CR).[26]

Conditioned reinforcer adalah efek penguatan yang mengiringi *conditioned stimulus*. Objek penelitian secara cepat atau lambat akan meninggalkan *unconditioned stimulus* beserta *unconditioned reinforcer* yang mengiringinya. *Unconditioned stimulus* pada binatang yang sedang dilatih adalah rasa lapar dan *unconditioned reinforcer* yang timbul adalah air liur yang menetes dari mulut binatang tersebut. Efek penguatan (*reinforcer*) sering disamakan dengan pemberian imbalan jika tanggapan yang ditunjukkan oleh objek penelitian sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti. Perilaku objek yang menyimpang

[25] Juhana, Wijaya. *Psikologi Bimbingan*. (Bandung. PT Eresco: 1988), hal 32
[26] Juhana, Wijaya. *Psikologi Bimbingan*. (Bandung. PT Eresco: 1988), hal 32

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

tidak akan mendapat imbalan. Hal ini sering disamakan dengan pemberian hukuman. Cemeti atau cambuk merupakan *conditioned reinforcer* dari *conditioned stimulus* berupa makanan bagi binatang yang sedang dilatih. Hukuman berupa lecutan atas kesalahan dalam menjalankan perintah menjadi *reinforcer* yang negatif bagi binatang tersebut.[27]

Reinforcers may be positive or negative. A positive reinforcer reinforces when it is presented; a negative reinforcer reinforces when it is withdrawn.Negative reinforcement is not punishment. Reinforcers always strengthen behavior; that is what "reinforced" means. Punishment is used to suppress behavior.[28]

b. Teori Belajar Perilaku Operan

Teori belajar operan ini mula-mula dikemukakan oleh E.L. Thorndike dan kemudian dikembangkan oleh B.F. Skinner.

Skinner menyatakan bahwa perilaku individu akan terbentuk, dipertahankan, dikurangi dan dihilangkan jika ada konsekuensi yang menyertainya. Konsekuensi yang dimaksud adalah ganjaran (reinforcement) dan hukuman.

Skinner melakukan eksperimennya dengan obyek tikus dan merpati. Dari hasil penelitian tersebut memberi gambaran bahwa perilaku akan terbentuk dan dipertahankan jika diberi ganjaran. Sebaliknya perilaku akan berkurang dan hilang jika diberi

[27] Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press: 2011), hal 86
[28] Skinner, Burrhus Frederic. "*B.F. Foundation: Home*",(www.bfskinner.org: 2004), hal

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

hukuman. Secara general menurut Skinner bahwa pribadi manusia dapat mempengaruhi tingkah lakunya melalui manipulasi lingkungan.

Skinner menyatakan bahwa *"...most human social behaviors involve freelyemitted response patterns or "operants." The term "operant" implies an active organism that "operates" upon its world, changing the environment and being changed by it"*.[29]

Objek penelitian dapat memberi banyak tanggapan terhadap sebuah rangsangan dan menunggu konsekuensi yang timbul dari setiap tanggapan tersebut (*response consequences*). Konsekuensi berupa *reward* (imbalan) atau *punishment* (hukuman) tidak lagi terbatas pada sebuah tanggapan seperti dalam *classical conditioning*. Setiap tanggapan memiliki konsekuensi tersendiri.

Sifat objek penelitian yang aktif atau *operant* membuat bentuk dari imbalan atau hukuman menjadi lebih bervariasi. *"Contrary to some widespread misconseptions, "reinforcers"or favorable outcomes are not restricted to such primitive rewards as food pellets or sexual satisfactions"*.[30] *Operant conditioning* dan *response consequences* dapat dilihat pada saat seseorang berusaha menemukan sebuah kunci dari seikat kunci untuk membuka sebuah pintu. Ia akan mencoba berbagai kunci sebelum menemukan satu yang tepat. Pintu yang tetap terkunci adalah konsekuensi pemilihan kunci yang salah.

[29] Walter, Mischel. *Introduction to Personality*. (New York: CBS College Publishing, 1981)hal.77

[30] Ibid, 78

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

Orang itu pada akhirnya akan berusaha mengingat kunci yang tepat untuk membuka pintu tersebut.[31]

Penggunaan istilah "imbalan" dan "hukuman" berfungsi untuk membedakan antara efek penguatan yang bersifat positif dan efek penguatan yang bersifat negatif. Efek penguatan bertujuan untuk menguatkan perilaku yang diinginkan.[32]

3. Pengertian Teknik Desensitisasi dalam Konseling Behavioral

Menurut sejarah teknik desensitisasi sitematis, Nietzel dan Berstein mengemukakan tentang latar belakang teknik ini antara lain tokoh Watson dan Rayner melihat bahwa rasa takut dipelajari lewat conditioning, demikian juga sebaliknya rasa takut dapat dihilangkan lewat counter conditioning-nya. Tahun 1920-an Johannes Schulz, psikolog Jerman, mengembangkan teknik "*Autogenic Training*" yang mengkombinasikan diagnosis, relaksasi dan autosugesti untuk konseli yang mengalami kecemasan. Tahun 1935 Guthrie mengemukakan beberapa teknik untuk menghapus kebiasaan maladaptif termasuk kecemasan dengan menghadapkan individu yang mengalami phobia pada stimulus yang tidak dapat menimbulkan kecemasan secara global ditingkatkan ke stimulus yang lebih kuat menimbulkan ketakutan[33]

Desensitisasi Sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan

[31] John, McLeish. *Behaviorisme Sebagai Psikologi Perilaku Modern, judul asli: The Development of Modern Behavioral Psychology* (Bandung: Penerbit Tarsito: 1986), hal 79

[32] Calvin S. & Gardner Lindzey. *Psikologi Kepribadian 3, Teori-Teori Sifat dan Behavioristik*. (Yogyakarta: Penerbit Kanisius: 1993), hal 124

[33] Ibid , hal 460

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

untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.[34]

Wolpe telah mengembangkan suatu respon yakni relaksasi, yang secara fisiologis bertentangan dengan kecemasan yang secara sistematis diasosiasikan dengan aspek-aspek dari situasi yang mengancam. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok digunakan untuk menangani fobia-fobia, kecemasan dan ketakutan. Teknik ini bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan terhadap ujian, kecemasan-kecemasan neurotik, serta kecemasan di depan umum.[35]

Sulaiman Zein mengemukakan bahwa Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks.[36]

Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara

---

[34] Sapta Meiningsih, *Pengaruh Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistimatis Terhadap Pengaruh Phobia Matematika Siswa Kelas V SD Negeri Jajar Tunggal II Surabaya*, (Surabaya, JPunesa , 2007), 33.

[35] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*…… hal, 210.

[36] http://id.wordpress.com/tag/teknik-konseling/, 2008:6 /

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

bertahap. Jadi Desensitisasi sistematis hakikatnya merupakan teknik relaksi yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.[37]

Suryani mengatakan bahwa relaksasi ini merupakan cara untuk melemaskan organ dan otot-otot tubuh dengan posisi terlentang atau duduk untuk menanggulangi ketegangan yang ditimbulkan dalam kehidupan sehari-hari.[38]

Lebih lanjut relaksasi menurut Suryani dimulai dengan posisi tidur terlentang, kaki lurus, tangan lurus lalu letakkan di samping badan. Untuk memulai relaksasi setiap bagian anggota badan perlu diregangkan dan dilemaskan, kemudian menutup mata, dan mulai mengosongkan pikiran, rasakan ada getaran dari ujung kaki, naik perlahan-lahan ke lutut, paha, perut, dada, bokong, bahu, tangan, leher, muka, dan sampai ke otak sehingga akhirnya getaran itu keluar melalui ubun-ubun turun ke bawah sampai ujung kak.[39]

Jadi dapat di simpulkan bahwa Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis adalah suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang/konseli guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak rileksasi yang menyenangkan dan digunakan untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan motivasi

---

[37] http://id.wordpress.com/tag/teknik-konseling/, 2008:6 /

[38] Amina, *Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematik Terhadap Kecemasan Menghadapi Ulangan Sumatif Siswa Kelas I-8 Smk Pgri I Bangkalan Tahun Pelajaran 2002/2003*, (Surabaya: JPunesa, 2007), 32

[39] Ibid, 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

belajar siswa. Gerakan rileksasi ini memungkinkan siswa untuk nyaman dalam proses pembelajaran. Desensitisasi sistematis pada dasarnya digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku dan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapusnya. Dalam teknik-teknik rileksasi, konseli dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dalam pengalaman-pengalaman tentang kecemasan yang dibayangkan dan divisualisasikan seterusnya sedikit demi sedikit dihilangkan seiring dengan kondisi rileks yang diciptakan oleh konseli, dan juga dilatih untuk menghilangkan ketegangan pada pikiran dan menciptakan kondisi rileks pada tubuh.[40]

4. Langkah-langkah Konseling Behavioral dalam Teknik Desensitisasi sistematis.

Konseling behavioral memiliki teknik-teknik dalam upaya mengkondisikan perilaku individu. Adapun teknik tersebut yaitu: Desensitisasi Sistematis, Teori implosif dan pembanjiran, Latihan asertif, Terapi aversi, Pengkondisian operant. Salah satu teknik yang digunakan dalam upaya untuk membantu kecemasan berbicara di depan kelas adalah Teknik desensitisasi sistematis yang berupaya menciptakan kondisi rileks dan nyaman pada siswa yang mengalami kecemasan.[41]

---

[40] Gede , Tresna, *Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dan Konseling Rasional Emotif Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja.(* Singaraja:Jurusan Bimbingan Konseling, UNDIKSHA, 2008), hal. 45

[41] Nana Syaodih, Sukmadinata, *Bimbingan dan Konseling Dalam Praktek.* (Bandung: Maestro: 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

Dalam melaksanakan konseling Behavioral, ada beberapa langkah yang menjadi dasar pelaksanaan model konseling ini. Adapun menurut Latipun langkah-langkah konseling yang dimaksud adalah:[42]

a. Tahap Persiapan

b. *Assesment*, langkah awal yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan klien (untuk mengungkapkan kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, tingkah laku penyesuaian, dan area masalahnya)

c. *Goal* setting, yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling. Perumusan tujuan konseling dilakukan dengan tahapan sebagai berikut: (1) Konselor dan klien mendifinisikan masalah klien, (2) Klien mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling, (3) Konselor dan klien mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan klien. Tujuan yang didiskusikan yaitu: (a) apakah merupakan tujuan yang benar-benar diinginkan klien, (b) apakah tujuan itu realistik, (c) kemungkinan manfaatnya; dan (d) kemungkinan kerugiannya, (e) Konselor dan klien membuat keputusan apakah melanjutkan konseling dengan menetapkan teknik yang akan dilaksanakan, mempertimbangkan kembali tujuan yang akan dicapai, atau melakukan referal.

[42] Latipun, *Psikologi Konseling*. (Malang: UMM Press: 2011), hal 93

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

d. *Technique implementation*, yaitu menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling.

e. *Evaluation termination*, yaitu melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling, dengan konseli mencatat dan mengontrol kejadian yang dirasakan mengganggu.

f. *Feedback*, yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

Dalam proses ini ada beberapa pertimbangan yang perlu diperhatikan dan ada beberapa tahap yang perlu dilalui, yaitu sebagai berikut:

a. Teknik desensitisasi sebaiknya digunakan bagi konseli yang merasa takut terhadap satu hal tertentu saja, seperti takut menghadapi ujian, takut naik pesawat terbang, takut melihat darah, dan sebagainya.

b. Sebelum memulai, klien harus diberi penjelasan secara tuntas tentang proses desensitisasi itu. Proses pengubahan tingkah laku itu tidak mungkin berhasil jika konseli sendiri tidak yakin bahwa ketakutan itu merupakan hasil belajar dan cara menghilangkannya pun dapat melalui proses belajar. Klien hendaknya diyakinkan bahwa teknik desensitisasi akan memberikan hasil yang cukup baik.

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

c. Terlebih dahulu konseli harus berada dalam keadaan yang benar-benar tenang. Ketenangan ini dapat terjadi melalui latihan yang diatur oleh konselor atau atas kesukarelaan konseli sendiri.

d. Selanjutnya konselor dan konseli bersama-sama menyusun suatu daftar kejadian-kejadian yang berhubungan dengan ketakutan itu. Kejadian-kejadian ini kemudian diurutkan mulai dari yang kurang menakutkan sampai kepada yang paling menakutkan. Hal yang kurang menakutkan biasanya adalah kejadian-kejadian yang paling jarang diumpai dan tidak begitu besar pengaruhnya terhadap keluhan utama konseli.

e. Dalam tingkat berikutnya konselor terlebih dahulu membantu konseli mencapai suatu keadaan benar-benar tenang secara jasmaniah.

f. Dengan demikian konseli bersama konselor menangani kejadian-kejadian itu secara bertahap. Penyuluh mendorong klien untuk menerapkan hal-hal yang dilatihkan itu di dalam kehidupannya, dan melakukan hal-hal yang perlu untuk menolong diri sendiri bilamana ketegangan atau kebingungan terjadi (misalnya melalui bernafas dalam-dalam, penenangan sebagian, menghentikan pemikiran yang sedang berlangsung.[43]

[43] Mochamad, Nursalim , *Strategi & Intervensi Konseling* (Jakarta: Akademia pertama: 2013), hal 98

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

Sedangkan menurut Corey langkah-langkah teknik desensitisasi sistematis sebagai berikut:[44]

a. Tahap persiapan
b. Desensitisasi sistematis dimulai dengan situasi analisis tingkah laku atas stimulus-stimulus yang bisa membangkitkan stres akademik dalam suatu wilayah tertentu seperti penolakan, rasa iri, ketidaksetujuan, atau suatu fobia. Disediakan waktu untuk menyusun tingkat stres akademik klien dalam wilayah tertentu.
c. Selama pertemuan-pertemuan terapeutik pertama klien diberi latihan relaksasi yang terdiri atas kontraksi, dan lambat laun pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh.
d. Proses desensitisasi sistematis melibatkan keadaan di mana konseli sepenuhnya santai dengan mata tertutup.
e. Kemudian konselor memberikan rasional dan ikhtisar terhadap masalah yang ada pada dirinya.
f. Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.
g. Membuat hierarki situasi
h. Memilih dan melatih respons-respons tandingan atau / respons alternative
i. Asesmen imagery
j. Sajian adegan (visualisasi/ imajinasi item-item)
k. Pemberian tugas rumah dan tindak lanjut. Evaluasi teknik, konseli merasakan perubahan-perubahan positif yang dialami, yang meliputi perubahan fisik, psikis dan perasaannya.

[44] Gerald. Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. (Semarang: IKIP Semarang Press: 1991), hal 214

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

Desensitisasi Sistematis adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Wolpe telah mengembangkan suatu respon yakni relaksasi, yang secara fisiologis bertentangan dengan kecemasan yang secara sistematis diasosiasikan dengan aspek-aspek dari situasi yang mengancam. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok digunakan untuk menangani fobia-fobia, kecemasan dan ketakutan. Teknik ini bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan terhadap ujian, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan frigiditas seksual.[45]

Mengacu pada teori yang dikemukanan oleh Wolpe, maka yang dimaksud dengan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam penelitian ini adalah teknik yang diterapkan untuk membantu siswa guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak relaksasi yang menyenangkan untuk membantu kecemasan berbicara di depan kelas. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara

[45] Gerald. Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. (Semarang: IKIP Semarang Press: 1991), hal 210

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

negatif dalam situasi menghadapi ujian, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan kondisi kecemasan berbicara di depan kelas yang hendak dibantu tersebut. Desensitisasi sistematis diarahkan kepada mengajar konseliuntuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan sehingga tercapai kondisi yang rileks dan nyaman. Gerakan relaksasi ini memungkinkan siswa untuk dapat mencapai kondisi yang nyaman dan rileks sehingga dapat menghadapi ujian dengan tenang. Konseli dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai yang dibayangkan dan divisualisasikan seterusnya sedikit demi sedikit dihilangkan seiring dengan kondisi rileks yang diciptakan oleh konseli, dan juga dilatih untuk menghilangkan ketegangan pada pikiran dan menciptakan kondisi rileks pada tubuh. Melalui penerapan desensitisasi sistematis, siswa dapat lebih nyaman dalam menghadapi permasalahan yang terkait dengan stres akademik tersebut. Siswa juga dianjurkan untuk dapat melatih Teknik Desensitisasi di rumah supaya tetap berada dalam situasi yang tenang. Dengan demikian, siswa pada nantinya dapat melakukan aktivitas dan mengikuti ujian tanpa rasa cemas yang tinggi.[46]

5. Terapi behavioral dengan Teknik Desentisisasi Sistematis untuk Menangani Stres Akademik Siswa

Pada umumnya setiap sekolah menginginkan siswanya memiliki pengetahuan, terampil, dapat berinteraksi dengan lingkungannya. Dari

[46] Richard, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi konseling dan terapi*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2011), 451

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

keinginan tersebut merupakan arahan bagi tenaga pendidik disekolah-sekolah dalam membantu kecemasan berbicara di depan kelas agar setiap usaha yang dilakukan bertujuan untuk mencapai kemampuan tersebut, yakni memiliki pengetahuan, terampil, dapat berbicara dan berinteraksi di depan kelas. Dan untuk mencapai semua itu kuncinnya dari berbicara.

Untuk lebih memberdayagunakannya, khususnya dalam ligkungan sekolah, pendidik perlu mencermati jenis-jenis teknik yang cocok untuk mengembangkan kompetensi tertentu. Seperti dalam memberikan layanan pembelajaran pada siswa yang mengalami stres akademik. Dengan memperhatikan karakteristik siswa yang mengalami stres akademik bahwa mereka mengalami keterbatasan dalam bidang lingkungan sosial. Hal ini mempunyai pengaruh yang kompleks. Siswa yang mengalami stres akademik juga memiliki daya abstraksi yang rendah, sehingga mereka kurang mampu menerima pembelajaran yang bersifat abstrak, seperti mata pelajaran matematika, bahasa inggris karena mereka tidak mapu berfikir dengan rileks, dan matang.

Agar siswa yang mengalami stres akademik mampu menerima pelajaran dengan maksimal, diperlukan teknik yang bisa membangkitkan motivasi belajar dan dapat membantu siswa yang mengalami stres akademik tersebut untuk lebih maksimal dalam menerima pelajaran yang disampaikan guru yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis sebagai langkah penanganan stres akademik siswa tersebut. *Desensitisasi Sistematis* adalah jenis terapi behavioral yang di dalamnya

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

terdapat teknik desensitisasi sistematis, yang mana desentisisasi sistematik ini untuk menurunkan kemarahan, menambah rasa toleransi pada orang lain, mengatasi situasi kehilangan keduka citaan, menghilang berbagai fobia, menghilangkan berbagai kecemasan dan menghilangkan berbagai rasa takut, serta semua yang membuat pikiran menjadi stres.

Adapun impelementasi dari Prosedur-prosedur tersebut dapat digambarkan dalam beberapa tahap, yaitu:[47]

a. Selama pertemuan-pertemuan terapeutik pertama klien diberi latihan relaksasi yang terdiri atas kontraksi, dan lambat laun pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh atau dalam keadaan rileks tenang.
b. Menjelaskan apa dan mengapa teknik desensitisasi diberikan pada konseli, dengan maksud agar klien yakin teknik ini dapat membantu menghilangkan ketakutannya.
c. Memberikan rasional pantau diri dan ikhtisar.
d. Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.
e. Membuat hierarki situasi
f. Memilih dan melatih respons-respons tandingan atau / respons alternatif.
g. Mencatat dan memetakan respons.
h. Asesmen imagery
i. Evaluasi dan follow up
j. Pemberian tugas rumah dan tindak lanjut

Jadi dapat di simpulkan bahwa Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis adalah suatu proses pemberian bantuan kepada

[47] Gerald. Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. (Semarang: IKIP Semarang Press: 1991), hal 214

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

seseorang/konseli guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak rileksasi yang menyenangkan dan digunakan untuk menurunkan daya stres serta meningkatkan motivasi belajar siswa. Gerakan rileksasi ini memungkinkan siswa untuk nyaman dalam proses pembelajaran. Desensitisasi sistematis pada dasarnya digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku dan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapusnya.

Dalam teknik-teknik relaksasi, konseli dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dalam pengalaman-pengalaman yang membuat stres siswa dibayangkan dan divisualisasikan seterusnya sedikit demi sedikit dihilangkan seiring dengan kondisi rileks yang diciptakan oleh konseli, dan juga dilatih untuk menghilangkan ketegangan pada pikiran dan menciptakan kondisi rileks pada tubuh.[48]

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Latifa Hanum Fajar Kawuryan Dhini Rama Dhania, Penelitian dengan judul: ***"Hubungan Antara Harapan Orang Tua dan Keyakinan Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan"*** Fakultas Psikologi Universitas Muria **(2013)**. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa

[48] Gede , Tresna, *Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dan Konseling Rasional Emotif Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja.(* Singaraja:Jurusan Bimbingan Konseling, UNDIKSHA, 2008), 45.

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

siswi kelas X unggulan SMA 2 Kudus dengan melibatkan 89 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan studi populasi dan alat yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala stres akademik, skala harapan orangtua, dan skala keyakinan diri. Hasil analisis data dengan menggunakan teknik korelasi regresi ganda dan teknik korelasi parsial dimana perhitungan menggunakan komputer dengan program SPSS 15,0 for Windows, diperoleh koefisien korelasi keduanya r_(x_(1〖,2〗^y))0,711 dengan p sebesar 0,000 (p<0,01) ini berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan, . Hasil analisis untuk variabel harapan orang tua (X1) dengan stres akademik (Y) diperoleh r_(x_(1^y))sebesar -0,371 dengan p sebesar 0,000 (p<0,01) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara harapan orangtua dengan stres akademik. Hubungan untuk variabel keyakinan diri (X2) dengan stres akademik (Y) diperoleh r (x_(2^y))sebesar -0,711 dengan p sebesar 0,000 (p<0,01) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara keyakinan diri dengan stres akademik. Besarnya pengaruh harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan tampak pada besarnya sumbangan efektif sebesar 50,6%. Kata kunci dalam penelitian ini: *stres akademik, harapan orangtua, dan keyakinan diri.*

2. Faridah Nurmaliyah, Penelitian dengan judul: ***"Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction".*** *Jurnal Pendidikan Humaniora Vol. 2 No. 3, Hal 273-282.* Laboratorium UM Malang **(2014).**

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

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) penurunan stres akademik siswa setelah dilakukan intervensi dengan teknik *self-instruction*; 2) peningkatan kemampuan siswa sebelum dan sesudah intervensi dalam merubah pikiran, perasaan, dan kodisi fisik yang negatif ketika: a) menyampaikan pendapat; b) mengumpulkan informasi; dan c) melakukan tindakan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, yang dipilih dengan cara *Purposive*. Desain penelitian menggunakan *multiple treatment* dengan tipe A-B-C-D. Pengumpulan data dilakukan dengan: observasi, wawancara, dan lembar tugas, kemudian data yang diperoleh dianalisa dengan menggunakan analisa visual grafis dan analisa deskriptif. Hasil penelitian adalah secara umum teknik *self-instruction* dapat menurunkan stres akademik, dan secara khusus teknik ini dapat meningkatkan kemampuan: 1) menyampaikan pendapat pada subjek 1 dan subjek 3 setelah memasuki tahap intervensi kedua (B). Sedangkan sub- jek 2 dapat menunjukkan perubahan, dan stabil setelah berada pada tahap intervensi ketiga (D); 2) mengumpulkan informasi pada ketiga subjek sejak pertengahan intervensi kedua (C); dan 3) bertindak positif pada subjek 1 dan subjek 2 sejak memasuki tahap intervensi pertama (B), sedangkan subjek 3 baru dapat menunjukkan perubahan, dan stabil pada pertengahan intervensi ketiga (D). Kata kunci dalam penelitian ini: stres akademik, teknik *self-instruction.*

3. Isni Agista, Penelitian dengan judul: ***"Penanganan Kasus Stres Akademik dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri Pada Mahasiswa Jurusan Seni***

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

Rupa FBS UNNES Tahun Ajaran 2010/2011", Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang **(2011).** Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada tiga mahasiswa jurusan Seni Rupa FBS Unnes maka dapat di ambil simpulan bahwa masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh masing-masing subyek berbeda satu dengan yang lain. (1) Subyek pertama DP, mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dengan inti permasalahan kurangnnya manajemen diri dari subyek untuk menentukan prioritas dari aktivitasnya dan kebiasaan menunda mengerjakan tugas akibatnya subyek mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. (2) Subyek kedua DA, lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif sebagai pelampiasan dari rasa jenuhnya. Akibat dari aktivitas-aktivitas tersebut maka tugas-tugas kuliahnya menjadi terbengkalai dan hal tersebut merupakan penyebab stres yang dialaminya. (3) Subyek ketiga FE, subyek lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif sebagai pelampiasan dari rasa jenuhnya. Akibat dari aktivitas tersebut maka tugas-tugas kuliahnya menjadi terbengkalai untuk menyelesaikannya subyek harus lembur dan dikejar deadline batas pengumpulan yang menyebabkan subyek mengalami stres. (4) Berdasarkan hasil konseling dari ketiga subyek maka dapat disimpulkan bahwa stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dapat ditangani konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Akan tetapi hal tersebut masih membutuhkan komitmen yang kuat dari masing-masing subyek untuk dapat

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

benar-benar mengelola diri dengan baik sehingga hasilnya akan lebih optimal.

4. Desfi dian mustika,Yusmansyah, Ranni Rahmayanthi, Penelitian dengan judul: ***"Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa Dalam Menghadapi SBMPTN".*** Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung **(2014)** Tujuan penelitian ini untuk mengurangi kecemesan calon mahasiswa dalam menghadapi seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri melalui konseling dengan teknik desensitisasi sistematis. Masalah dalam penelitian ini terjadi kecemasan dalam menghadapi SBMPTN. Penelitian ini bersifat *quasi eksperimental* dengan jenis *pretest postest design.* Subjek penelitian sebanyak 8 calon mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan calon mahasiswa dapat dikurangi menggunakan teknik desensitisasi sistematis, terbukti dari hasil analisis data menggunakan uji-t. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ (7,136 > 2,365). Dengan demikian Ha diterima, artinya teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri (SBMPTN) tahun pelajaran 2014/2015. Kata kunci: bimbingan dan konseling, desensitisasi sistematis, kecemasan.

5. Hadiya Risyadi, Penelitian dengan Judul: ***"Penurunan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semsester Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa Kelas X di SMA N 1 Pleret".*** E-Journal Bimbingan

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 Konseling Edisi 2 Tahun Ke-5 Universitas Negeri Yogyakarta **(2016).** Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas X dalam menghadapi Ujian Semester di SMA N 1 Pleret melalui teknik desensitisasi sistematis. Penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan dengan teknik pengumpulan data kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah lima siswa kelas X. 1 SMA N 1 Pleret dengan kategori kecemasan tinggi. Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan Skala Kecemasan. Uji validitas instrumen menggunakan *expert judgement*, sedangkan uji skala reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan diperoleh koefisien 0,908. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah; 1) kecemasan siswa dapat diturunkan melalui teknik desensitisasi sistematis, hal ini dibuktikan dengan perolehan rata-rata pada kategori tinggi menjadi kategori rendah pada *post-test*. 2) Proses menurunkan kecemasan melalui teknik desensitisasi sistematis yaitu dengan mengidentifikasi kondisi yang menyebabkan kecemasan, kemudian mengubahnya dengan kondisi yang nyaman melalui relaksasi dengan proses berulang-ulang, sehingga membuat rasa cemas perlahan menurun bahkan sampai tidak mengalami kecemasan lagi. Kata kunci: kecemasan, ujian semester, desensitisasi sistematis.

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