BAB IV
ANALISIS DATA
BIMBINGAN KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK DISENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENANGANI STRES AKADEMIK SISWA

A. Analisis Proses Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavioristik melalui Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menangani Stres Akademik Siswa

Setelah semua data terkumpul, maka peneliti menganalisa data-data tersebut berdasarkan hasil data yang ada. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data-data selama proses konseling dalam penanganan kasus.

Dalam penelitian ini analisis data yang dilakukan merupakan hasil dari konseling individual, maka data yang terkumpul merupakan data-data verbal dan non-verbal. Dengan demikian data yang terkumpul selanjutnya dianalisis secara deskriptif kualitatif. Teknik-teknik analisis yang dapat dilakukan adalah analisis komparatif, analisis isi dan analisis logic.

1. Teknik Analisis Komparatif

Teknik analisis komparatif, (constant *comperative analisys*) adalah "teknik yang digunakan untuk membandingkan kejadian-kejadian yang terjadi disaat peneliti menganalisa kejadian tersebut dan dilakukan secara terus-menerus sepanjang penelitian itu dilakukan"[1]

[1] Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial.* (Surabaya: Airlangga University Press, 2001).hal.67-70

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. Teknik Analisis Isi (konten)

Teknik analisis isi merupakan "teknik analisis yang mencakup upaya-upaya klasifikasi lambang-lambang yang dipakai dalam komunikasi, menggunakan kriteria dalam klasifikasi, dan menggunakan analisis tertentu dalam membuat prediksi".[2] Analisis ini digunakan untuk mengetahui inti permasalahan konseli.

3. Teknik Analisis Logic

Teknik analisis logic merupakan teknik analisis yang mencakup penyebab atau latar belakang masalah konseli. Selain itu juga dalam melalukan analisis hendaknya logis agar dapat merangkai dan menghubungkan masalah konseli secara logis.

Dalam penelitian ini, untuk menganalisis data yang diperoleh direduksi untuk memperoleh data yang benar-benar mendukung dan diperoleh kesimpulan. Dalam penelitian ini menggunakan tiga teknik tersebut. Teknik-teknik digunakan dalam penelitian ini dibutuhkan dalam mendeskripsikan data-data yang diperoleh seperti, teknik komparatif yang digunakan untuk membandingkan hasil wawancara dengan beberapa narasumber atau membandingkan data-data yang terkumpul dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis isi digunakan untuk memahami isi permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Sedangkan teknik analisis logic digunakan untuk mengetahui penyebab masalah konseli, hendaknya logis agar dapat merangkai dan menghubungkan masalah konseli secara logis.

---

[2] Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007).hal.80-85

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

4. Analisis dan Diagnosis

Setelah data diperoleh melalui sumber-sumber yang berkaitan dengan konseli, maka selanjutnya akan dilakukan analisis dan diagnosis dari perolehan data tersebut.

a. Analisis kasus

Dalam analisis kasus konseli akan dipaparkan mengenai analisis isi (konten), analisis logic, dan analisis komparatif. Dalam analsis konten, peneliti menganalisis hasil perolehan data berdasarkan isi permasalahan yang terkandung di dalamnya. Analisis logic berisi tentang penyebab atau latar belakang masalah konseli. Sedangkan untuk analisis komparatif, peneliti menganalisis dengan membandingkan hasil perolehan data yang diperoleh dari berbagai macam sumber.

b. Analisis Isi (Konten)

Dilihat dari isi permasalahan yang dialami oleh konseli bahwa inti permasalahan yang dialami oleh konseli adalah stres akademik yang disebabkan dari management diri yang masih kurang baik dalam hal ini adalah pembagian waktu antara beban sekolah, organisasi dan pekerjaan rumah, sehingga menyebabkan kecemasan yang berlebihan saat konseli masuk kelas apalagi menghadapi ujian semester, akibat dari aktivitas-aktivitas tersebut konseli mengalami stres dalam menghadapi aktivitas sekolahnya, hal tersebut ditandai dengan gejala-gejala seperti sering merasa pusing, kaku leher belakang, pola tidur terganggu, nafsu makan berkurang, cemas, dan gelisah ketika mengerjakan 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

c. Analisis Logic

Berdasarkan informasi dari konseli bahwa stress akademik yang dialaminya ini tidak hanya terjadi saat ini saja, akan tetapi setiap menghadapi aktivitas sekolah yang padat maka konseli juga akan merasa stres. Pada dasarnya stres akademik yang dialami oleh konseli tersebut tidak akan terjadi apabila konseli mempunyai pembagian waktu yang seimbang antara aktivitas yang satu dengan yang lain juga rileks dalam mengerjakan aktivitasnya itu. Akan tetapi konseli belum dapat mengelola waktu yang dimilikinya dengan sebaik mungkin, sehingga kadang ketika waktu sudah mepet, konseli akan merasakan cemas dan ketakutan.

d. Analisis Komparatif

Berdasarkan keterangan dari konseli sekarang dia menjabat sebagai ketua di dalam organisasi yang diikuti dilingkungan rumahnya, dan menurutnya banyak waktu yang terkadang habis digunakan untuk mengikuti kegiatan baik rapat maupun kegiatan rutin.

Teman konseli juga membenarkan hal tersebut, konseli sering pulang berangkat pagi dan pulang sore untuk mengikuti kegiatan-kegiatan diluar jam sekolah baik itu kegiatan ekstra maupun organisasi dilingkungan rumahnya. Akibatnya tugas-tugasnya sering terbengkalai dan konseli sering mengerjakan tugas di malam hari. Hal tersebut membuat konseli mengalami berbagai gejala stres dalam menghadapi kegiatan dan beban sekolahnya.

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. Analisis Hasil Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Behavioristik melalui Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menangani Stres Akademik Siswa

Berikut ini dapat dilihat hasil evaluasi sebelum dan sesudah konseling yang meliputi evaluasi pemahaman (*understanding*), perasaan (*confort*), dan tindakan (*action*).

Tabel 4.1 Analisis Hasil Sesudah dan Sebelum Konseling

Penilaian	Sebelum konseling	Sesudah konseling
Pemahaman/ Understanding	Sebelum mengikuti proses konseling, konseli belum memahami pentingnya mengatur waktu dengan baik yang menyebabkan dirinya merasa cemas dan mengakibatkan stres	Setelah mengikuti proses konseling, konseli memahami betapa pentingnya mengatur waktu terutama pantau diri untuk membantu dirinya menghadapi aktivitas-aktivitas sekolahnya agar tidak menjadi stres
	Konseli merasa cemas dan ketakutan, karena banyak tugas yang berlum selesai dan menjeas Ujian Semester.	Konseli sudah mampu menenangkan dirinya dalam keadaan rileks di setiap pertemuan treatment dan ketika stres itu muncul
Perasaan/ Confort	Konseli merasa tugas-tugas sekolahnya terlalu berat, dan merasa waktu yang dimilkinya dalam satu hari belum cukup baginya.	Konseli merasa senang bisa mengetahui sebab-sebab kenapa bisa mengalami stres dan berusaha untuk mensyukuri semua aktivitas yang dijalaninya.
	Konseli merasa cemas saat mengingat tugasnya yang menumpuk dengan aktivitasnya didalam organisasi yang banyak.	Konseli sudah merasa lebih tenang dari sebelumnya, karena sudah mampu mengatur waktunya untuk aktivitas sekolah, organisasi dan pekerjaan rumah.
Tindakan/ Action	Belum bisa menentukan prioritas aktivitas dengan baik, sehingga menyebabkan tugasnya menjadi terbengkalai.	Konseli memprioritaskan aktivitas utamanya sebagai seorang pelajar disekolah dan melakukan pantau diri setiap saat.

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

	Belum mampu mengambil kebijakan untuk dirinya sendiri dan sering tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu, sehingga semuanya berakhir kurang maximal.	Konseli sudah mampu mengatur dirinya dengan baik, dan ketika ia merasa cemas ia sudah mampu menenangkan dirinya dengan rileks.

Hal-hal yang telah dapat diungkap selama proses penelitian antara lain yaitu mengenai faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik, dan gejala-gejala yang muncul ketika mengalami stres akademik. Selanjutunya hasil analisis dari faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik tersebut, peneliti berusaha untuk membantu mengatasi masalah mengenai stres akademik siswa dengan menggunakan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik disensitisasi sistematis.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa pada dasarnaya setiap siswa memiliki kecenderungan untuk mengalami stres akademik baik dikarenakan tugas-tugas yang banyak, kegiatan organisasi, maupun kegiatan-kegiatan lain yang berada diluar sekolah. Akan tetapi tidak semua siswa benar-benar mengalami stress dalam menghadapi kegiatan dan aktivitas tersebut, hal tersebut dipengaruhi oleh penerimaan diri dari masing-masing individu.

Permasalahan stres akademik ini muncul sebagai akibat dari penerimaan dan pengaturan diri yang kurang baik dari individu terhadap tugas-tugas yang diberikan guru dan yang akibatnya tugas-tugas menjadi terbengkalai, dan ketika harus menyelesaikan. tugas dalam waktu yang bersamaan maka siswa akan mengalami gejala- gejala stres seperti pusing, sakit kepala, kaku leher belakang, pola tidur terganggu, pola makan terganggu, nafsu makan menurun, gelisah, dan perasaan cemas, dst.

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

Apabila permasalahan ini tidak mendapat perhatian dan penanganan, maka bisa mengganggu konsentrasi siswa tersebut terutama ketika menghadapi ujian semester. Untuk menangani stress akademik siswa tersebut maka diberikan konseling individual dengan pendekatan behavioristik dengan teknik disensitisasi sistematis. Hal ini bertujuan untuk mengubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif.

Berdasarkan hasil wawancara dari berbagai pihak dan wawancara konseling yang telah dilakukan, siswa yang mengalami stres akademik ini akan berdampak pada prestasinya. Dalam menangani stres akademik siswa tersebut, peneliti berusaha membantu konseli menggunakan konseling individual dengan pendekatan behavioritik dengan teknik disensitisasi sistematis yang mengacu pada pengubahan perilaku mal-adaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif.

Seperti aktivitas menunda-nunda mengerjakan tugas, dengan berbagai macam kegiatan seperti internetan berjam- jam lamanya, jalan-jalan, atau nongkrong bersama dengan teman-teman dengan tujuan yang tidak jelas. Penggunaan teknik pantau diri bertujuan agar konseli dapat memantau sendiri perkembangan mengenai upayanya dalam mengatur diri agar tidak lagi mengalami masalah stres akademik.

Setiap akhir pertemuan dengan konseli diberikan penilaian hasil akhir layanan bimbingan dan konseling. Sehingga ada beberapa kesan pada konseling yang diungkapkan oleh konseli. Penilaian tersebut dapat disimpulkan, yaitu pertemuan pada kegiatan konseling individual ini cukup berarti bagi konseli, karena dapat membantu menyelesaikan masalah, mengurangi beban pikiran,

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

mengetahui kelebihan dan kelemahan dirinya, dan yang terpenting dalam penelitian ini yaitu stres akademik siswa dapat ditangani.

Dari hasil pemberian konseling siswa yang mengalami masalah stress akademik ini dapat ditangani dengan menggunakan konseling individual melalui pendekatan behavioristic dengan teknik disensitisasi sistematis. Ini terlihat dari perubahan atau perkembangan konseli sesudah pemberian *treatment*.

Dari hasil pemberian konseling dapat dilihat bahwa siswa yang mengalami stres akademik tersebut terlihat ada bedanya, dari perkembangan selama mengikuti proses konseling, konseli seudah merasa terbantu untuk dapat mengatur waktunya dengan baik sehingga waktu yang dimiliki dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin untuk melakukan aktivitas sekolahnya.

Akan tetapi jika konseli terus menjaga komitmennya untuk selalu menerapkan hasil konseling yang sudah dicapai, maka dapat meminimalisir gejala-gejala stres yang akan muncul. Maka dari itu masih diperlukan adanya tindak lanjut. Pada dasarnya konseling behavioristik dengan teknik disensitisasi sistematis ini adalah teknik yang efektif untuk menangani masalah stres akademik siswa.

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