BAB III
PENYAJIAN DATA
PELAKSANAAN TEKNIK DISENSITISASI SISTEMATIS

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Profil Sekolah

Nama Sekolah : SMP NEGERI 1 KEDAMEAN
No. Statistik Sekolah : 201050103085
NPSN : 20500490
Tipe Sekolah : A
Alamat Sekolah : Jl. Raya Kedamean No. 19B
: (Kecamatan) KEDAMEAN
: (Kabupaten/Kota) GRESIK
: (Propinsi) JAWA TIMUR
Telepon/HP/Fax : 031 7911190 / - / 031 7915206
Email/Webe-site :smpn1kedamean@yahoo.com/smpn1kedamean.sch.id
Status Sekolah : Negeri ~~/Swasta~~ (coret yang tidak perlu)
Nilai Akreditasi Sekolah : 93
Prosestase guru yang S2/S3 : 19,6 %
Apakah Sekolah sudah memiliki fasilitas HOT-SPOT : a. Sudah[1]
Kontribusi Pendanaan dari Pemerintah dan Pemerintah Daerah:

Th. Pelajaran	Pusat	Propinsi	Kab/Kota	Masyarakat	Jumlah
	Dalam Juta	Dalam Juta	Dalam Juta	Dalam Juta	Dalam Juta
2012/2013	706.980.000	0	224.910.000	618.270.000	1.550.160.000
2013/2014	638.480.000	0	218.784.000	380.550.000	1.237.814.000
2014/2015	529.660.000	0	252.894.000	-	782.554.000
2015/2016	586.460.000	0	280.014.000	-	866.474.000
2016/2017	909.000.000	0	308.151.000	-	1.215.151.000

Tabel 3.1. Kontribusi Pendanaan dari Pemerintah dan Pemerintah Desa

Data Peserta Didik Baru pada tahun terakhir yang dinyatakan diterima di sekolah

Tahun	Jumlah Pendaftar Peserta Didik Baru	Jumlah Peserrta Didik Baru yang diterima	NUN yang diterima
2011/2012	421	248	27.15 s/d 24.70

[1] Data dari bagian TU SMP N 1 Kedamean, Kecamatan Kedamean, Kab.Gresik, Tanggal 18 Oktober 2016.

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

2012/2013	240	230	28.60 s/d 22.70
2013/2014	261	215	28.60 s/d 22.70
2014/2015	403	297	28.95 s/d 21.45
2015/2016	451	313	29.35 s/d 19.80
2016/2017	475	306	28.20 s/d 29.65

Tabel 3.2. Data Peserta Didik Baru

Data Siswa 4 (empat tahun terakhir) siswa reguler:[2]

Th. Pelajaran	Jml Pendaftar (Cln Siswa Baru)	Kelas VII			Kelas VIII			Kelas IX			Jumlah (Kls. VII + VIII + IX)		
		Jml Siswa		Jml Rombel	Jml Siswa		Jml Rombel	Jml Siswa		Jml Rombel	Siswa		Rombel
		L	P		L	P		L	P		L	P	
2013/2014	261	88	127	8	121	110	8	105	137	8	313	374	24
2014/2015	403	118	117	9	90	129	9	121	111	9	329	417	27
2015/2016	451	142	171	9	117	178	9	89	119	9	348	468	27
2016/2017	475	124	180	9	140	167	9	117	179	9	381	526	27

Tabel 3.3. Data Siswa 4 Empat Tahun Terakhir

Pendidik dan Tenaga Kependidikan

a. Kepala sekolah

		Nama	Jenis Kela-min		Usia	Pend. Akhir	Masa Kerja
			L	P			
1.	Kepala Sekolah	MOHAMMAD MAS'UD,S.Pd, MPd	L		49	S2	27
2.	Wakil Kepala Sekolah	RUPI'I, S.Pd M.M	L		46	S2	25

b. Guru

Kualifikasi Pendidikan, Status, Jenis Kelamin, dan Jumlah

No.	Tingkat Pendidikan	Jumlah dan Status Guru				Jumlah
		GT/PNS		GTT/Guru Bantu		
		L	P	L	P	
1.	S3/S2	5	6			11
2.	S1	20	20	-	2	42
3.	D-4					

[2] Data dari bagian TU SMP N 1 Kedamean, Kecamatan Kedamean, Kab.Gresik, Tanggal 18 Oktober 2016.

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.	D3/Sarmud					
Jumlah		25	26		2	53

Tabel 3.4. Pendidik dan Tenaga Kependidikan

Jumlah guru dengan tugas mengajar sesuai dengan latar belakang pendidikan (keahlian)

No.	Guru	Jumlah guru dengan latar belakang pendidikan sesuai dengan tugas mengajar				Jumlah guru dengan latar belakang pendidikan yang TIDAK sesuai dengan tugas mengajar				JML
		D1/D2	D3/ Sarmud	S1/D4	S2/S3	D1/D2	D3/ Sarmud	S1/D4	S2/S3	
1.	IPA			4	3					7
2.	Matematika			4	1					5
3.	Bahasa Indonesia			5						5
4.	Bahasa Inggris			2	3					5
5.	Pendidikan Agama			2	1					3
6.	IPS			3	1			2		6
7.	Penjasorkes			2	1					3
8.	Seni Budaya			2				1		3
9.	PKn			4						4
10.	TIK			2						2
11.	BK			4						4
12.	Bahasa Daerah			2						2
	Jumlah			38	10			3		51

Tabel 3.5. Jumlah Guru dengan Tugas Mengajar

Pengembangan kompetensi / profesionalisme guru[3]

No.	Jenis Pengembangan Kompetensi	Jumlah Guru yang telah mengikuti kegiatan pengembangan kompetensi/profesionalisme			
		Laki2	JML	Pr	JML
1.	Penataran KTSP	25		26	51
3.	Penataran Metode Pembelajaran (termasuk CTL)	25		26	51
4.	Penataran PTK	25		26	51

[3] Bagian TU SMP N 1 Kadamean Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik, Tanggal 18 Okt 2016

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.	Penataran Karya Tulis Ilmiah	6		8	14
6.	Sertifikasi Profesi/Kompetensi	23		21	44
7.	Penataran PTBK				
8.	Penataran ICT	25		26	51

Tabel 3.6. Pengembangan Kompetensi / Profesionalisme Guru

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

Dalam penelitian skripsi ini sangat perlu adanya konselor untuk membantu memecahkan permasalahan yang di alami oleh klien. Konselor dalam hal ini adalah seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Konsentrasi Karir, Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Konselor adalah orang yang membantu mengarahkan konseli baik individu maupun kelompok dalam mengatasi masalah yang di hadapi, agar individu atau kelompok tersebut dapat menyelesaikan sendiri masalahnya guna memperoleh kehidupan yang sejahtera baik di dunia maupun di akhirat.

Dalam penelitian ini, yang bertindak sebagai konselor adalah penulis sendiri, adapun identitasnya adalah sebagai berikut:

a. Identitas Konselor

Nama	: Fahmi Odiansyah
TTL	: Gresik, 02 Maret 1994
Alamat	: Desa Menganti, RT/RW: 006/003 Kec. Menganti
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Pendidikan	: Mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam
	: UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2016

b. Deskripsi Konseli

Konseli adalah orang yang membutuhkan bantuan, dalam rangka untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Adapun data seseorang yang

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

menjadi konseli dalam penelitian ini yang didapat dari hasil wawancara dengan orang tua konseli adalah sebagai berikut:

a. Identitas Klien

Nama	: AI (Nama Samaran)
Nama Panggilan	: A
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Tanggal Lahir	: 24 Desember 2001
Berapa bersaudara	: 3
Anak ke-	: 3
Alamat	: Desa Turirejo Dusun Turi Kec. Kedamean
Sekolah	: SMPN 1 KEDAMEAN
Kelas	: XI

b. Orang tua/ Wali Klien

Nama Ayah	: SY (Nama Samaran)
Agama	: Islam
Umur	: 60
Pekerjaan	: Swasta
Alamat	: Desa Turirejo Dusun Turi Kec. Kedamean
Nama ibu	: NS (Nama Samaran)
Agama	: Islam
Umur	: 52
Pekerjaan	: PNS
Alamat	: Desa Turirejo Dusun Turi Kec. Kedamean [4]

3. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui apakah permasalahan yang dihadapi oleh siswa yaitu stres akademik dapat

[4] Hasil wawncara dan Observasi dengan AI diteras depan ruang BK, pada tanggal 15 Okt 2016

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

ditangani menggunakan konseling behavioristik dengan teknik disensitisasi sistematis. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka dibutuhkan sejumlah data yang dapat menggambarkan kondisi stres akademik yang dialami oleh siswa.

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".

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

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. Seperti yang diungkapkan oleh Supriyo "dalam penanganan suatu kasus, langkah-langkah yang perlu dilakukan secara garis besar adalah

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. Identifikasi kasus, b. analisis dan diagnosis, c. prognosis, d. pemberian treatment, dan e. *follow up* atau tindak lanjut".[5]

4. Rancangan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan tujuan dari penelitian ini maka layanan konseling yang digunakan adalah konseling behavioristik dengan teknik disensitisasi sistematis untuk mengatasi stres akademik yang dialami siswa melalui observasi dan wawancara langsung kepada konseli.

Sebelum memulai penelitian ini dilakukan pengamatan terhadap perilaku siswa yang mengalami stres akademik. Pemilihan subyek penelitian tersebut berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara dengan guru, teman satu kelas, dan teman dilingkunagn rumah siswa yang menunjukan gejala stres akademik.

Layanan konseling yang diberikan kepada konseli dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan konseling behavioristik. Konseling behavioristik disesuaikan untuk menangani kasus stres akademik siswa. Tujuan konseling behavioristik adalah untuk mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Konseling behavioristik dilakukan konselor dengan cara membantu konseli dengan menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar melalui teknik disensitisasi sistematis.[6]

---

[5] Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial.* (Surabaya: Airlangga University Press, 2010).hal.56-58

[6] Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial.* (Surabaya: Airlangga University Press, 2010).hal.56-58

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

Adapun rancangan serta jadwal pelaksanaan penelitiannya adalah sebagai berikut:

Gambar 3. 1.
Rancangan Penelitian

a. Tahap I Seleksi Subjek Penelitian

Tahap I ini dilakukan dalam Minggu Pertama, Seleksi subyek penelitian dilakukan terhadap sejumlah individu yang memegang peranan penting terhadap apa yang diteliti. Pemilihan subyek penelitian pada studi kasus bukan berdasarkan sampling, namun berdasarkan pada logika replika yaitu siswa yang mengalami gejala stres akademik, yang kemudian menjadi subyek penelitian.

b. Tahap II Proses Konseling

Tahap II dilakukan dalam Minggu II – V, Mengadakan kontrak kasus dengan konseli, Melakukan konseling berdasarkan tahap-tahap konseling behavioristik dengan Teknik Disensitisasi Sitematis, Evaluasi akhir dan

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

follow up (melakukan pemantauan perkembangan konseli melalui observasi dan wawancara dengan pihak terkait).

c. Tahap III Membuat Laporan Hasil Penelitian

Tahap III digunakan untuk menyusun dan menyajikan data hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, langkah-langkah yang digunakan disesuaikan dengan langkah-langkah dalam penanganan kasus. Langkah-langkah penanganan kasus meliputi (1) identifikasi kasus, (2) analisis dan diagnosis, (3) prognosis, (4) pemberian treatment, dan (5) *follow up* atau tindak lanjut.

a. Identifikasi Kasus

Identifi kasus kasus mempunyai peranan yang penting terhadap langkah diagnostik. Oleh sebab itu identifikasi kasus ini akan mempunyai fungsi sebagai langkah awal atau persiapan dari kegiatan diagnostik (pradiagnostik). Dalam rangka mengidentifikasi kasus diperlukan adanya data kasus yang lengkap dan akurat. Adapun teknik-teknik yang dapat digunakan untuk pengumpulan data antara lain adalah: interview, observasi, kuesioner, dokumentasi, otobiografi, anecdotal records, dan psikotes.[7]

b. Analisis dan diagnosis kasus

Analisis dan diagnosis didalam praktek sebenarnya tidak dapat dipisah-pisahkan, karena pada dasarnya merupakan serangkaian kegiatan yang menyatu. Dapat dinyatakan bahwa dalam kegiatan diagnosis

[7] Hasil wawncara dengan AI diteras rumah AI, pada tanggal 20 Okt 2016

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

didahului oleh kegiatan analisis, yaitu menjabarkan, menguraikan, serta menerangkan secara rinci dan lengkap tentang permasalahan itu sendiri.

Dari hasil analisis ini kemudian dilakukan diagnosis. Diagnosis itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk mengenal, menetapkan atau menentukan sifat, serta hakekat dari suatu peristiwa melaui pengamatan terhadap gejala. Dalam sasaran diagnosis dilakukan mengenal dan memahami karakteristik masalah konseli, latar belakang masalah konseli, sebab-sebab timbulnya masalah, sifat masalah, jenis masalah, dan dinamika psikis konseli. Hal ini dilakukan dengan wawancara kepada konseli maupun pihak-pihak seperti guru, orangtua, teman dilingkungan rumah konseli dan teman satu kelas konseli.[8]

c. Prognosis dalam konseling

Prognosis merupakan suatu langkah yang harus dilakukan untuk memperoleh ketetapan tentang kemungkinan-kemungkinan bantuan yang diberikan kepada konseli pada saat konseling. Prognosis merupakan tahapan yang harus dilakukan sebelum melakukan rekomendasi perlakuan dalam penyelesaian masalah atau treatment dalam proses konseling. Dan tepatnya tujuan prognosis merupakan upaya untuk memprediksi permasalahan yang dialami konseli. Setelah rencana perlakuan disusun, maka langkah-langkah prognosis selanjutnya ialah mengambil keputusan sesuai dengan rencana perlakuan.

[8] Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial.* (Surabaya: Airlangga University Press, 2010).hal.59

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. *Treatment*

Berdasarkan diagnosis dan prognosis kemudian dirancang alternatif perlakuan (*treatment*). Tujuan *treatment* adalah memberikan perlakuan terhadap masalah yang dihadapi oleh konseli dan bersama konseli menentukan bentuk pengubahan perilaku, dalam pelaksanaannya harus tercipta hubungan baik antara konseli dan konselor. Kemudian konselor menafsirkan data, memberikan berbagai informasi dan merencanakan berbagai bentuk kegiatan.

e. *Follow Up*

Dalam tindak lanjut ini terdiri dari dasar pemikiran, wawancara lanjutan dan macam-macam tindak lanjut. Konseling adalah suatu proses bantuan untuk memecahkan masalah konseli. Karena konseling itu suatu "proses" maka bantuan tersebut tidak cukup kalau diberikan hanya sekali saja; tetapi harus diberikan secara berkelanjutan sampai dengan masalah konseli terpecahkan. Dalam hal ini peneliti membantu konseli melakukan program kegiatan yang dikehendaki atau membantu konseli kembali memecahkan masalah-masalah baru yang berkaitan dengan masalah semula.[9]

Sedangkan tahapan dalam konseling behavioristic digolongkan menjadi lima tahapan yaitu *assesment*, *goal setting*, penerapan teknik konseling, evaluasi serta *feed back*/umpan balik.[10]

---

[9] Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial.* (Surabaya: Airlangga University Press, 2010).hal.59

[10] Richard, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi konseling dan terapi*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2011), 453

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. *Assesment*, yang dilmulai dari raport, eksplorasi diri konseli, identifikasi masalah, sampai merumuskan masalah atau menetapkan inti masalah (problem limit). Peneliti mengumpulkan informasi dengan mengemukakan keadaan sebenarnya saat itu, apa yang akan diperbuat konseli pada waktu itu, dan menentukan bantuan macam apa yang akan diberikan pada konseli.

b. *Goal setting*, yakni menentukan tujuan dari proses konseling berdasarkan informasi yang telah diperoleh dari tahap sebelumnya, peneliti membuat seperangkat instrument untuk merumuskan tujuan dari konseling yang akan dijalani tersebut.

c. Penerapan teknik konseling, banyak teknik yang dapat digunakan dalam konseling behavioristik. Penerapan teknik disesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh konseli, karena tiap-tiap teknik mempunyai keefektifan berbeda terhadap permasalahan-permasalahan tertentu. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik disensitisasi sistematis yang terdiri dari tujuh langkah.

d. Evaluasi, dapat dilakukan dengan tiga tahap, yaitu evaluasi segera (dengan menanyakan *Understanding*, *Confort*, dan *Action s*egera setelah layanan diberikan), evaluasi jangka pendek (untuk memantau action yang dilakukan konseli dalam jangka waktu dekat), dan evaluasi jangka panjang (memantau keberhasilan layanan apakah berhasil atau tidak dalam jangka waktu yang lama).

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. *Feed Back* atau umpan balik, dalam setiap proses konseling tahap ini diperlukan untuk memperbaiki proses konseling.[11]

B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh dari penelitian yang dilakukan kepada siswa yang mengalami masalah stres akademik dalam menghadapi tugas dan beban sekolah. Adapun hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Sinopsis Kasus

AI merupakan salah satu siswa kelas IX di SMP N 1 Kedamean. Berdasarkan informasi dari AI diperoleh keterangan bahwa antara tugas-tugas sekolah yang banyak, kegiatan organisasi yang diikuti, dan aktivitas pribadi membutuhkan pembagian waktu yang seimbang, akan tetapi dalam kenyataanya sangat sulit untuk diaplikasikan. Hal tersebut menjadikan AI menjalani aktivitas sekolah tanpa adanya management diri yang baik, aktivitas yang sedemikian banyak menjadikan AI memliki kecemasan yang berlebihan saat masuk sekolah dan mejelang UTS/UAS hingga kemudian menjadikan gejala stres dalam diri subyek.[12]

Tugas-tugas AI seringkali terbengkalai, padahal telah mendekati batas waktu pengumpulan. Hal tersebut membuat subyek harus mengerjakan tugasnya dengan cara di lembur di malam hari. Ketika sedang ada banyak tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan terkadang subyek tidak tidur sampai pagi, lupa makan, kepala sering terasa

[11] G. Corey 2007. *Teori dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi.* (Bandung: Refika Aditama, 2010).hal.67-70

[12] Hasil wawncara dengan AI diteras rumah AI, pada tanggal 20 Okt 2016

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

pusing, dan ada perasaan cemas yang berlebihan jika tugas belum dapat diselesaikan dengan baik.

2. Jenis, Nama dan Tingkatan Kasus

Jenis	:	Masalah pribadi
Nama Kasus	:	Stres akademik siswa
Tingkat Kasus	:	Agak berat, karena konseli belum mampu menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga konseli memerlukan bantuan orang lain.

3. Gambaran Stres Konseli

Berikut gambaran lengkap stres dalam menghadapi tugas dan beban sekolah yang dialami oleh konseli. Peneliti menggunakan metode wawancara dan observasi dengan tujuan untuk mencari data yang lengkap mengenai kasus yang sedang dialami AI. Wawancara ini dilakukan dengan AI sendiri, orang tua dan teman AI. Adapun hasil yang diperoleh dari hasil wawancara adalah sebagai berikut.

a. Wawancara dengan konseli[13]

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli diperoleh keterangan bahwa terkadang merasa pusing ketika mengerjakan tugas yang terlalu banyak, merasa kaku leher belakang juga terkadang di alami konseli saat mengerjakan tugas terlalu lama. Ketika sedang ada banyak tugas hal tersebut akan mengganggu pola tidur konseli juga, dikarenakan terkadang harus lembur sampai pagi untuk menyelesaikan tugas. Nafsu makan konseli juga berkurang, konseli

[13] Hasil wawncara dengan AI diteras rumah AI, pada tanggal 20 Okt 2016

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

mengungkapkan ketika lembur yang penting harus ada makanan camilan. Ketika terlalu banyak lembur maka terkadang kesehatan konseli juga menurun, konseli mengaku memiliki darah rendah jadi kadang hal tersebut juga menyebabkan tugas terbengkalai.

Tugas-tugas yang diberikan oleh guru tidaklah sedikit, kebanyakan tugas adalah praktek. Ketika ada tugas yang diberikan oleh guru, konseli tidak langsung mengerjakannya, hal tersebut dikarenakan kesibukan lain yang dimilki konseli. Maka jika ada waktu luang baru bisa dikerjakan dengan cara di cicil sedikit demi sedikit. Tetapi dengan cara tersebut masih saja tugas-tugas selalu selesai mendekati batas waktu pengumpulan, malah terkadang bisa tidak selesai tepat waktu sehingga menyebabkan nilai dikurangi, hal-hal ini kemudian menimbulkan kecemasan yang berlebihan dan menjadikanya gejala stres yang dialami konseli.[14]

Konseli mengaku jarang keluar untuk jalan-jalan, keluar hanya ketika ada keperluan yang penting saja. Hal tersebut dipengaruhi oleh terbatasnya waktu yang dimiliki oleh konseli, sebab konseli juga mengikuti organisasi disekolahnya. Konseli mengaku sebagai tipe orang yang mudah terganggu dengan aktivitas disekitar, jadi ketika mengerjakan tugas rumah harus dalam keadaan sepi. Jalan keluarnya konseli mengerjakan tugas-tugasnya di malam hari ketika sudah tidur semua. Ketika sedang ada tugas banyak konseli tetap

[14] Hasil wawncara dengan AI diteras rumah AI, pada tanggal 20 Okt 2016

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

berusaha untuk berkonsentrasi penuh ketika di kelas, karena urusan sekolah harus tetap diutamakan.

Ketika ada tugas yang banyak yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan, maka konseli akan merasa stres sehingga mempengaruhi hasil dari pekerjaanya, menurut konseli cara pandang tehadap guru juga turut berpengaruh terhadap hasil tugas yang dikerjakanya. Konseli sering merasa cemas jika terlambat mengumpulkan tugas dikarenakan akan mengurangi nilai. Ketika sedang merasa jenuh akan mempengaruhi konsentrasinya, karena pikiran akan terpecah dan menjadikan susah fokus pada tugas-tugasnya. Ketika sudah merasa jenuh maka terkadang konseli menunda mengerjakan tugas sebentar untuk istirahat terlebih dahulu. Konseli akan merasa gelisah dan cemas yang berlebihan ketika tugas yang harus dikumpulkan tersebut benar-benar akan dinilai oleh gurunya, karena ada sebagian tugas yang ketika dikumpulkan masih kurang banyak yang belum selesai.[15]

Konseli menyadari antara tugas-tugas sekolah yang banyak, kegiatan organisasi yang diikuti, dan aktivitas pribadi membutuhkan pembagian waktu yang seimbang, akan tetapi dalam kenyataanya sangat sulit untuk diaplikasikan. Hal tersebut menjadikan AI menjalani aktivitas sekolah tanpa adanya menegement diri dengan baik, aktivitas yang sedemikian banyak memicu adanya gejala

[15] Hasil wawncara dengan AI diteras rumah AI, pada tanggal 20 Okt 2016

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

kecemasan yang berlebihan hinga menimbulkan stres dalam diri subyek.[16]

b. Wawancara dengan teman konseli[17]

Berdasarkan hasil wawancara dengan IR teman konseli, diketahui bahwa mereka sering bersama-sama saat disekolah maupun dirumah, karena kebetulan IR adalah tetangga konseli yang rumahnya tidak jauh dari konseli. Menurutnya, AI orangnya baik, suka membantu ketika ada teman yang membutuhkan, tidak sombong, aktif ikut organisasi disekolah dan dilingkungan rumahnya. Anaknya baik dengan semua teman, AI jarang keluar untuk main atau jalan-jalan. Sebenarnya AI orangnya rajin, akan tetapi dikarenakan kegiatannya yang sangat padat maka terkadang suka menunda mengerjakan tugas.

Maka AI lebih suka mengerjakan tugas sedikit-sedikit ketika ada waktu longgar, jika sudah merasa jenuh maka dia akan berhenti sejenak untuk istirahat. Tugas-tugasnya memang sangat banyak, ditambah lagi AI juga menjadi ketua organisasi dilingkungan rumahnya, sehingga membuat AI merasa cemas yang berlebihan ketika semuanya harus diselesaikan secara bersamaan dengan baik, hal ini yang membuat AI mengalami stres.

[16] Hasil wawncara dengan AI dirumahnya Desa Menganti, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik, pada tanggal 20 Okt 2016

[17] Hasil wawncara dengan IR (teman AI) dirumahnya desa Menganti, pada tanggal 20 Okt 2016

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. Wawancara dengan orang tua konseli

Berdasarkan hasil wawancara dengan orangtua konseli, diketahui bahwa AI ini anak yang tidak pernah membantah kepada orangtua, meski begitu AI jarang dirumah karena aktif organisasi, baik disekolah maupun dilingkungan rumahnya.

Dari keikutsertaanya didalam organisasi itu, seringkali AI terbengkalai dalam mengerjakan tugas-tugas sekolahnya, sehingga ketika mendekati waktu pengumpulan tugasnya itu, AI kadang ngelembur malam harinya sampai pagi. Hal ini yang seringkali diketahui oleh orangtua AI. Melihat aktivitas AI yang begitu padat, orangtua terlebih ibu sering mengamati AI tergesa-gesa ketika berangkat sekolah, nampak seperti orang yang gugup dan cemas apalagi ketika tugas itu harus dikumpulkan sedangkan ia belum mengerjakan sama seklai.[18]

d. Hasil observasi

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap AI, pada pertemuan pertama ketika berada di rumah terlihat bahwa dia sedang sibuk mengerjakan tugas sekolahnya dan konseli kelihatan kurang bersemangat untuk menyelesaikan tugas tersebut. Pada pertemuan pertama konseli juga tampak masih malu dan kurang terbuka dalam mengungkapkan masalahnya, akan tetapi pada

[18] Hasil wawncara dengan orang tua AI dirumahnya Desa Menganti, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik, pada tanggal 20 Okt 2016

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

pertemuan berikutnya AI cenderung lebih antusias selama proses konseling berlangsung. [19]

4. Diagnosis

Dalam mendiagnosis kasus konseli akan dibahas mengenai esensi kasus, latar belakang kasus, dan dinamika psikis konseli.

a. Esensi Kasus

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dipeoleh melalui wawancara dan observasi, dapat diketahui bahwa kasus yang dialami AI adalah masalah pribadi yaitu stres akademik yang dalam hal ini disebabkan karena aktivitas konseli yang tidak terkontrol dengan baik sehingga menyebabkan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan dan berujung pada stres yang ini dikategorikan sebagai stres akademik.

b. Latar Belakang

Hal-hal yang menjadi latar belakang stress akademik yang dialami oleh konseli antara lain:

1) Latar belakang internal

Faktor internal yang melatarbelakangi permasalahan konseli adalah kurangnnya manajemen diri dari konseli untuk menentukan prioritas dari aktivitas-aktivitasnya yang begitu banyak dan kebiasaan menunda mengerjakan tugas.

[19] Hasil Observasi di Desa Menganti, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik, pada tanggal 25 Okt 2016

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) Latar belakang eksternal

Faktor eksternal yang melatarbelakangi permasalahan konseli adalah banyaknya aktivitas tanpa adanya perencanaan yang matang, sehingga menyebabkan banyak tugas atau pekerjaan sekolah yang terbengkalai hingga menimbulkan kecemasan tinggi dan berujung pada stres.

3) Dinamika Psikis Konseli

Dinamika yang ada pada diri konseli selama melakukan proses konseling antara lain:

a) Dinamika psiskis yang bersifat negative

Dinamika psikis negatif yang muncul dari diri konseli yaitu tidak ada kesadaran dari konseli untuk mengurangi kegiatan di organisasi ataupun mengaturnya dengan baik.

b) Dinamika psikis yang bersifat positif

Dinamika positif yang muncul dari konseli yaitu konseli masih berusaha menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya dengan baik. Konseli juga sangat berantusias untuk mengikuti kegiatan konseling, karena baginya dengan mengikuti kegiatan konseling ini diharapkan akan membantu dirinya untuk berusaha mengatur diri dengan baik dan dalam keadaan rileks tidak cemas dan ketakutan yang berlebihan.

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. Prognosis

Berdasarkan faktor-faktor penyebab stres akademik yang terlihat pada AI, maka peneliti melakukan prognosis terhadap kasus yang sedang dialami AI. Dalam hal ini peneliti memberikan alternatif pemecahan masalah dengan menggunakan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik disensitisasi sistematis yaitu dengan tujuan membantu konseli yang mengalami stres akibat management diri yang kurang baik dan kecemasan yang berlebihan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan behavioristik karena sesuai dengan tujuan konseling ini yaitu mengubah tingkah laku yang maladaptive menjadi tingkah laku yang adaptif. Sedang teknik yang digunakan yaitu teknik disensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis merupakan teknik relaksasi yang di gunakan untuk menghapus perilaku yang di perkuat secara negative. Dalam proses teknik desensitisasi sistematis ini banyak cara atau pendapat dari tokoh-tohoh sesuai dikajian teori tetapi disini peneliti mengambil pendapat Cormier dan Cormier untuk proses konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis karena menurut peneliti pendapat Cormier dan Cormier inilah yang paling cocok untuk menangani stres akademik siswa.

6. Pelaksanaan Teknik Disensitisasi Sistematis

Dalam pelaksanaan treatment (teknik disensitisasi sistematis) yang diberikan oleh peneliti akan dipaparkan mengenai proses pelaksanaan konseling dari setiap pertemuan.

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. Pertemuan ke I (*Need Assessment*) Membina hubungan baik/Rapport.

Hari/tanggal : Selasa/22-11-2016
Tempat : Rumah Konseli
Waktu : 14.00 - 15.30 WIB

Dalam pertemuan pertama ini diadakan pertemuan untuk menciptakan hubungan baik antara peneliti dengan subyek selama proses konseling hingga mencapai tujuannya. Memantapkan kesediaan subyek untuk dibantu, sehingga subyek dapat menjalani proses konseling secara sukarela dan mendorong subyek untuk mengungkapkan perasaan-perasaannya secara bebas berkaitan dengan masalah stres akademik yang dialaminya.

Sebelumnya telah dilakukan beberapa kali wawancara seleksi subyek yang kemudian dilakukan kontrak kasus dengan konseli untuk nengetahui beberapa hal tentang diri konseli beserta permasalahan yang sedang dihadapi.

Sebelum memulai konseling maka terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan yang baik dengan subyek, konseling ini harus bersifat pribadi, akrab, dan empatik. Untuk mencairkan suasana peneliti terlebih dahulu memulai pembicaraan dengan hal-hal diluar permasalah yang dihadapi oleh subyek. Kemudian dilakukan penstrukturan mengenai waktu dan kegiatan hingga mencapai kesepakatan. Pada fase ini, peneliti berupaya agar subyek dapat lebih terbuka dalam berinteraksi dengan cara menjelaskan

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

maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam konseling, serta peran masing-masing baik subyek maupun peneliti. Setelah subyek mulai terbuka dan telah mengetahui peran masing-masing, maka pada pertemuan ini diupayakan agar subyek mengungkapkan segala keluahan atas permasalahannya yaitu stress dalam menghadapi tugas, beban sekolah dan aktivitas dliuar itu.

Sebelum subyek mengungkapkan permasalahannya maka ditanyakan kembali kesiapan subyek dan subyek diupayakan dalam keadaan senyaman mungkin. Pada pertemuan ini diupayakan subyek dapat mengungkapkan segala permasalahan agar diperoleh data yang lengkap sehingga dapat membantu pelaksanaan konseling tahap selanjutnya.

Subyek menyadari bahwa dengan tugas-tugas sekolah yang banyak, kegiatan organisasi yang diikuti, serta banyaknya pekerjaan rumah, membuat subyek harus pandai mengatur waktu agar semua menjadi seimbang sehingga subyek tidak mengalami kecemasan yang mengakibatkan stress. Pada kenyataannya hal tersebut sangat sulit dilaksanakan karena terkadang banyak agenda kegiatan di organisasi yang terlalu menyita waktunya. Aktivitas yang sedemikian banyak memicu adanya gejala stres dalam diri subyek. Sehingga menyebabkan tugas terkadang terbengkalai, padahal telah mendekati batas waktu pengumpulan tugas.

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

Hal tersebut membuat subyek harus mengerjakan tugasnya dengan cara di lembur di malam hari. Ketika sedang ada banyak tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan terkadang subyek tidak tidur sampai pagi, lupa makan, kepala sering terasa pusing, dan ada perasaan cemas jika tugas belum dapat diselesaikan dengan baik.

b. Pertemuan ke II (*Goal Setting*)

Hari/tanggal : Rabu/23-11-2016
Tempat : Rumah Konseli
Waktu : 15.00 – 16.00 WIB

Dalam pertemuan II ini melanjutkan proses konseling yang sudah dilakukan terhadap konseli, peneliti masih mengupayakan pembinaan keterlibatan dan hubungan baik dengan konseli. Hal ini agar konseli lebih terbuka selama proses konseling berlangsung dan lebih memahami maksud dan tujuan diadakannya konseling.

Sebelum memulai konseling terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan baik dengan konseli konseling ini harus bersifat pribadi terbuka akrab dan empatik. Agar suasana konseling tidak kaku atau tegang untuk mencairkan suasananya terlebih dahulu membicarakan hal-hal di luar permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Kemudian dilakukan kontrak waktu dan susunan kegiatan hingga mencapai kesepakatan antara konseli dengan peneliti.

Setelah mencapai kesepakatan waktu pelaksanaan konseling maka ditetapkan bahwa konseling akan dilakukan kurang lebih 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

menit. Peneliti melanjutkan proses konseling dengan melakukan *goal setting* yaitu peneliti dan dengan konseli bersama-sama menyusun tujuan yang dapat diterima berdasarkan informasi dari konseli sehingga konseli dapat mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Untuk memperlancar konseling dan menjaga hubungan baik dengan konseli, maka AI dipersilahkan mengungkapkan harapan-harapannya dalam mengikuti konseling ini sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi.

Konseli mengungkapkan bahwa mulai semester ini tugas-tugas sekolah dirasa cukup berat, ada beberapa pelajaran yang dirasa konseli memunyai tugas yang sulit, tetapi yang menurut konseli paling sulit adalah bahasa inggris dan matematika.

Harapan konseli dengan mengikuti konseling ini maka akan dapat membantu dirinya untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya. Konseli menghendaki dapat merubah perilaku agar menjadi lebih rileks sehingga dapat memaksimalkan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas sekolahnya agar menjadi efektif dan tidak menyebabkan konseli merasa stres akibat cemas bila tidak lulus dan naik kelas.

c. Pertemuan ke III (*Treatment 1*) Langkah pertama: Memberikan rasional dan ikhtisar.

Hari/tanggal	: Kamis/24-11-2016
Tempat	: Rumah Konseli
Waktu	: 13.00 – 14.30 WIB

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) Memberikan rangkuman pertemuan sebelumnya.

"Minggu lalu kita telah berbicara banyak hal tentang masalahmu, antara lain masalah yang berhubungan dengan pengaturan waktu yang berdampak pada kecemasan yang berlebihan saat tugas menumpuk dan menjelang sekolah, apalagi saat memasuki UTS/UAS sehingga hal ini yang menyebabkanmu stres. Nah, hari ini saya ingin menangani stres akademik tersebut dengan menggunakan teknik disensitisasi sistematis".

2) Memberikan rasional

"Kamu begitu gelisah dan cemas saat tugas sekolah menumpuk yang itu disebabkan karena organisasi dan pekerjaan rumah, sehingga hal tersebut yang menjadikanmu mengalami stres akademik, kamu sadar dengan menyatakan bahwa hal itu bukan suatu yang baik. Disini terdapat suatu prosedur yang disebut dengan "desensitisasi sistematis" yang dapat membantumu untuk menghilangkan ketegangan/kegelisahan dan kemudian membuatmu akan merasa lebih santai, sehingga nantinya kamu bisa terlepas dari kecemasan yang berlebihan itu, dan tidak stres lagi".

3) Memberikan ikhtisar

"Dalam prosedur ini, kamu akan belajar untuk rileks. Setelah kamu bisa rileks, saya akan memintamu untuk membayangkan beberapa hal tentang seluruh aktivitasmu mulai dari pagi sampai malam kemudian berangsur-angsur menuju ke keadaan yang paling

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

mengelisahkanmu saat pekerjaanmu belum selesai. Ketika kita lakukan itu, relaksasi akan mengantikan keteganganmu. Dalam situasi-situasi pekerjaanmu yang banyak dengan mengutamakan yang utama pada akhirnya tidak akan membuatmu tegang dan gelisah hingga mengakibatkan cemas yang berlebihan dan menjadi stres".

4) Memastikan pengertian dan persetujuan konseli.

"Nah, apakah kamu mengerti apa yang baru saja saya kemukakan? Jika kamu belum jelas, kamu boleh bertanya. Jika kamu sudah jelas, katakan kepada saya jika kalian siap untuk melanjutkan langkah berikutnya." AI menjawabnya; "Siap dilanjutkan Mas!".

Dalam pertemuan ini, sebelum masuk konseling, dimulai dulu dengan membina hubungan baik kembali agar hubungan antara peneliti dan konseli tetap terjalin baik, santai dan tidak kaku. Setelah itu peneliti bersama-sama konseli melakukan relaksasi ringan yaitu dengan menarik nafas panjang setelah itu dihembuskan secara perlahan dan hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang untuk menghilangkan stres yang sedang dialami oleh konseli.

Setelah hubungan baik terjalin kembali kemudian diadakan evaluasi pada pertemuan sebelumnya. Dilakukan penstrukturan waktu dan kegiatan agar mencapai kesepakatan antara peneliti dengan

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

konseli setelah itu baru kemudian masuk kedalam inti proses konseling.

Menjelaskan apa dan mengapa teknik desensitisasi diberikan pada klien, dengan maksud agar klien yakin teknik ini dapat membantu menghilangkan ketakutannya. Dalam setiap pertemuan treatment, konselor melakukan latihan penenangan agar klien benar-benar dalam kondisi rileks.

Pada langkah ini juga peneliti memberikan penjelasan tentang apa yang harus diawasi oleh konseli dari masalah stres akademik yang dialami itu dan mengapa pengawasan diri itu perlu dilakukan, menekankan pada konseli bahwa teknik itu dapat digunakan oleh konseli sendiri, dapat digunakan untuk mengawasi perilaku pribadi, dan dapat digunakan sesering mungkin dalam latar kehidupan nyata. Konseli sudah memahami maksud dan tujuan dari apa yang peneliti jelaskan.

d. Langkah kedua: Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.

1) Membantu konseli mengidentifikasi berbagai situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.

"Kita telah membahas beberapa situasi yang membuat kamu merasa cemas berlebihan. Dapatkah kamu menyatakan kembali dalam situasi apa saja kamu mengalami kecemasan yang membuatmu stres itu?

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

AI angkat bicara: “dalam situasi dimana saya terbengkelai mengerjakan tugas kemudian saat pekerjaan itu mau dikumpulkan, termasuk menjelang UTS dan UAS”.

2) Membantu konseli untuk menuliskan situasi problemnya dalam suatu daftar.

“Bagus, sekarang saya ingin kamu menuliskan seluruh situasi tersebut di lembaran kertas ini. Setelah kamu menuliskannya, nanti kita akan melihat itu mirip sebuah daftar situasi yang membuat kalian mengalami kecemasan berlebihan hingga mengakibatkan stres, kamu bisa melakukannya? AI menjawab: “siap bisa mas”

3) Memeriksa daftar

“Kelihatannya kamu telah selesai menuliskan situasi problemmu dalam kertas yang telah saya berikan. Nah, kemari kan daftar tersebut dan akan kita lihat bersama-sama. Bagus, sepertinya situasi yang kamu sebutkan tadi telah kamu tuliskan dalam daftar ini. Namun demikian, saya ingin memastikan lagi, apakah kamu yakin tidak ada lagi situasi yang terlupakan?” (berhenti sejenak) Mereka menjawab dengan serentak: “tidak mas”.

4) Mendefinisikan situasi secara lebih spesifik

“Jika kita perhatikan situasi-situasi dalam daftar ini kelihatan masih kabur dan perlu untuk dirinci di dalam situasi yang lebih konkret atau spesifik. Misalnya, pada item ini (sambil menunjukkan pada daftar) kamu tuliskan, ketika masuk sekolah

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

kapan tepatnya mulai cemas? Untuk memudahkan, coba berikan gambaran apa saja yang terjadi dengan dirimu pada waktu sebelum kamu masuk sekolah atau ketika sudah masuk sekolah dan dimulai pelajaranya. Kamu mengerti maksud saya? AI menjawab: "mengerti mas". Okey lalu praktikan memberikan waktu yang cukup untuk menuliskan kembali ke dalam daftar situasi.

5) Memeriksa kembali situasi yang didefinisikan oleh konseli.

"Nah, seluruh item situasi yang ada dalam situasi ini telah kamu rinci kedalm situasi yag lebih khusus. Dan kamu telah menuliskannya ke dalam daftar itu pula (konselor megamati daftar). Bagus, sepertinya semua sudah kamu definisikan. Nah, mari kita lanjutkan ke pembahasan berikutnya"

Pada langkah ini, peneliti membantu konseli mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi secara jelas. Memberikan beberapa contohnya, mendorong konseli untuk mengidentifikasikan beberapa contoh perilaku sasaran dalam hal ini tentang perilaku pemicu stress akademik beserta aspek-aspek dan indikator-indikatornya secara spesifik dan jelas. Dalam langkah ini konseli mencoba menilai sendiri akan perilakunya.

Menurut konseli bahwa selama ini dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah konseli hanya mengerjakan ketika ada waktu luang ataupun ketika sesudah mendekati deadline waktu pengumpulan, konseli tidak mempunyai perencanaan atau pembagian waktu yang jelas. Konseli

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

ingin bisa berubah tapi konseli merasa kesulitan untuk merubah dirinya agar lebih efektif dalam mengelola waktunya, sehingga ketika masuk sekolah, konseli tersebut tidak merasa cemas yang berlebihan dan mengakibatkan stres akademik.

e. Langkah ketiga: Membuat hierarki situasi

1) Megajak konseli untuk membuat hierarki

"Baik, agar dapat membantu, maka daftar ini harus kita sempurnakan lagi. Maksud saya, daftar situasi ini perlu kita susun kembali kedalam bentuk hierarki. Kita perlu menyusun daftar tersebut mulai dari situasi yang kurang mengganggu."

2) Meminta koseli memberi tanda identitas ketegangan pada item item dalam daftar dengan mengunakan huruf L, A dan V.

"Untuk menyusun daftar situasi itu dalam hierarki, terlebih dahulu kita harus memberinya tanda dengan huruf L, A dan V".

"L berarti kurang mengganggu, A berarti agak mengganggu, dan V berarti sangat mengganggu. Jadi misalnya pada situasi nomer 4 ini kamu beri tanda dengan huruf V, berarti jika kamu menghadapi situasi tersebut kamu mengalami serangan kecemasan yang sangat kuat dan mengakibatkan stres". Dan setelah konseli paham, maka praktikan memberikan daftar kecemasan untuk memberi tanda.

3) Meminta konseli memberi angka skala pada item dengan mengunakan angka 0-100.

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

"Bagus, saya lihat kamu telah selesai memberikan tanda pada daftar itu. Saya ingin kamu melakukan cara yang sama untuk memperlakukan daftar itu tidak dengan menggunakan huruf tetapi tetapi dengan menggunakan angka. Kamu dapat menggunakan angka dari 0-100. "0" berarti sangat tidak mencemaskan. Mula-mula perhatikan pada nomer-nomer yang kamu beri tanda L, kemudian A dan terakhir V. Jika kamu memberikan angka 50 pada suatu nomer, itu berarti dalam situasi itu kamu mengalami sedikit kecemasan. Nah, kamu dapat melaksanakannya?" Pada tahap ini, AI menjawab: "Paham mas" dan praktikan melanjutkan ke respons berikut.

4) Meminta konseli untuk menyusun kembali daftar situasi dalam bentuk hierarki.

"Nah, saya lihat kamu telah selesai memberikan skala pada seluruh nomer dalam daftar ini. Marilah kita susun kembali daftar ini kedalam bentuk hierarki. Nah, saya meminta kamu untuk menuliskan kembali daftar tersebut di lembaran kertas ini (sambil menyodorkan kertas), mulai dari angka paling kecil. Kamu dapat melakukannya? Dan konseli menyatakan bahwa ia dapat melakukannya, maka praktikan melanjutkan ke respons berikutnya.

5) Menyalin susunan hierarki ke kartu adegan atau kartu notasi.

"Saya meminta kamu untuk bersabar. Pekerjaan kita belum selesai. Nah, setelah kamu menyusun kembali daftar situasi

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

tersebut ke dalam hierarki, saya ingin memindahkan daftar tersebut kedalam kartu-kartu ini, yang kita sebut dengan kartu notasi. Dan sepertinya, waktu pertemuan kita kali ini telah habis (dengan kesepakatan bersama). Nah, saya akan menyalin daftar ini nanti malam, dan sekarang mari kita akhiri dulu pertemuan kali ini. Sebelumnya ada pertanyaam? Okey, jika tidak ada pertanyaan saya ucapkan terima kasih banyak, "Baik, selamat sore. Jangan lupa kita ketemu lagi besok siang."

Pada langkah ini, Peneliti (konselor) menjelaskan kepada konseli untuk membuat hierarki. Hierarki merupakan penentuan intensitas ketegangan atau kecemasan, dalam hal ini dengan mencatatkan pada dafar (yang sudah disiapkan) menggunakan huruf L, A, V, dan kemudian memberi intensitas angka 0-100. Karena ingin mengatasi stres menghadapi aktivitas sekolahnya tersebut, maka konseli diberi penjelasan dan dianjurkan untuk menggunakan pemantauan praperilaku (*behavior monitoring*). Peneliti juga menjelaskan agar konseli segera mencatat sebelum suatu perilaku sasaran terjadi, mencatat frekuensinya pada hal-hal yang sudah ditulis dalam daftar.

Setelah semua itu dijelaskan konseli diberi kesempatan praktik latihan mencatat perilaku sasaran sebelum mereka melakukannya pada latar kehidupan nyata. Peneliti menjelaskan kepada konseli untuk mencatat perilaku berkaitan dengan aktivitas sehari-harinya yaitu

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

berkaitan dengan kapan waktu mengerjakan tugas, mengerjakan pekerjaan rumah, dan melakukan aktivitas organisasi.

f. Pertemuan ke IV, Langkah keempat: Memilih dan melatih respons-respons tandingan atau/respons alternative

Hari/tanggal : Jum'at/25-11-2016
Tempat : Rumah Konseli
Waktu : 13.00 – 14.30 WIB

1) Mengingatkan kembali bagaimana prosedur desensitisasi akan dilaksanakan

"Barangkali kamu masih ingat ketika saya menjelaskan tentang bagaimana desensitisasi akan berlangsung. Desensitisasi akan terjadi jika kamu dapat menggantikan kecemasanmu dalam suatu situasi melalui relaksasi. Oleh karenanya keberhasialan dalam proses akan ditentukan oleh apakah kamu bisa untuk rileks atau tidak. Namun, kamu tidak perlu khawatir karena saya akan memperlihatkan kepadamu suatu metode relaksasi yang dapat kamu pelajari. Apakah kamu mengerti?" Lalu konseli menyatakan, "mengerti mas".

2) Menjelaskan kepada konseli metode relaksasi.

"Rileks atau santai berarti membiarkan tubuhmu atau otot-otot tubuhmu ada dalam keadaan tidak tegang. Sedangkan latihan relaksasi merupakan suatu proses belajar membuat otot-otot tubuhmu dalam keadaan tenang dan santai."

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) Menjelaskan bagaimana latihan relaksasi akan di laksanakan.

"Nah, saya sekarang akan menjelaskan kepadamu bagimana saya akan melatih kamu dalam relaksasi. Pertama, saya akan meminta kamu untuk membayangkan suatu situasi yang dapat membuat kamu diserang kecemasan yang berlebihan, misalnya situasi-situasi yang ada di dalam hierarki itu. Selama membayangkan itu, jika kamu mengalami ketegangan atau kecemasan, kamu beri tanda dengan cara mengangkat jari telunjukmu. Selanjutnya saya akan bilang "stop" untuk menghentikan imajinasimu. Segera setelah itu saya akan memintamu untuk mengganti situasi tersebut dengan situasi lain yang menyenangkan. Pada akhirnya, situasi-situasi yang kamu tuliskan dalam hierarki tidak lagi membuatmu mengalami kecemasan yang berlebihan. Nah, apakah kamu ada pertanyaan?"

"Okey, kalau tidak ada saya akan melanjutkan dengan menginstruksikan konseli untuk mencari situasi kendali atau situasi yang menyenangkan."

4) Membantu konseli menemukan situasi kendali atau situasi yang menyenangkan.

"Nah, sebelum kita melakukan relaksasi, saya ingin kamu menemukan suatu situasi yang dapat membuatmu senang atau tidak tegang. Misalnya, membayangkan disekolah seperti sedang berada ditampat yang paling kamu sukai, atau membayangkan guru

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

menyambutmu dengan baik, guru menyapamu dengan tidak marah-marah, dst. Nah, kamu dapat melakukannya?".

AI mengungkapkan situasi menyenangkan ketika ia membayangkan sebagai siswa yang dikagumi banyak teman disekolah, dan setelah itu praktikan meminta konseli untuk menempatkan situasi tersebut nomer satu dalam hierarki.

5) Menginstruksikan konseli

"Bagus, kamu telah menemukan situasi yang menyenangkan yaitu sebagai siswa yang dikagumi banyak teman disekolahan, Nah, situasi tersebut kita sebut sebagai respons tandingan atau situasi kendali, dan tempatkanlah situasi kendali tersebut pada urutan pertama."

6) Melatih konseli menggunakan situasi kendali/respons tandingan

"Nah, saya akan memperlihatkan kepadamu bagaimana situasi kendali tersebut akan kita gunakan dalam latihan relaksasi, dan juga dalam proses desensitisasi nanti. Saya meminta kamu duduk di atas kursi. Sekarang duduklah dengan santai, sandarkan punggungmu pada kursi, pejamkan matamu, dan lemaskan otot-otot di seluruh tubuhmu. Juga wajahmu jangan kau buat tegang dengan mengucapkan A, I, U, E dan O (beri waktu 1 menit). Sekarang, saya akan mevisualisasikan suatu adegan dalam hierarki dan saya minta kamu mendengarkan dan mengikuti instruksi saya. Jika nanti kamu merasa tegang, angkat jarimu, dan jika saya bilang

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

"stop", kamu harus berhenti, dan jika saya bilang "hapuskan", kamu segera menghilangkan apa yang sedang kamu bayangkan. Dan ketika saya intruksikan kamu untuk membayangkan situasi kendali, kamu harus segera membayangkan situasi tersebut. Nah, apa kamu siap?"

Dengan semangatnya, AI mengucapkan "siap!" Lalu praktikan memulai latihan relaksasi ini, di dalam pelaksanaan relaksasi ini konseli sangat baik, benar dan kosentrasi dalam melaksanakannya.

Pada langkah ini juga, peneliti melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan konseling yang sudah dilaksanakan. Peneliti melakukan evaluasi jangka pendek guna mengetahui apakah konseli sudah melaksanakan langkah-langkah yang telah peneliti jelaskan pada pertemuan sebelumnya.

Dalam pertemuan ini masih dilakukan rapport yaitu dengan menjaga hubungan baik dan melakukan penstrukturan. Setelah itu peneliti baru masuk ke dalam inti dari pertemuan kali ini yaitu langkah selanjutnya dalam konseling behavioristik dengan teknik disensitisasi sistematis, yaitu memilih, memetakan respons dan kemudian melatih respons alternatif. Pertemuan sebelumnya konseli telah mencoba menilai perilakunya sendiri. Konseli menyadari bahwa konseli melakukan tindakan yang kurang tepat dan tidak efektif sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik agar semua aktivitas

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

sekolahnya dapat dilakukan dengan optimal, agar tidak terjadi kecemasan dan ketakutan yang berlebihan yang mengakibatkan stres akademik.

g. Langkah kelima: Asesmen imagery

1) Memberikan penjelasan untuk masuk ke asesmen imagery.

"Setelah kita melakukan relaksasi dan kamu telah memperlihatkan keberhasilan untuk berubah dari keadaan cemas untuk menjadi keadaan yang rileks, kita akan melakukan prosedur berikutnya. Sekarang saya akan meminta kamu untuk membayangkan atau memvisualisasikan item-item yang ada di dalam daftar hierarki. Nah, saya minta kamu duduk di kursi kembali seperti tadi ketika kita latihan relaksasi. Saya minta kamu menutup matamu".

2) Menginstruksikan konseli untuk membayangkan situasi kendali.

"Nah, sekarang saya minta kamu membayangkan adegan situasi kendali yang telah kamu pilih tadi seperti ketika kita latihan relaksasi. Dan saya minta kamu menutup mata.

3) Menginstruksikan konseli untuk membayangkan situasi kendali.

"Nah, sekarang saya minta kamu membayangkan adegan situasi kendali yang telah kamu pilih tadi. Camkan beberapa saat adegan tersebut di benakmu". Sekarang coba gambarkan kembali adegan yang kamu bayangkan tadi kepada saya!" Lalu konseli berhasil dengan baik dalam mengulangi adegan situasi kendali

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

yang di bayangkan, dan praktikan dapat melangkah ke proses selanjutnya.

4) Melakukan proses asesmen.

"Saya akan mencoba adegan yang lain dan mari kita lihat apakah kamu berhasil baik dengan situasi berikut ini. Saya ingin mengambarkan suatu adegan dan memintamu membayangkan dalam beberapa menit. Saya minta kamu segera membayangkan adegan ini setelah saya menggambarkan. Kemudian, jika saya intruksikan "stop!" hilangkan bayangan tersebut: "Ini hari yang sangat segar, udara sangat sejuk, cuaca cerah, dan angin bertiup sepoi-sepoi. Kamu melepaskan aktivitasmu yang kurang penting dibanding yang lain, kemudian kamu fokus pada aktivitasmu yang paling penting dan utama untuk kamu kerjakan dan tuntaskan, sehingga ketika kamu dapat menyelesaikanya kamu menjadi sangat PD dan tidak cemas akan hal-hal yang tidak kamu inginkan". Nah, bayangkan hal tersebut dan jagalah di benakmu! (berhenti kira-kira 1 menit). "stop!!". Sekarang, dapatkah kamu menyatakan kepada saya apa yang telah kamu bayangkan tadi?"

AI mengungkapkan apa yang sedang dibayangkan, ia merasa nyaman dan rileks, AI merasa tidak ada beban lagi, AI juga sudah mampu memilah apa yang harus dikerjakan selanjutnya, agar tidak terbengkelai aktivitasnya dan dapat melaksanakan pekerjaanya dengan rileks sehingga tidak cemas dan menimbulkan stres.

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) Menilai kemampuan *imagery* konseli.

"Bagus, kamu segera menguasainya, dan kamu sepertinya tidak mengalami kesulitan untuk menghapuskan adegan ketika saya minta berhenti. Nah, saya ingin tahu, bagaimana perasaanmu setelah kita coba latihan membayangkan tadi?"

AI dapat membayangkan adegan secara konkret, ia melihat dirinya sendiri dalam suatu adegan sebagai partisipan, ia mampu memilah pekerjaan mana yang paling utama harus difokuskan untuk dikerjakan dan selesaikan, ia juga sudah merasa tidak cemas dan ketakutan yang berlebihan saat pekerjaan itu telah selesai dikerjakan, untuk mengambarkan kembali adegan yang dibayangkan sesuai dengan intruksi konselor tadi, AI merasa tidak kesulitan.

"Saya lihat kamu tidak mengalami kesulitan untuk melakukan imjinasi. Untuk itu, marilah kita lanjutkan ke prosedur berikutnya."

h. Langkah keenam: Sajian adegan (visualisasi/imajinasi item-item)

1) Memberikan penjelasan proses lanjutan dan pelaksanaannya.

"Setelah ini saya yakin bahwa kamu dapat melakukan imagery dan relaksasi dengan berhasil, sekarang kita akan menangani item-item yang ada di dalam hierarki, saya akan menjelaskan lebih dahulu bagaimana kegiatan ini akan kita laksanakan."

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

"Setelah kamu santai atau rileks, saya akan meminta kamu untuk membayangkan item pertama dalam hierarki, yaitu suatu situasi yang menyenangkan. Itu akan membantu dan membuatmu menjadi lebih santai. Selanjutnya, saya akan menggambarkan item berikutnya. Jika kamu merasa tegang dengan item yang saya sajikan, saya minta kamu memberi tanda dengan mengangkat telunjukmu dan saya akan memintamu berhenti, atau menghilangkan adegan tersebut dari benakmu. Setelah kembali santai, saya akan menyajikan adegan tersebut kembali. Itu akan kita ulangi terus hingga kamu benar-benar dapat santai dan tidak merasa tegang ketika membayangkan situasi atau item tersebut."

"Setelah kamu mencapai kondisi itu, baru saya akan menyajikan adegan item selanjutnya. Nah, apakah kamu paham?" Tampaknya si konseli belum paham, maka praktikan mengulangi sekali lagi dan jika konseli telah jelas maka praktikan melanjutkan ke proses selanjutnya.

2) Meminta konseli mengulangi penjelasan untuk memastikan bahwa ia telah mengerti penjelasan yang di berikan.

"Untuk memastikan apakah kamu benar-benar telah mengerti apa yang saya katakan, dapatkah kamu mengulangi penjelasan saya?"

AI menjawab; "maksudnya apabila dalam mengambarkan suatu item konseli merasa cemas maka konseli harus angkat

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

telunjuknya". Okey saya rasa kamu sudah paham maka saya akan melanjutkanya.

3) Melakukan visualisasi.

"Bagus, kita akan memulainya dengan beberapa relaksasi. Duduklah dengan posisi santai dan pejamkan matamu. Buanglah ketegangan dalam tubukmu. Sekarang lemaskan tanganmu dan kendorkan otot wajahmu. Longgarkan otot di seluruh tubuhmu. Nah, sekarang ..... kamu jauh merasa lebih enak dengan memikirkan situasi yang menyenangkan. Bayangkanlah, sekarang kamu berangkat sekolah dengan wajah ramah tanpa beban dikagumi banyak teman, dan kamu merasa tidak cemas sama sekali karena tugasmu sudah selesai semua serta malamnya kamu belajar untuk dalam menghadapi pelajaran hari ini (penyajian item 1 atau item kendali) dan saya memberikan waktu kira-kira 1 menit kepadamu untuk membayangkan item tersebut.

"Sekarang, saya ingin kamu membayangkan, kamu sedang duduk di meja belajarmu dan menyelesaikan tugas-tugasmu sebagai siswa, disisi lain kamu megikuti kegiatan organisasimu dengan mengatur waktu sebaik mungkin, membuat jadwal agar tidak terbengkelai, sehingga kamu berangkat sekolah dalam keadaan siap dan tidak merasa cemas ataupun ketakutan". (Sajikan item nomer 2 dalam hierarki, konselor mencatat durasi

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

penyajian dengan mengunakan *stopwatch*. dalam waktu 25 detik konseli tidak memberikan sinyal).

"Baik, berhentilah membayangkan dan hapuskan gambaran adegan tadi dari pikiranmu. Konsentrasilah dengan perasaan yang sangat santai." (Berhenti antara 30-30 detik.) "Sekarang saya ingin kamu melakukan imajinasi lagi, yaitu dengan membayangkan situasi di mana kamu melakukan imajinasi lagi, yaitu dengan membayangkan situasi dimana kamu sedang duduk di meja belajarmu dan mengerjakan rutin tugas-tugasmu yang numpuk (sajian kedua item nomer 2)." (Praktikan mencatat 35 detik belum ada sinyal dari konseli, dan mencatat "+35" untuk item nomer 2).

"Baik, sekarang hilangkan adegan tersebut dari pikiranmu dan santailah." (Berhentilah selama kira-kira 40 detik. Karena dua sajian item nomer 2 telah berhasil, dalam arti tidak mendatangkan ketegangan pada konseli, maka praktikan melanjutkan sajian dengan item nomer 3).

i. Langkah ketujuh: Pemberian tugas rumah dan tindak lanjut

1) Memberikan rangkuman dan penjelasan proses selanjutnya.

"Kamu telah memperlihatkan kemajuan yang sangat bagus dalam proses ini, dan telah menyelesaiakan seluruh item dalam hierarki dengan berhasil. Sekarang saya ingin kamu mencoba mempraktikan sendiri di rumah seperti prosedur yang telah kita

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

lakuakan tadi dengan cara yang sama. Tentu saja kamu harus menggunakan kartu hierarki yang sama. Apakah kamu bisa melakukannya?" Dengan semangat, AI menjawab: "siap mas", maka konselor melanjutkan ke respon berikutnya.

2) Menjelaskan bagaimana konseli harus menyelesaikan tugas rumahnya.

"Saya ingin kamu mengulangi kembali apa yang sudah kamu lakukan pada hari ini dirumah."

3) Menguatkan perasaan konseli akan kemampuan dirinya.

"Saya percaya kamu bisa, dan saya berharap kamu melakukannya dengan senang hati. Sebagai tambahan, saya ingin kamu membuat catatan tentang hasil latihan kamu itu, misalnya pada item keberapa dan durasi berapa detik kamu mengalami kecemasan, dan kamu mengulangi beberapa kali visualisai item tersebut, dan sebagainya. Semua hampir sama seperti yang kita lakukan tadi. Bedanya, kamu latihan sendiri di rumah. Catatan itu nanti akan kita bahas pada pertemuan kita selanjutnya, dan jangan lupa, gunakan angka skala 0-100 untuk menunjukkan seberapa jauh kamu mengalami kecemasan dan ketakutan yang berlebihan atau keadaan santai."

4) Memberikan evaluasi dan tindak lanjut atas hasil-hasil yang dicapai konseli pada pertemuan selanjutnya.

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

"Selamat siang, bagaimana kabarnya dengan tugas latihanmu? Baik, mari kita bersama-sama melihat catatan kemajuan yang kamu capai dalam tugas rumah ini. Tampaknya kamu telah menjalani semua proses hingga keseluruhan. Dan pada item ke tiga ini kamu berhenti karena kamu gagal mencapai keadaan rileks. Bagus, bagaimanapun itu merupakan suatu kemajuan yang sangat baik. Saya senang karena kamu memperlihatkan keinginan yang kuat untuk memecahkan masalahmu dan sangat bertanggung jawab."

C. Hasil Konseling

1. Hasil Terapi dan Tindak Lanjut Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis setelah peneliti memberikan *Treatment*.

Setelah subjek penelitian memberi perlakuan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis, maka peneliti mepaparkan hasil terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis pada stres akademik siswa dilihat melalui konseling individu yang mengarahkan para siswa agar tidak merasa gemetar, keringat dingin keluar bercucuran dan jantung berdebar-debar ketika tidak menyelesaikan tugas yang menumpuk dan menjelang UTS/UAS, karena dengan seperti itu bisa diketahui tingkat kecemasan siswa yang dalam hal ini membuat siswa mengalami stres akademik, sehingga teknik desensitisasi sistematis disini menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu.

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

Berikut adalah hasil tingkat kecemasan setelah menggunakan teknik desenstisasi:

Tabel 4.2
Itensitas kecemasan dan stres pada item-item dalam daftar dengan menggunakan huruf L, A dan V

No.	Daftar Hierarki	Penilaian Penilaian Item	Dengan Angka
1.	Ketika banyaknya aktivias sekolah, organisasi, dan pekerjaan rumah	A	50
2.	Ketika banyak tugas sekolah yang numpuk dan terbengkalai	V	100
3.	Ketika menjelang masuk sekolah dan banyak tugas yang belum dikerjakan	V	100
4.	Ketika menghadapi ujian yang malamnya tidak ada waktu belajar (persiapan)	A	50
5.	Di saat mau ada acara organisasi, sedangkan tugas numpuk	V	100
6.	Di rumah, saat orangtua meminta bantuan melakukan sesuatu	A	50
7.	Ketika mengerjakan tugas nglembur dan tugas itu sulit dikerjakan, karena tidak bisa konsentrasi.	V	100
8.	Ketika semua beban numpuk di kepala, sehingga menjadikan pusing, dan tidak bisa konsentrasi	V	100

Keterangan:
L/0 : Kurang menganggu
A/50 : Agak menganggu
V/100 : Sangat menganggu

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

Tabel 4.3
Kartu kerja (notasi) pelaksanaan desensitisasi sistematis dalam proses visualisasi item-item

No.	Item atau Hierarki	Proses Visualisasi	Waktu Praktikan	Waktu Konseli Memberiakan Sinyal
1.	1(item kendali)	Bayangkanlah, sekarang kamu berada di area sekolah yang nyaman, dan teman-teman mengagumimu sebagaimana yang kamu inginkan.	1 menit	1 menit
2.	2	Sekarang, saya ingin kamu duduk di kursi belajarmu dan mengambil sikap untuk mementingkan pekerjaan sekolahmu dibanding yang lain. Kemudian kamu mengerjakanya dengan serius tapi santai, dan kamu berhasil mengerjakanya semua.	25 detik	"+25"
3.	2	Sekarang saya ingin kamu melakukan imajinasi lagi, yaitu dengan membayangkan situasi di mana kamu melakukan imjinasi lagi, yaitu dengan membayangkan situasi dimana kamu sedang duduk di meja belajarmu dan mengerjakan rutin tugas-tugas sekolahmu di jam yang sekiranya kamu fokus mengerjakana	35 detik	"+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

4	3	Sekarang saya ingin kamu membayangkan sedang berangkat sekolah dan kamu sudah mengerjakan semua tugas sekolahmu yang diberikan guru-guru, kamu pun sangat percaya diri bahwa pekrjaanmu itu benar. Bahkan kamu berencana maju ke depan kelas saat pembahasan tugas berlangsung.	12detik	“-12”
5.	1	Baik, berhentilah dan hapuskan adegan dari pikiranmu. Sekarang rilekslah. Kendorkan seluruh tubuhmu. Bayangkan kembali kamu sekarang berada di depan bangku, menikmati suasana kelas dan sekolahmu yang indah, tanpa ada beban yang kau pikirkan, karena kamu saat ini sudah mampu mengutamakan pekerjaan mana yang harus didahulukan.	1 menit	1 menit
6.	4	Sekarang saya ingin kamu mengulangi lagi adegan tadi. Pejamkan matamu dan bayangkan situasi yang saya katakan ini, kamu sedang belajar dan mempersiapkan ujianmu dimalam hari, sehingga kamu dapat menghadapi sekolahmu dengan tidak cemas dan takut.	30 detik	“+30 “
7.	5	Kendorkan seluruh tubuhmu, bayangkan kamu ada acara organisasi, sedangkan tugasmu numpuk dan belum kamu kerjakan. Sekarang rileks-lah dan tentukan yang prioritas untuk kamu dahulukan sebagai seorang pelajar.	30 detik	“+30”

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

8.	6	Sekarang saya ingin kamu membayangkan, kamu berangkat sekolah sedangkan kamu belum mengerjakan tugas sekolahmu.	10 detik	"-10"
9.	4	Nah, saya sekarang akan mengulangi adegan tadi. Pejamkan matamu dan bayangkan situasi yang saya katakan ini; kamu sedang mengerjakan tugas sekolahmu dengan santai tapi serius, kamu juga lebih memprioritaskan kewajibanmu sebagai pelajar, untuk itu setiap kamu berangkat sekolah kamu tidak lagi merasa cemas dan takut yang berlebihan yang dapat menimbulkanmu stres.	30 detik	"+30"
10.	Item Kendali	Baik. Sekarang hilangkan adegan tersebut dan bersantailah.	1 menit	1 menit

Setelah mengadakan proses tersebut praktikan dapat menganalisis dengan item-item dengan mengunakan skala angka, setelah diberi konseling.

Tabel 4.4
Itensitas Kecemasan Pada Item-Item Dalam Daftar Dengan Menggunakan Skala Angka Dari 0-100

No.	Daftar Hierarki	Penilaian-Penilaian Item
1.	Ketika banyaknya aktivias sekolah, organisasi, dan pekerjaan rumah	50
2.	Ketika banyak tugas sekolah yang numpuk dan terbengkalai	0
3.	Ketika menjelang masuk sekolah dan banyak tugas yang belum dikerjakan	50

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.	Ketika menghadapi ujian yang malamnya tidak ada waktu belajar (persiapan)	0
5.	Di saat mau ada acara organisasi, sedangkan tugas numpuk	0
6.	Di rumah, saat orangtua meminta bantuan melakukan sesuatu	0
7.	Ketika mengerjakan tugas nglembur dan tugas itu sulit dikerjakan, karena tidak bisa konsentrasi.	0
8.	Ketika semua beban numpuk di kepala, sehingga menjadikan pusing, dan tidak bisa konsentrasi	50

Keterangan :

0 : Sudah dapat teratasi

1 50 : Sedikit dapat teratasi

2 100 : Tidak dapat teratasi

Dari hasil di atas, teknik desensitisasi sistematis berhasil membantu stres akademik siswa yang disebabkan dari kecemasan yang berlebihan karena management waktu yang kurang tepat. Siswa yang memiliki keyakinan irasional kini bisa berubah dengan keyakinan yang rasional, bahwasanya ketika diadakan teknik desensitisasi ini siswa tersebut tidak memunculkan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan yang itu menimbulkan stres akademik seperti munculnya gejala-gejala fisik, kognitif, afeksi, dan sosial serta siswa dapat menentukan aktvitas prioritas yang harus dikerjakan terlebih dulu.[20]

[20] Hasil wawancara dengan guru konseli di SMP N 1 Kedamean, tanggal 30 Desember 2016

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. Manfaat Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam menangani Stres Akademik Siswa di SMP N 1 Kedamean.

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk melemahkan respon terhadap stimulus yang tidak menyenangkan dan mengenalkan stimulus yang berlawanan (menyenangkan). Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Adapun manfaat dari teknik desensitisasi sistematis antara lain:

a. Desensitisasi sistematis sering digunakan untuk mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari melalui *conditioning* (seperti: phobia) tetapi juga dapat diterapkan pada masalah lain, misalnya kecemasan dan ketakutan yang berlebihan dan menimbulkan stres akademik.
b. Teknik desensitisasi sistematis dapat membantu konseli melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya.
c. Konseli juga dapat mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memandu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sisitematis dapat mengubah perilaku irasional menjadi perilaku rasional dengan kecemasan dan ketakutan yang di alaminya yang menimbulkan stres akademik.

3. Materi konseling behavioral dalam teknik desensitisasi sistematis untuk menangani stres akademik siswa di SMP N 1 Kedamean.

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 behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam menangani stres akademik siswa menitik beratkan pada materi pencapaian kematangan intelektual.

Kematangan intelektual adalah orang yang mampu menghadapi segala persoalaan dengan menggunakan nalar dan logika dengan pertimbangan-pertimbangan yang logis serta sistematis.

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 stres akademik akibat dari kecemasan/ketakutan yang berlebihan terhadap sesuatu.

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