

**PENERAPAN TERAPI BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIK DALAM MEREDUKSI
KECEMASAN SISWA KELAS XI-IPA 1 PADA SAAT
PELAJARAN KIMIA DI SMAN 1 KOKOP BANGKALAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh:

MUNAWWAROH LICHA FEBRIAWATI

NIM. D33212063

PERPUSTAKAAN UIN SUNAN AMPEL SURABAYA	
No. KLAS T-2016 009 KI	No. REG T-2016 / ki / 009 ASAL BUKU : TANGGAL :

**JURUSAN KEPENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2016

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Munawwaroh Licha Febriawati

NIM : D33212063

Jurusan : Kependidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan ini sebenarnya bahwa skripsi ini saya tulis benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan pengambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 11 Agustus 2016

Yang membuat pernyataan,



Munawwaroh Licha Febriawati
NIM. D33212063

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Munawwaroh Licha Febriawati ini telah dipertahankan
Di depan Tim Penguji Skripsi.
Surabaya, 11 Oktober 2016

Mengesahkan, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya



Dekan,

Prof. Dr. H. Ali Mudlofir, M.Ag.

NIP. 196311161989031003

Penguji I,

Dr. Hanun Asrohah, M.Ag

NIP. 196804101995032002

Penguji II,

Machfud Bachtivar, M.Pd.I

NIP. 197704092008011007

Penguji III,

Dra. Liliek Channa AW, M.Ag

NIP. 195712181982032002

Penguji IV,

Ni'matus Sholihah, M.Ag

NIP. 197308022009012003

ABSTRAK

Munawwaroh Licha Febriawati. *Penerapan Terapi Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mereduksi Kecemasan Siswa Kelas XI-IPA 1 Pada Saat Pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan.*

Pembimbing : Dr. Hanun Asrohah, M.Ag

Kata Kunci: konseling behavioral, desensitisasi sistematis, kecemasan

Skripsi dengan judul: *Penerapan Terapi Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mereduksi Kecemasan Siswa Kelas XI- IPA 1 Pada Saat Pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan* ini menjawab pertanyaan: (1) Bagaimana keadaan siswa yang mengalami kecemasan pada mata pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan (2) Bagaimana proses pelaksanaan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa kelas XI-IPA 1 pada saat pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan (3) Bagaimana hasil terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa kelas XI-IPA 1 pada saat pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling yang bertujuan untuk meminimalisasi tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran dengan penerapan konseling Behavioral dengan teknik Desensitisasi Sistematis.

Subyek dalam penelitian ini sebanyak 3 orang siswa kelas XI-IPA 1 SMAN 1 Kokop Bangkalan tahun pelajaran 2016/2017 yang memiliki tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran mata pelajaran Kimia.

Hasil tersebut diperoleh dari data primer yaitu kuesioner dari pra siklus sampai siklus II. Metode observasi dan evaluasi juga digunakan sebagai metode pendukung. Data primer dalam bentuk kuesioner yang diperoleh dari responden dikumpulkan dan diolah dengan teknik deskriptif analisis. Hasil penelitian pada pra siklus si mtr mengalami kecemasan tingkat sedang skor 65 kemudian pada siklus 1 mengalami penurunan kecemasan menjadi tingkat rendah skor 47 kriteria keberhasilan 18 digit. Pada siklus 2 mengalami penurunan kecemasan menjadi normal skor 32 kriteria keberhasilan 15 digit. Sedangkan si mhr pada pra siklus mengalami kecemasan tingkat sedang dengan skor 65 kemudian pada siklus 1 mengalami penurunan kecemasan menjadi rendah skor 51 kriteria keberhasilan 15 digit. Pada siklus 2 mengalami penurunan kecemasan menjadi normal skor 37 kriteria keberhasilan 15 digit. Dan untuk si rby pada pra siklus mengalami kecemasan sedang skor 74 kemudian pada siklus 1 mengalami penurunan kecemasan menjadi rendah skor 59 kriteria keberhasilan 15 digit. Pada siklus 2 mengalami penurunan kecemasan menjadi normal skor 40 kriteria keberhasilan 19 digit. Artinya siswa sudah bisa meminimalisasi tingkat kecemasan yang dialami. Hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat mengaplikasikan teknik desensitisasi sistematis dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi kecemasan.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI	iv
MOTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional.....	7
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kecemasan	13
1. Pengertian Kecemasan	13
2. Gejala Kecemasan.....	14
3. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan	17
4. Macam- Macam Kecemasan	20
5. Tingkat Kecemasan.....	24
6. Fungsi Kecemasan	25
B. Siswa SMA.....	26
1. Pengertian Siswa	26
2. Pengertian SMA	27
3. Siswa SMA Sebagai Remaja Awal.....	28
4. Ciri-Ciri Siswa Sebagai Remaja Awal.....	29

C. Pelajaran Kimia SMA	34
D. Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Pelajaran Kimia	35
E. Konsep Terapi Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematik.....	38
1. Teori Behavioristik.....	38
2. Pandangan Tentang Manusia	39
3. Manusia Sehat/ Menyimpang.....	40
4. Tujuan Konseling.....	41
5. Teknik Konseling	42
F. Hipotesis	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	50
B. Subjek dan Objek Penelitian	51
1. Subjek Penelitian.....	51
2. Objek Penelitian.....	51
C. Kehadiran Peneliti.....	52
D. Lokasi Penelitian.....	52
E. Informan Penelitian.....	52
1. Konselor Pendidikan/ Guru BK	52
2. Konseli	53
3. Guru Mata Pelajaran	53
4. Teman Sebaya	53
F. Sumber dan Jenis Data.....	53
1. Sumber Data Primer.....	53
2. Sumber Data Skunder	54
G. Tahap- Tahap Penelitian	54
1. perencanaan	55
2. tindakan.....	56
3. observasi	56
4. refleksi	56
H. Teknik Pengumpulan Data.....	57

1. Observasi	57
2. Kuesioner	57
3. wawancara	58
4. dokumentasi	59
I. Teknik Analisis Data	60
1. Data Kualitatif.....	60
2. Data Kuantitatif.....	63
J. Kriteria Keberhasilan Terapi	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Pra siklus	65
B. Hasil Penelitian Persiklus.....	70
1. Hasil Siklus 1	70
2. Hasil Siklus 2	91
C. Hasil Observasi	104
D. Hasil Wawancara	104
E. Hasil Kuesioner.....	106
F. Hasil Dokumentasi.....	106
G. Pembahasan Temuan Hasil Tindakan.....	107
BAB V PENUTUP	114
A. Kesimpulan	114
B. Saran.....	116

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Tabel 4.1	66
Tabel 4.2	66
Tabel 4.3	71
Tabel 4.4	89
Tabel 4.5	91
Tabel 4.6	103
Gambar 01.....	55
Gambar 02.....	90
Gambar 03.....	103
Gambar 04.....	110

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini peran guru dalam pendidikan tidak hanya dalam menyampaikan pembelajaran. Tetapi juga dalam hal membimbing siswa tersebut agar mencapai kematangan emosional dan sosial sebagai individu dan anggota masyarakat selain mengembangkan kemampuan intelektualnya. Kegiatan ini sering dinamakan bimbingan dan konseling yang menangani masalah-masalah atau hal-hal di luar bidang garapan pengajaran. Tetapi secara tidak langsung menunjang tercapainya tujuan pendidikan dan pengajaran di sekolah itu.

Namun dengan adanya kemudahan-kemudahan dalam perkembangan bukan berarti dengan sendirinya kini bimbingan dan konseling dapat berjalan. Guru pembimbinglah yang perlu melanjutkan kerja keras tersebut, yakni mengisinya dengan kewajiban dan tugas profesionalnya dengan menajawantahkan kompetensi mereka secara nyata.

Sekolah adalah suatu organisasi formal. Di dalamnya terdapat usaha-usaha administrasi untuk mencapai tujuan pendidikan dan pengajaran nasional. Bimbingan dan konseling adalah sub-organisasi dari organisasi sekolah yang melingkupinya. Bila dilihat sebagai organisasi, didalam bimbingan dan konseling terdapat pula usaha-usaha administrasi, baik dalam arti sempit maupun dalam arti luas.

Organisasi bimbingan dan konseling dalam pengertian umum adalah suatu wadah atau badan yang mengatur segala kegiatan untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling secara bersama-sama. Akan tetapi pola organisasi manapun yang dipilih harus didasarkan kesepakatan bersama di antara pihak-pihak yang terkait disekolah, yang dilanjutkan dengan usaha-usaha perencanaan untuk mencapai tujuan, pembagian tugas, pengendalian proses dan penggunaan sumber-sumber bimbingan. Usaha tersebut disebut sebagai administrasi bimbingan dan konseling.¹

Pelayanan bimbingan dan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling. Fungsi-fungsi tersebut adalah fungsi pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan pengembangan peserta didik. Fungsi pencegahan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang akan dapat mengganggu, menghambat ataupun menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangannya. Fungsi pengentasan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpelihara dan terkembangkannya berbagai potensi positif

¹ Ridwan, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1998), hlm 8.

peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan berkelanjutan.

Fungsi-fungsi tersebut diwujudkan melalui diselenggarakannya berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk mencapai hasil sebagaimana terkandung dalam masing-masing fungsi itu. Setiap layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan harus secara langsung mengacu kepada satu atau lebih fungsi-fungsi tersebut agar hasil-hasil yang hendak dicapainya secara jelas dapat diidentifikasi dan evaluasi.²

Adapun pembahasan tentang fungsi-fungsi bimbingan dan konseling diatas juga terdapat perkembangan baru terhadap pandangan belajar mengajar yang membawa konsekuensi kepada guru untuk meningkatkan peran dan kompetensinya karna proses belajar mengajar dan hasil belajar siswa sebagian besar ditentukan oleh peranan dan kompetensi guru. Guru yang kompeten akan lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang efektif dan akan lebih mampu mengelola ekelasnya sehingga hasil belajar siswa berada pada tingkat normal.

Peranan dan kompetensi guru dalam proses belajar mengajar meliputi banyak hal, antara lain guru sebagai pengajar, pemimpin kelas, pembimbing, pengatur lingkungan, partisipan, ekspeditor, perencana, supervisor, motivator, dan konselor.³

² Priyanto, *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta:PT Rineka Cipta,2001), hlm 68.

³ Mh. Uzer Usman, *Menjadi Guru Profesional* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya.1990), hlm 9.

Pada dasarnya hasil belajar Kimia siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sikap siswa pada Kimia, konsep diri dan kecemasan siswa dalam belajar, selain faktor-faktor eksternal lainnya. Sikap adalah pernyataan pernyataan evaluatif baik yang diinginkan atau yang tidak diinginkan mengenai objek, orang atau peristiwa. Sikap mencerminkan bagaimana seseorang merasakan sesuatu.

Setiap individu dalam melakukan aktivitasnya akan didasarkan atas sikapnya tentang aktivitas yang akan dilaksanakannya. Sikap umumnya akan mencerminkan bagaimana seseorang merasakan sesuatu. Misalnya, jika seorang siswa mengatakan bahwa "saya menyukai pelajaran Kimia", berarti dia sedang mengungkapkan sikapnya tentang mata pelajaran Kimia tersebut.

Kecemasan biasanya akan timbul jika individu menghadapi situasi yang dianggapnya mengancam dan menekan. Dalam kondisi dimana rasa cemas menghinggapi pikiran seseorang, tentunya orang tersebut akan berpikiran atau beranggapan yang negatif terhadap dirinya sendiri. Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya).

Kecemasan sampai pada batas tertentu merupakan hal yang normal bagi setiap orang. Mungkin seseorang merasa khawatir akan sesuatu atau orang lain

karena ia pernah mengalami hal yang tidak menyenangkan pada kejadian serupa dimasa lampau.⁴ Kecemasan pada mata pelajaran Kimia merupakan kecemasan alamiah atas ketakutan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah, dan mata pelajaran Kimia adalah mata pelajaran yang paling sulit menurut siswa sehingga menimbulkan keresahan, kaekhawatiran, dan ketakutan.

Dalam menanggapi permasalahan tersebut, maka sudah tentunya dibutuhkan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa tersebut yang penyebabnya sangat variatif. Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh siswa maka Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis diprediksikan mampu mereduksi tingkat kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia.

B. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang masalah tersebut di atas, maka rumusan masalah yang muncul dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana keadaan siswa yang mengalami kecemasan pada mata pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan?
2. Bagaimana proses pelaksanaan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sitematik dalam mereduksi kecemasan siswa kelas XI-IPA 1 pada saat pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan?
3. Bagaimana hasil terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sitematik dalam mereduksi kecemasan siswa kelas XI-IPA 1 pada saat pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui keadaan siswa kelas XI-IPA 1 yang mengalami kecemasan pada mata pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan
2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa kelas XI-IPA 1 pada saat pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan
3. Untuk mengetahui hasil terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia kelas di SMAN 1 Kokop Bangkalan?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru dan memberikan masukan bagi ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya bagi konselor sekolah dalam menangani kecemasan siswa di sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi konselor sekolah diharapkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia melalui terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis.
- b. Bagi kepala sekolah dapat membantu mengatasi masalah siswa yang dialaminya sehingga mereka dapat menjadi pribadi yang baik dan bisa

menjalani proses belajar secara mudah, efektif dan bisa diterima di lingkungan sekolah.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian dalam memahami judul skripsi ini, maka perlu penulis menjelaskan terlebih dahulu maksud beberapa istilah yang terdapat pada judul secara operasional sebagai berikut :

1. Kecemasan

Kecemasan menurut Langgulung adalah pengalaman emosional yang tidak menggembirakan yang dialami seseorang ketika rasa takut atau ancaman dari sesuatu yang tidak dapat ditentukannya dengan jelas.⁴

Kecemasan adalah suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan tidak jelas, dan merupakan suatu respon terhadap stimuli eksternal maupun internal yang menimbulkan gejala emosional, kognitif, fisik, dan tingkah laku.⁵

Kecemasan dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia diartikan sebagai kekuatiran, kegelisahan, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi itu juga berarti suatu perasaan takut, kuatir bahwa akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan.⁶

Menurut Chaplin, “kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebsb khusus untuk ketakutan tersebut.”⁷ Corey menyatakan bahwa “kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi untuk berbuat sesuatu.”⁸

Menurut Freud (dalam Langgulung, 1992), kecemasan adalah respons atau pengalaman emosional menyakitkan yang dialami seseorang terhadap berbagai

⁴ Langgulung dan Hasan, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992) hal. 72

⁵ Mary Baradero, *Kesehatan Mental Psikiatri*, (Jakarta : EGC, 2016) hlm 98

⁶ Badudu-Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Sinar Harapan, 1996) hal. 56

⁷ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2002) hal. 32

⁸ Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Eresco. 1995) hal. 17

alat-alat dalam yang tunduk di bawah jaringan syaraf bebas seperti jantung, alat pernafasan, kelenjar-kelenjar peluh dan lain-lain.⁹

Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur antara panik, perasaan tidak menentu, dan ketakutan yang tidak jelas ketika seseorang sedang mengalami tekanan akan perasaan atau frustrasi dan pertentangan batin dan konflik.¹⁰

Menurut Maramis, “kecemasan berbeda dengan ketakutan. Kecemasan adalah tidak jelas atau tidak tahu takut terhadap apa. Kecemasan tidak terikat pada suatu benda atau keadaan akan tetapi mengambang bebas.”¹¹

Kartini membedakan antara ketakutan dan kecemasan. Ketakutan adalah rasa gentar atau rasa tidak berani terhadap sesuatu objek yang konkrit. Misalnya: takut akan perampok, binatang buas. Sedangkan kecemasan adalah rasa ragu-ragu, gentar atau tidak berani pada hal-hal yang tidak konkrit, semu atau khayali, hal yang tidak jelas.¹²

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan pengalaman emosional yang bersifat subjektif, yang dirasakan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan dan sumbernya tidak diketahui dengan jelas. Hal ini ditandai dengan adanya gejala somatik dan psikologis seperti takut tanpa sebab yang jelas, pusing, khawatir dan gelisah.

2. Kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia

Kecemasan pada saat pelajaran Kimia merupakan suatu gejala atau reaksi psikologis dan fisiologis yang bersifat subjektif dan tidak menyenangkan yang

⁹ Langgulong dan Hasan, *Op. Cit.* hal. 96

¹⁰ Z, Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1985) hal. 27

¹¹ Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, (Surabaya: Airlangga University Press. 1995) hal. 107

¹² Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Rajawali. 1981) hal. 108

terjadi pada siswa yang mengalami kecemasan pada saat pelajaran Kimia berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia diungkap dengan menggunakan Skala Kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia dimana semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia dan sebaliknya.

3. Terapi Behavioral dengan Teknik desensitisasi Sistematis

Istilah terapi behavioral adalah berasal dari bahasa Inggris *Behavior Counseling* yang untuk pertama kali digunakan oleh Jhon D. Krumboltz. Krumboltz adalah promotor utama dalam menerapkan pendekatan behavioristik terhadap konseling, meskipun dia melanjutkan aliran yang sudah dimulai sejak tahun 1950, sebagai reaksi terhadap corak konseling yang memandang hubungan antar pribadi, antara konselor dan konseling sebagai komponen yang mutlak diperlukan dan sekaligus cukup untuk memberikan bantuan psikologis kepada seseorang.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Secara umum terapi behavioral adalah pendekatan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berlandaskan pada berbagai teori tentang belajar dalam usaha melakukan perubahan tingkah laku. Dalam penyelesaian masalah, kondisi masalah harus dispesifikkan. Saat ini, bentuk pendekatan ini banyak di gunakan karena penekanannya pada perubahan tingkah laku dimana tingkah laku tersebut bisa didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur.

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 atau ketakutan.¹³

Dalam penerapannya teknik desentisisasi ini menggunakan tahap-tahap pelaksanaan sesuai langkah-langkah prosedur yang efektif. Adapun prosedur pelaksanaan teknik ini dapat diikuti lebih lanjut di bawah ini:¹⁴

- a. Memberikan rasional dan ikhtisar.
- b. Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.
- c. Membuat hierarki situasi
- d. Memilih dan melatih tandingan
- e. Sajian adegan (visualisasi/ imajinasi item-item)¹⁵

4. Maksud Judul Skripsi Secara Keseluruhan

Dalam judul skripsi “terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa kelas XI-IPA 1 pada saat pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan” membahas tentang bagaimana penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia.

¹³ Gerald, Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi.* (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), hal 211

¹⁴ Hartono dan Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling.* (Surabaya: Kencana Prenada Media Group,2012), Hal 117

¹⁵ Ibid., hal 127

F. Sistematika Pembahasan

Penulisan skripsi ini terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian awal, bagian inti dan bagian akhir dari skripsi. Bagian awal skripsi ini berisi tentang halaman judul, lembar pernyataan, lembar pengesahan, motto dan persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar bagan, daftar grafik dan daftar lampiran. Bagian inti skripsi, terdiri dari lima bab:

Bab I : Pendahuluan

Terdiri atas latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika skripsi.

Bab II : Tinjauan pustaka

Berisi tentang kecemasan, siswa SMA, kecemasan siswa SMA dalam menghadapi mata pelajaran Kimia, konsep terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis, dan hipotesis.

Bab III : Metode Penelitian

Berisi tentang yang digunakan, meliputi: jenis penelitian, fokus penelitian, proses pemilihan subjek penelitian, rancangan penelitian, metode dan alat pengumpulan data, keabsahan data dan analisis data.

Bab IV : Hasil penelitian dan pembahasan

Berisi temuan-temuan yang diperoleh peneliti selama penelitian yakni tentang hasil penelitian dan pembahasan.

Bab V : Penutup

Pada bagian ini berisi simpulan dan saran.

Bagian akhir skripsi terdiri atas daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang menunjang dalam penulisan skripsi.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan menurut Langgulong adalah pengalaman emosional yang tidak menggembirakan yang dialami seseorang ketika rasa takut atau ancaman dari sesuatu yang tidak dapat ditentukannya dengan jelas.¹

Kecemasan adalah suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan tidak jelas, dan merupakan suatu respon terhadap stimuli eksternal maupun internal yang menimbulkan gejala emosial, kognitif, fisik, dan tingkah laku.²

Kecemasan (*anxiety*) dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia diartikan sebagai kekuatiran, kegelisahan, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi itu juga berarti suatu perasaan takut, kuatir bahwa akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan.³

Menurut Chaplin, kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.⁴ Corey juga menyatakan kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi untuk berbuat sesuatu.⁵

Menurut Freud, kecemasan adalah respons atau pengalaman emosional menyakitkan yang dialami seseorang terhadap berbagai alat-alat dalam yang

¹ Langgulong, Hasan, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992) hal. 72

² Mary Baradero, *Kesehatan Mental Psikiatri*, (Jakarta : EGC, 2016) hlm 98

³ Badudu-Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Sinar Harapan, 1996) hal. 56

⁴ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2002) hal. 32

⁵ Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Eresco. 1995) hal. 17

tunduk di bawah jaringan syaraf bebas seperti jantung, alat pernafasan, kelenjar-kelenjar peluh dan lain-lain.⁶

Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur antara panik, perasaan tidak menentu, dan ketakutan yang tidak jelas ketika seseorang sedang mengalami tekanan akan perasaan atau frustrasi dan pertentangan batin dan konflik.⁷

Menurut Maramis, kecemasan berbeda dengan ketakutan. Kecemasan adalah tidak jelas atau tidak tahu takut terhadap apa. Kecemasan tidak terikat pada suatu benda atau keadaan akan tetapi mengambang bebas.⁸

Kartini membedakan antara ketakutan dan kecemasan. Ketakutan adalah rasa gentar atau rasa tidak berani terhadap sesuatu objek yang konkrit. Misalnya: takut akan perampok, binatang buas. Sedangkan pengertian kecemasan adalah rasa ragu-ragu, gentar atau tidak berani pada hal-hal yang tidak konkrit, semu atau khayali, hal yang tidak jelas.⁹

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan pengalaman emosional yang bersifat subjektif, yang dirasakan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan dan sumbernya tidak diketahui dengan jelas. Hal ini ditandai dengan adanya gejala fisiologis dan psikologis seperti takut tanpa sebab yang jelas, tidak berdaya, khawatir dan gelisah.

2. Gejala Kecemasan

Kartini menyebutkan adanya neurosa kecemasan, yaitu simptom ketakutan dan kecemasan kronis, sungguhpun tak ada rangsangan yang

⁶ Langgulung, Hasan, *Op. Cit.* hal. 96

⁷ Z, Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1985) hal. 27

⁸ Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, (Surabaya: Airlangga University Press. 1995) hal. 107

⁹ Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Rajawali. 1981) hal. 108

spesifik misalnya, takut mati, takut menjadi gila dan macam-macam ketakutan yang tidak bisa dikategorikan dalam fobia. Simptom-simptomnya yang khas.

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hatinya, hampir setiap kejadian menyebabkan timbulnya rasa takut dan cemas. Takut sama dengan gentar, tidak berani terhadap suatu obyek konkrit, misalnya: takut harimau, perampok, dll. Sedangkan cemas (gentar, ragu-ragu) adalah bentuk ketidak beranian terhadap hal-hal yang tidak jelas. Misalnya cemas memikirkan hari esok, cemas karena pekerjaan kantornya yang belum terselesaikan.
- b. Emosinya kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *excited* (heboh, gempar) yang memuncak, akan tetapi juga sering dihinggapi depresi.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi dan ilusi.
- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah. Badan terasa sangat lelah, sesak nafas, banyak keringat, gemetaran dan sering menderita diare.
- e. Selalu dipenuhi ketegangan-ketegangan emosional dan bayangan kesulitan imajiner (hanya ada dalam khayalan) walaupun tak ada perangsang khusus. Ketegangan dan ketakutan kecemasan yang kronis menyebabkan tekanan jantung yang sangat cepat, *tachycardia*

(percepatan tinggi dari darah) dan *hypertencion* atau tekanan darah tinggi.¹⁰

Keluhan dan gejala umum yang berkaitan dengan kecemasan dapat dibagi menjadi gejala somatik dan psikologis¹¹:

a. Gejala somatik

1. Keringat berlebih
2. Ketegangan pada otot skelet: sakit kepala, kontraksi pada bagian belakang leher atau dada, suara bergetar, nyeri punggung.
3. Sindrom hiperventilasi: sesak nafas, pusing, parestesi
4. Gangguan fungsi gastrointestinal: nyeri abdomen, tidak nafsu makan, mual, diare, konstipasi
5. Iritabilitas kardiovaskuler: hipertensi, takikardi
6. Disfungsi genitourinaria: sering buang air kecil, sakit saat berkemih, impoten, sakit pelvis pada wanita, kehilangan nafsu seksual

b. Gejala psikologis

1. Gangguan mood: sensitive sekali, cepat marah, mudah sedih
2. Kesulitan tidur: insomnia, mimpi buruk, mimpi yang berulang-ulang
3. Kelelahan, mudah capek

¹⁰ Kartono, Kartini, *Op. Cit.* hal. 100

¹¹ Siti Nurus Syarifah, 2013, "*Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Skill Lab Di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, hlm 18

4. Kehilangan motivasi dan minat
5. Perasaan-perasasaan yang tidak nyata
6. Sangat sensitive terhadap suara, merasa tak tahan terhadap suara-suara yang sebelumnya biasa saja
7. Berpikiran kosong, tidak mampu berkonsentrasi, mudah lupa
8. Kikuk, canggung, koordinasi buruk. Tidak bisa membuat keputusan: tidak bisa menentukan pilihan bahkan untuk hal-hal kecil
9. Gelisah, resah, tidak bisa diam
10. Kehilangan kepercayaan diri
11. Kecendrungan untuk melakukan sesuatu berulang-ulang
12. Keraguan dan ketakutan yang mengganggu
13. Terus-menerus memeriksa segala sesuatu yang telah dilakukan

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan gejala kecemasan dibagi menjadi 2 yaitu gejala somatik dan psikologis.

3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Pertama, hereditas atau bawaan. Penyebab ini termasuk faktor internal turut memberikan kontribusi tertentu yang memicu datangnya suatu kecemasan. Kecemasan adalah suatu emosi yang tidak terlepas dengan pengaruh lingkungan sekitar. Disaat stimulus kecemasan berjalan lambat, maka respon individu terhadapnya sangat cepat. Sebaliknya, disaat stimulusnya berjalan cepat maka umumnya respon individu terhadapnya sangat lambat.

Namun faktor hereditas ini masih bersifat umum. Terapis tidak bisa mendayagunakan apapun darinya, karena umumnya seseorang yang meminta konseling darinya menginginkan suatu bantuan agar ia mampu mengatasi problem darinya apapun bentuknya.

Kedua, lingkungan. Lingkungan adalah suatu jaringan yang berkaitan dengan faktor eksternal dan kondisi yang melingkupinya untuk kemudian membentuk kepribadian individu dan membentuk caranya merespon berbagai kondidi yang berbeda, mencakup di dalamnya hal-hal berikut:

- a. Kondisi pertumbuhan fisik dan pola pikir
- b. Problematika keluarga dan sosial masyarakat, seperti tersebarnya penyakit, kebodohan dan juga kemiskinan
- c. Problematika perkembangan, yakni peralihan perkembangan dari satu masa ke masa lainnya seperti peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, peralihan masa dewasa ke masa tua
- d. Krisis, traumatis, dan benturan yang dihadapi oleh individu dalam kehidupannya yang mengancam ambisi dan menghalangi cita-citanya
- e. Perasaan bersalah dan takut akan suatu hukuman yang merupakan hasil dari perilaku yang memang pantas mendapatkan hukuman
- f. Pertentangan antara motif kebutuhan dan kecenderungan, dan individu tidak bisa menggabungkan antara keduanya ataupun mengunggulkan satu dari keduanya

g. Perasaan lemah untuk memahami teka-teki eksistensi dirinya dan merasa bodoh dalam menghadapi kehidupan¹²

Kecemasan timbul disebabkan karena kurangnya pengalaman dalam menghadapi berbagai kemungkinan yang membuat individu kurang siap menghadapi situasi baru. Sumber-sumber kecemasan terdiri dari dua faktor, yaitu:

a. Faktor internal

Kecemasan berasal dari dalam individu, misalnya: perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, perasaan bersalah, dan rendah diri. Faktor internal ini pada umumnya sangat dipengaruhi oleh pikiran-pikiran negatif dan tidak rasional.

b. Faktor eksternal

Kecemasan berasal dari luar individu, dapat berupa: penolakan sosial, kritikan dari orang lain, beban tugas atau kerja yang berlebihan, maupun hal-hal lain yang dianggap mengancam.¹³

Subabada mengatakan bahwa kecemasan timbul karena adanya:

- a. *Treat* atau ancaman, baik ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya maupun ancaman terhadap eksistensinya.
- b. *Conflict* atau perentangan, terjadi pada saat individu dihadapkan pada keinginan yang saling bertolak belakang. Hampir setiap konflik

¹² M. Izzudin Taufik, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam* (Jakarta: Gema Insani 2006) hlm 507.

¹³ Hartanti dan Dwidjayanti J.E. "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Dengan Penyesuaian Sosial Anak-Anak," Makalah disampaikan dalam forum Psikologi remaja 12 nopember 2014, hlm 5

melibatkan dua atau lebih alternatif yang masing-masing mempunyai sifat *approach* dan *avoidance*.

- c. *Fear* atau kekhawatiran, rasa khawatir akan sesuatu sering menyebabkan rasa cemas pada diri seseorang, misalnya ketakutan akan kegagalan dalam menghadapi ujian.
- d. *Unmeet needs* atau kebutuhan yang tidak terpenuhi karena kebutuhan manusia begitu kompleks, dan bila ia gagal untuk memenuhinya, maka timbullah kecemasan.¹⁴

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat ditimbulkan oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam yang berasal dari bawaan dan faktor dari luar yang berasal dari lingkungan individu.

4. Macam-macam Kecemasan

Kecemasan dipandang sebagai komponen utama dan memegang peranan penting dalam dinamika kepribadian seorang individu. Freud membagi kecemasan kedalam tiga tipe, yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.

- a. Kecemasan realistik, yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di dunia luar atau lingkungannya
- b. Kecemasan neurotik adalah rasa takut (dorongan id) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang bias membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap

¹⁴ Subabda, Y., *Pastoral Konseling Jilid I Edisi I*, (Malang: Gandungan. 1983) hal. 34-36

hubungan yang akan menyimpannya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan kegiatan impulsif.

c. Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suatu hati (super ego). Orang-orang yang memiliki super ego yang baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.¹⁵

Daradjat menyatakan bahwa kecemasan memiliki banyak macamnya.

bermacam-macam kecemasan tersebut antara lain:

- a. Kecemasan yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Cemas tersebut lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran. Contoh: saat akan menyeberang jalan, terlihat mobil berlari kencang seakan-akan hendak menabraknya.
- b. kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk, antara lain:

¹⁵ Endang & Resminingsih, *Bahan Dasar untuk Pendidikan Konseling* (Jakarta : Grasindo, 2004), hlm 18.

1) Kecemasan yang umum. Pada kecemasan ini, orang merasa cemas yang kurang jelas, tidak tentu, dan tidak ada hubungannya

digilib.uinsa.ac.id dengan apa-apa serta mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. uinsa.ac.id

2) Kecemasan dalam bentuk takut akan benda-benda atau hal-hal tertentu, contoh: takut melihat darah, serangga, binatang-binatang kecil, tempat yang tinggi, dan orang ramai.

3) Kecemasan dalam bentuk ancaman, yaitu: kecemasan yang menyertai gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa. Orang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga ia merasa terancam oleh sesuatu itu.

Kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia dapat digolongkan pada macam kecemasan ini, karena dalam hal ini mata pelajaran Kimia dianggap sebagai ancaman. Siswa merasa cemas karena mereka menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia, sehingga

digilib.uinsa.ac.id mereka merasa terancam oleh mata pelajaran Kimia. digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

4) Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan jiwa, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.

Kecemasan digambarkan sebagai *state anxiety* atau *trait anxiety*. *State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman. *State anxiety* beragam dalam hal

intensitas dan waktu (contoh: mengikuti ujian, terbang, kencan pertama, dan lain-lain). Keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subjektif. *Trait anxiety* mengunjuk pada ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut dengan “anxiety proneness”(kecenderungan akan kecemasan). Orang tersebut cenderung untuk merasakan berbagai macam keadaan sebagai keadaan yang membahayakan atau mengancam dan cenderung untuk menanggapi dengan reaksi kecemasan. *Trait anxiety* dilihat sebagai bentuk kecemasan kronis. Sebagai contoh: seorang anak dengan sifat kecemasan yang kuat akan bereaksi lebih sering dan dengan intensitas yang lebih tinggi terhadap berbagai situasi.¹⁶

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia dapat digolongkan dalam kecemasan realitas, kecemasan dalam bentuk ancaman, dan *state anxiety*. Kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia digolongkan sebagai kecemasan realitas, karena siswa dihadapkan pada suatu realitas, yaitu dalam menghadapi mata pelajaran Kimia, di mana realitas ini dapat menimbulkan perasaan tertekan dan tegang. Kecemasan pada mata pelajaran Kimia juga termasuk kecemasan yang berbentuk ancaman, karena siswa menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia dan hal tersebut membuat mereka terancam. Kecemasan

¹⁶ Clerq, *Tingkah Laku Abnormal Dari Sudut Pandang Perkembangan* (Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), hlm 64.

yang dialami seorang siswa dalam menghadapi mata pelajaran Kimia dapat digolongkan ke dalam *state anxiety*, karena reaksi emosi tersebut hanya bersifat sementara dan timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Ancaman yang dimaksud di sini yaitu dalam menghadapi mata pelajaran Kimia.

5. Tingkat Kecemasan

Kecemasan mempunyai unsure yang baik dan juga unsure yang merugikan bergantung pada tingkat kecemasan, namanya kecemasan bertahan, dan bagaimana orang yang bersangkutan menangani kecemasan tersebut. Kecemasan mempunyai tingkatan yaitu ringan sedang berat.

a. Kecemasan ringan. Kecemasan ringan adalah suatu sensasi atau perasaan bahwa ada sesuatu yang tidak beres dan memerlukan perhatian khusus. Gejala-gejala yang muncul persepsi dan perhatian meningkat, waspada, ingin tahu, mengulang pertanyaan, kecenderungan untuk tidur.

b. Kecemasan sedang. Kecemasan sedang adalah suatu perasaan yang mengganggu karena ada sesuatu yang pasti salah dan orangnya gugup dan tidak dapat tenang. Gejala yang muncul diantaranya sulit berkonsentrasi, peningkatan frekuensi pernafasan dari jantung, tremor, dan gemetar.

c. Kecemasan berat atau panik. Pada tahap panik, kemampuan untuk berpikir sangat kurang dan individu memakai mekanisme pertahanan tanpa disadarinya. Gejala yang muncul diantaranya

sangat tidak mampu berkonsentrasi, belajar sangat terganggu, komunikasi sulit dipahami, sakit kepala, pusing, mual, perasaan

mau pingsan.¹⁷

6. Fungsi Kecemasan

Fungsi kecemasan adalah memperingatkan sang pribadi akan adanya bahaya. Ia merupakan isyarat bagi ego bahwa kalau tidak dilakukan tindakan-tindakan tepat, maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi dengan tindakan yang efektif disebut traumatik. Ia akan menjadikan sang pribadi dalam keadaan tidak berdaya. Apabila ego tidak dapat menanggulangi kecemasan dengan cara-cara rasional, maka ia akan kembali pada cara-cara yang tidak realistik.¹⁸

Sumber lain menjelaskan fungsi kecemasan adalah perlindungan. Kita mengalami kecemasan sebagai sensasi fisik yang mendorong otot-otot tubuh untuk menegang dan otot-otot otak untuk memusatkan perhatian dengan penuh kewaspadaan.¹⁹

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa fungsi kecemasan yaitu memperingatkan seseorang akan adanya bahaya yang merupakan isyarat bagi ego, dimana jika tidak dilakukan tindakan-tindakan yang tepat, maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan. Selain itu mendorong

¹⁷ Mery, *Kesehatan Mental Psikiatri*, (Jakarta :EGC, 2016) hlm. 99

¹⁸ Calvin S & Gardner L, *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)* (Yogyakarta : Kanisius, 1993), hlm 81.

¹⁹ Sheenah H, *Strategi untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri* (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2005), hlm 256.

seseorang untuk melakukan suatu upaya tegangan yang dapat direduksikan.

B. Siswa SMA

1. Pengertian Siswa

Siswa adalah komponen masukan dalam system pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Sebagai suatu komponen pendidikan siswa dapat ditinjau dan berbagi pendekatan antara lain:

- a. Pendekatan sosial, siswa adalah anggota masyarakat yang sedang disiapkan untuk menjadi anggota masyarakat yang lebih baik.
- b. Pendekatan psikologi, siswa adalah suatu organism yang sedang tumbuh dan berkembang.
- c. Pendekatan edukatif, pendekatan pendidikan menempatkan siswa sebagai unsure penting, yang memiliki hak dan kewajiban dalam rangka system pendidikan menyeluruh dan terpadu. Siswa sekolah dasar masalah-masalah yang muncul belum begitu banyak, tetapi ketika memasuki lingkungan sekolah menengah maka banyak masalah yang muncul karena anak atau siswa sudah memasuki usia remaja. Selain itu juga siswa sudah mulai berfikir tentang dirinya, bagaimana keluarganya, teman-teman pergaulannya. Pada masa ini seakan mereka menjadi manusia dewasa yang bisa segalanya dan terkadang tidak

memikirkan akibatnya. Hal ini yang harus diperhatikan oleh orang tua, keluarga dan tentu saja pihak sekolah.²⁰

Sedangkan Dalam Undang-undang, siswa disebut peserta didik. Dalam hal ini siswa dilihat sebagai seseorang (subjek didik), yang mana nilai kemanusiaan sebagai individu, sebagai makhluk sosial yang mempunyai identitas moral, harus dikembangkan untuk mencapai tingkatan optimal dan kriteria kehidupan sebagai manusia warga negara yang diharapkan.²¹

Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia, pengertian Siswa, Murid atau Peserta didik adalah orang (anak yang sedang berguru, belajar atau bersekolah.²²

2. Pengertian SMA (Sekolah Menengah Atas)

Sekolah Menengah Atas (disingkat SMA) adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus dari Sekolah Menengah Pertama (SMP atau sederajat). Sekolah menengah atas ditempuh selama 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai 12. Kurikulum di Sekolah Menengah Atas (SMA) berdasarkan kurikulum 2013, diantaranya:

- a. Pendidikan Agama
- b. Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan
- c. Bahasa Indonesia
- d. Matematika
- e. Sejarah
- f. Bahasa Inggris

²⁰ Jawa Pos, 20 juni 2013, hlm 12

²¹ Undang-undang No.2 Tahun 1989 tentang Pendidikan

²² KBBI, hlm 1362

- g. Seni Budaya Dan Keterampilan
- h. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

- i. **Praktanya**
- j. Peminatan Akademik
- k. Kelompok Peminatan (Pilihan)
- l. Kelompok Peminatan Alam

- 1) Matematika
- 2) Fisika
- 3) Biologi
- 4) Kimia

- m. Kelompok Peminatan Sosial

- 1) Sejarah
- 2) Geografi
- 3) Ekonomi
- 4) Sosiologi

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

- n. **Kelompok Peminatan Bahasa dan Sastra**

- 1) Bahasa Indonesia
- 2) Bahasa Inggris
- 3) Bahasa Daerah (1 buah; sesuai dengan Kebudayaan daerah)
- 4) Bahasa Asing (1 buah; sesuai dengan pilihan)

3. Siswa SMA Sebagai Remaja Awal

Siswa SMA pada umumnya berusia 15- 18 tahun usia ini dapat digolongkan dalam masa remaja khususnya remaja awal. Istilah remaja

sendiri berasal dari kata latin *adolescere* (kata bendanya *adolescencia*, artinya: remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence*, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Piaget mengungkapkan bahwa secara psikologis, masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif yang kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Perubahan intelektual yang khas dari cara berfikir remaja memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.²³

Masa remaja berlangsung antara usia 12-21 tahun dengan pembagian sebagai berikut:

- a. Usia 12-18 tahun: remaja awal
- b. Usia 18-21 tahun: remaja akhir

Masa remaja merupakan perkembangan transisi atau peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.²⁴

4. Ciri- ciri Siswa SMA Sebagai Remaja Awal

Siswa SMA yang termasuk masa remaja awal ini memiliki ciri-ciri khas yang akan mendasari timbulnya kecemasan pada diri remaja, dalam

²³ Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1991), hlm 99.

²⁴ Monks, *psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya* (Yogyakarta: gajah mada university press, 2004) hlm 71.

penelitian ini khususnya kecemasan siswa SMA pada saat pelajaran Kimia. Ciri-ciri tersebut adalah:

Masa remaja sebagai masa peralihan

Pada masa ini apa yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Osterrieth menjelaskan bahwa struktur psikis anak remaja berasal dari masa kanak-kanak. Selain itu, perubahan fisik yang terjadi selama masa remaja mempengaruhi tingkat perilaku individu.²⁵

Hal serupa diungkapkan oleh calon bahwa masa remaja menunjukkan sifat-sifat masa peralihan dengan jelas, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak memiliki status kanak-kanak. Remaja berada dalam status *interin* sebagai akibat dari posisi yang sebagian diberikan oleh orang tua dan sebagian lagi diperoleh dari usahanya sendiri yang selanjutnya memberikan *prestise* tertentu padanya. Hal ini membuat status remaja tidak jelas, sehingga terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan.²⁶

Pada masa peralihan ini remaja dituntut harus meninggalkan “segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan” dan mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan. Hal ini dilakukan untuk melepaskan remaja dari status *interin*-nya supaya ia dapat menjadi dewasa yang bertanggung jawab.

²⁵ Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1991), hlm 109.

²⁶ *Ibid.*, 200

Pada masa ini dimungkinkan siswa SMA sebagai remaja awal mengalami kecemasan, dalam penelitian ini khususnya kecemasan siswa pada mata pelajaran Kimia. Kecemasan yang mungkin timbul dapat disebabkan oleh: pertama, pengalaman masa lalu remaja yang mempengaruhi apa yang terjadi saat ini dan yang akan datang. Kedua, makin sukarnya tugas remaja untuk mempelajari tanggung jawab dalam masa dewasa.

b. Masa remaja sebagai masa perubahan

Sebagai masa remaja bersikap ambivalen terhadap suatu perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan mereka sendiri meragukan kemampuannya untuk mengatasi tanggung jawab tersebut.²⁷

Pada periode ini, dimungkinkan siswa SMA mengalami kecemasan. Hal ini dilatarbelakangi oleh timbulnya masalah baru, dimana masalah itu timbul lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan.

Selain itu sikap yang ambivalen yaitu keinginan untuk mendapatkan kebebasan dan adanya ketakutan untuk bertanggung jawab akan akibatnya serta meragkan kemampuan mereka untuk mengatasi tanggung jawab tersebut.

c. Masa Remaja Sebagai Usia Bermasalah

²⁷ Ibid., 202

Masa remaja menjadi masalah yang sulit diatasi hal tersebut memiliki 2 alasan. Pertama, kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah karena masalah mereka sebagian diselesaikan oleh orangtua dan guru-guru sepanjang masa kanak-kanak. Kedua, karena pada masa remaja mereka merasa diri mereka mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan orangtua dan guru-guru.²⁸

Alasan tersebut memungkinkan siswa SMA mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena mereka merasa mandiri, ingin menyelesaikan masalahnya sendiri dan menolak bantuan orang lain. Padahal sebagian besar dari mereka tidak memiliki pengalaman dalam mengatasi masalah karena sepanjang masa kanak-kanak orang lain yaitu orang tua dan guru-gurulah yang selalu terlibat dalam mengatasi masalah mereka.

d. Masa Remaja Sebagai Usia Yang Menimbulkan Ketakutan

Majeres mengungkapkan bahwa banyak anggapan populer tentang remaja yang sebagian besar bersifat negatif. Stereotik budaya menganggap bahwa remaja merupakan anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, cenderung merusak, dan berperilaku merusak. Anggapan ini menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersifat tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal. Remaja

²⁸ Ibid., 206

yang bersifat negatif dapat memberi pengaruh konsep diri remaja menjadi negatif pula, misalnya mereka menjadi memiliki citra diri seperti anggapan orang-orang dewasa terhadap mereka. Hal ini dimungkinkan menimbulkan kecemasan dalam diri remaja.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya remaja memiliki potensi untuk mengalami kecemasan hal ini terlihat dari beberapa ciri khas pada masa remaja, antara lain: *pertama*, masa remaja sebagai periode peralihan. Pada masa ini, pengalaman masa lalu remaja mempengaruhi apa yang terjadi saat ini dan yang akan datang. Selain itu, makin sukarnya untuk mempelajari tanggung jawab dalam masa dewasa. *Kedua*, masa remaja sebagai masa perubahan. Pada masa ini timbul lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan. Selain itu sikap yang ambivalen yaitu keinginan untuk mendapatkan kebebasan dan adanya ketakutan untuk bertanggung jawab akan akibatnya serta meragkan kemampuan mereka untuk mengatasi tanggung jawab tersebut. *Ketiga*, masa remaja sebagai usia bermasalah. Pada masa ini mereka merasa mandiri, ingin menyelesaikan masalahnya sendiri dan menolak bantuan orang lain. Padahal sebagian besar dari mereka tidak memiliki pengalaman dalam mengatasi masalah karena sepanjang masa kanak-kanak orang lain yaitu orang tua dan guru-gurulah yang selalu terlibat dalam mengatasi masalah mereka.

C. Pelajaran Kimia SMA

kimia adalah ilmu yang mempelajari komposisi, sifat, dan perubahan zat.

Proses kimia dapat kita temukan di alam ataupun di laboratorium. Ilmu kimia berhubungan dengan banyak ilmu lain seperti Biologi, Farmasi, Geologi, dan lingkungan. Sebagai contoh, ilmu Kimia merupakan dasar dari revolusi biologi molecular yang membahas tentang bagaimana kontrol genetik dapat terjadi pada makhluk hidup.

Peranan ilmu kimia merupakan cabang ilmu pengetahuan yang menjadi dasar banyak ilmu lainnya. Banyak orang salah mengerti tentang bahan kimia. Bahan kimia sering diartikan sebagai bahan yang pasti berbahaya. Padahal semua bahan atau materi di alam tersusun atas unsure-unsur kimia.

Berikut peranan ilmu Kimia :

1. Bidang Kesehatan

Bahan-bahan kimia sering digunakan sebagai obat-obatan. Obat dibuat berdasarkan hasil penelitian terhadap proses dan reaksi kimia bahan-bahan yang berhasiat secara medis terhadap suatu penyakit.

2. Bidang Pertanian

Ilmu kimia berperan penting dalam bidang pertanian. Petani menggunakan pupuk untuk meningkatkan kesuburan tanah dan member nutrisi yang diperlukan tanaman.

3. Bidang Industri

Di bidang industri, ilmu kimia sering kali sangat dibutuhkan. Mesin-mesin besar di industri membutuhkan logam yang baik dengan sifat

tertentu yang sesuai dengan kondisi dan bahan-bahan yang digunakan metabolisme dan fotosintesis

4. Bidang Biologi

Proses kimia yang berlangsung dalam tubuh makhluk hidup membutuhkan masalah kimia. Contohnya seperti proses pencernaan makan, pernafasan,

5. Bidang Arkeologi

Penentuan usia fosil yang bisa dilakukan saat ini adalah hasil dari salah satu ilmu kimia.

6. Bidang Hukum

Pemeriksaan alat bukti kriminalitas oleh tim forensik menggunakan ilmu kimia di dalamnya²⁹

Pada saat pelajaran Kimia siswa dituntut untuk mempelajari semua tentang jenis zat yang berbeda dan bagaimana zat-zat itu berinteraksi satu sama lain. Hal itu merupakan ilmu baru bagi siswa SMA yang belum ada di waktu SMP. Hal ini bisa menjadi kemungkinan timbulnya kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia

D. Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Mata Pelajaran Kimia

Sebagai remaja, siswa SMA memiliki beberapa ciri dan karakteristik tertentu yang membedakannya dengan periode-periode perkembangan sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri dan karakteristik yang khas ini akan mendasari timbulnya kecemasan dalam diri remaja. Berikut ini akan

²⁹ Iman Rahayu, *Praktis Belajar Kimia* (Yogyakarta : Visindo Media Persada, 1993), hlm 2.

disebutkan berbagai dinamika kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia pada siswa SMA.

Pertama, masa remaja sebagai periode peralihan. Pada masa ini, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Demikian halnya jika seseorang mempelajari mata pelajaran Kimia. Jika konsep dasar yang diletakkan kurang kuat atau anak mendapatkan kesan buruk pada pengenalan pertamanya dengan Kimia, maka tahap berikutnya akan menjadi masa-masa sulit dan penuh perjuangan. Hal tersebut dapat dicontohkan pada pengalaman seorang anak saat duduk di bangku SMA pada bulan-bulan pertama sewaktu pelajaran Kimia. Anak itu pernah dipermalukan di depan kelas oleh gurunya karena tidak bisa mengerjakan soal Kimia di papan tulis. Dia dihukum di depan teman-teman sekelasnya dan gurunya mengatakan agar teman-temannya jangan meniru kebodohan temannya tersebut, kemudian dia diminta berdiri dengan satu kaki sambil kedua tangannya memegang telinga secara bersilangan.

Sejak peristiwa itu, Kimia menjadi sesuatu yang menakutkan bagi anak tersebut. Hari-hari berikutnya menjadi hari-hari yang penuh tekanan mental. Setiap mata pelajaran Kimia dimulai, doanya hanya satu yaitu agar pelajaran tersebut cepat selesai dan gurunya cepat keluar dari kelas. Trauma itu menutup dirinya untuk mempelajari Kimia. Hal ini akan menimbulkan kecemasan dalam diri anak tersebut dalam menghadapi mata pelajaran Kimia. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengalaman buruk dengan Kimia di masa lalu akan menimbulkan kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia pada

saat siswa berada pada tingkat SMA. Hal ini dikarenakan siswa SMA termasuk dalam kategori remaja awal, di mana pada masa ini terdapat ciri yang khas yaitu sebagai masa peralihan, di mana apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

Kedua, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. Pada masa ini ada stereotip populer yang diberikan orang dewasa kepada remaja, di mana remaja dianggap memiliki konsep diri yang negatif. Penerimaan remaja akan stereotip populer ini membuat remaja merasa bahwa dirinya juga memiliki konsep diri yang negatif. Mereka merasa bahwa Kimia merupakan pelajaran yang sukar, untuk mempelajarinya diperlukan kemauan, kemampuan, dan kecerdasan tertentu. Adanya konsep diri negatif pada remaja dan anggapan negatif pada Kimia tersebut akan menimbulkan ketakutan terhadap Kimia. Kimia dianggap sebagai mata pelajaran yang menakutkan. Hal inilah yang menimbulkan adanya julukan “momok” terhadap Kimia. Menurut Buchory, Kimia sampai sekarang masih dianggap momok alias menakutkan.

Ketiga, pada perkembangan sosial emosional, remaja dapat memenuhi kebutuhan pribadi mereka melalui kelompok remaja. Kelompok remaja akan memberikan penghargaan kepada mereka, memberikan informasi kepada mereka, menaikkan harga diri mereka dan memberikan identitas kepada mereka. Ada beberapa cara mengajar yang dapat menimbulkan kecemasan pada siswa SMA dalam menghadapi mata pelajaran Kimia. Sebagai contoh: pertama, siswa dianggap sebagai penerima pasif informasi dan guru dianggap

sebagai sumber pengetahuan. Kedua, para murid dianggap sebagai kertas kosong yang siap untuk ditulisi. Mereka datang, duduk manis, dan hanya mendengarkan guru menyampaikan informasi. Pada anggapan anggapan tersebut, jika informasi yang masuk tidak sesuai dengan “*operating system*” yang dimiliki seorang siswa, informasi tersebut akan ditolak. Jika dipaksakan, kemungkinan akan menimbulkan kondisi yang tidak menyenangkan pada siswa tersebut dan menimbulkan perasaan tertekan, sehingga menimbulkan kecemasan.

Adanya beberapa pengerjaan tugas Kimia di kelas yang diselesaikan dengan cara berkelompok dapat memenuhi kebutuhan masing-masing anggotanya, misalnya: mereka dapat bekerja sama dalam pengerjaan tugas. Selain itu, mereka dapat saling memberikan informasi dan saling membantu dalam menyelesaikan tugas kelompok. Hal ini dapat mengurangi timbulnya kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia.

Uraian di atas merupakan dinamika dari berbagai kecemasan yang dialami siswa SMA. Kecemasan yang dimaksud ialah kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia

E. Konsep Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi sistematis

1. Teori Behavioristik

Aliran psikologi kedua terbesar sampai saat ini adalah aliran behavioristik. Aliran ini pada awalnya diperkenalkan oleh John. B. Watson (1878-1958). Pada dasarnya, aliran ini mencoba untuk mengilmiahkan semua perilaku manusia, yang pada akhirnya memunculkan paradigme bahwa semua perilaku

manusia harus dapat diamati, sehingga dapat dilakukan penilaian secara objektif. Watson menyatakan bahwa kaum behavioristik mencoret dari kamus istilah mereka semua peristilahan yang bersifat subjektif seperti sensasi, persepsi, hasrat, termasuk berpikir dan emosi sejauh kedua pengertian tersebut dirumuskan secara subjektif.

Tokoh aliran behavioristik sangat banyak, di antaranya Edward Thorndike, Clark Hull, Jhon Dolard, Bandura, Kadzin, Pavlov, Neal Miller, dan BF. Skinner. Hanya saja, sampai saat ini banyak karya skinner yang masih digunakan untuk membantu konseling melalui proses terapi konseling.

2. Pandangan Tentang Manusia

Skinner menyatakan penolakannya terhadap otonomi yang dimiliki manusia, yang menyatakan bahwa perilaku manusia pada dasarnya sangat bergantung pada faktor-faktor internal seperti ketidaksadaran, sifat dan lain-lain. Skinner meyakini bahwa perilaku yang dimiliki manusia adalah sebagai hasil dari pengondisian lingkungan dimana manusia berada.

Pendekatan behavioristik melakukan segala sesuatunya dengan rapi, sistematis dan terstruktur. Hal ini berpengaruh terhadap layanan konseling yang dilakukan. Cara-cara ini mengarahkan pada suatu bentuk layanan yang langsung (*direct*) dan bersifat *top down*.

Aliran behavioristik selalu mencoba untuk mengubah tingkah laku manusia secara langsung. Hal ini ditunjukkan dengan cara-cara yang digunakan. Pada dasarnya aliran ini beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru kepada manusia, maka kesulitan yang dihadapi

akan dapat dihilangkan (*extinction*). Dengan demikian, modifikasi perilaku yang menyimpang atau yang tidak diinginkan dapat dihilangkan secara permanen dengan cara mengajarkan perilaku baru yang diinginkan.

3. Manusia Sehat/ Menyimpang

Dalam aliran behavioristik, tidak ada batasan yang jelas mengenai pribadi yang sehat atau tidak sehat. Hal ini disebabkan para tokoh aliran ini mengakui bahwa perilaku maladaptif adalah seperti perilaku adaptif.

Maladjustment yaitu perilaku yang menyimpang dari norma sosial, keberadaannya dapat dipengaruhi oleh waktu, budaya, kelas sosial, dan situasi tertentu. Pernyataan ini menunjukkan bahwa suatu perilaku *maladjustment* di suatu daerah bisa jadi sebagai hal yang dapat diterima di daerah lain. Hal yang dapat membedakannya adalah kemampuan orang untuk dapat melakukan penyesuaian diri dan mendapatkan pengakuan di mana dia berada. Jadi, jika seseorang tidak dapat melakukan penyesuaian diri, maka dia mengalami permasalahan pribadi.

Sebagai contoh, orang Batak terkenal dengan kepribadian yang selalu bicara blakblakan akan diterima di lingkungan Batak, dan dia akan dinyatakan sebagai orang yang sehat. Sebaliknya individu yang cenderung santun, bicara seperti orang Jawa Tengah mungkin dianggap tidak sehat oleh orang Batak. Karena dianggap terlalu lambat. Walaupun di daerah Jawa Tengah individu tersebut adalah orang sehat. Begitu pula sebaliknya, orang Batak mungkin dianggap tidak sehat karena dianggap tidak santun, *saru* dan *grusa grusu*. Jika individu tersebut (baik Batak atau Jawa

Tengah) tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, maka menurut teori behavioristik mereka akan dianggap sakit.

Permasalahan pribadi yang muncul dalam diri individu biasanya muncul karena tidak dapat menyesuaikan diri atau menghindari stimuli yang kuat. Bagi Skinner kebanyakan permasalahan emosional adalah sebagai reaksi terhadap keadaan *control* yang berlebihan dari lingkungan. Sebagai contoh, ketakutan yang dimiliki seseorang adalah sebagai akibat dari pengawasan atau ancaman hukuman di mana individu itu berada.

4. Tujuan Konseling

Tujuan konseling dalam terapi behavioristik adalah merubah atau menghapus perilaku dengan cara belajar perilaku baru yang lebih dikehendaki. Hubungan antara konselor dan konseli lebih sebagai hubungan antara guru dan murid. Hal ini dikarenakan konselor lebih berperan aktif dalam usaha merubah perilaku konseli. Konseli lebih banyak mengajarkan tingkah laku baru konseli sesuai dengan hukum belajar (*law of learning*).

Peran konselor dalam proses konseling dapat dipandang sebagai teknisi dan guru. Seorang terapis behavioristik bertindak untuk mengkoordinasikan program-program yang didesain untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan dengan menggunakan prinsip-prinsip atau *classical conditionin*. Bahkan jika memungkinkan, konselor akan melakukan kegiatannya dengan membuat kontrak yang harus disepakati oleh konseli.

Dalam menjalankan kontrak ini, konselor atau terapis akan bertindak dengan tegas. Tujuan konseling dan perubahan-perubahan perilaku yang ingin dicapai ditulis dan didefinisikan oleh konselor dengan sangat jelas dan eksplisit. Sehingga tampak dalam pendekatan ini peran terapis dalam mengubah perilaku konseli sangat dominan.

5. Teknik Konseling

a. Self-Management

Istilah *self-management* mengacu pada harapan agar konseli dapat lebih aktif dalam proses terapi. Keaktifan ini ditunjukkan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku apa yang akan dibentuk. Ada beberapa catatan untuk melaksanakan teknik ini, yaitu:

- 1) Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling.
- 2) Konseli didorong untuk melakukan introspeksi diri dan mengajari aspek-aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik.
- 3) Konseli harus berpikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal.
- 4) Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai.
- 5) Konseli belajar teknik *self-reinforcement*.
- 6) Konselor bertindak sebagai mentor.

Beberapa langkah yang dapat digunakan untuk menjalankan teknik *self-reinforcement*. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- 1) Menyeleksi tujuan konseling.
- 2) Memonitor perilaku yang menjadi target.
- 3) Mengubah *setting* kejadian.
- 4) Mengembangkan konsekuensi yang efektif.
- 5) Konsolidasi tujuan yang akan dicapai.

Agar pelaksanaan strategi *self-reinforcement* ini dapat dilaksanakan secara efektif, maka ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 1) Adanya kombinasi beberapa strategi konseling di mana beberapa diantaranya berfokus pada *antecedent* dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu;
- 2) Konsistensi penggunaan salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu;
- 3) Bukti evaluasi dari konseli, penentuan sasaran dengan standar tinggi;
- 4) Gunakan *self-reinforcement* secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi-materi tertentu; dan
- 5) Adanya dukungan eksternal/lingkungan

b. Disensitisasi Sistematis

Teknik ini diperkenalkan oleh Joseph Wolpe's yang merupakan perpaduan beberapa teknik seperti memikirkan sesuatu, menenangkan

diri (relaksasi) dan membayangkan sesuatu. Dalam pelaksanaannya, konselor berusaha untuk menanggulangi ketakutan atau kecemasan yang dihadapi oleh konseli. Teknik ini digunakan apabila konseli merasa takut dengan hal tertentu seperti takut menghadapi ujian, takut menghadapi operasi, dan takut naik pesawat terbang. Selain itu, strategi desensitisasi sistematis dapat diberikan kepada individu yang mengalami fobia seperti akrofobia, agrofobia, dan klakustrofobia.

Tahapan yang harus dilakukan oleh konseli dalam menjalankan teknik ini antara lain:

- 1) Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa proses perubahan tingkah laku tidak akan berhasil jika konseli tidak mempunyai keyakinan bahwa masalahnya itu merupakan hasil belajar, maka dapat dihilangkan melalui proses belajar.
- 2) Konseli diajak untuk tenang. Untuk menenangkan konseli ini bisa diajarkan oleh konselor (relaksasi) atau atas inisiatif konseli sendiri.
- 3) Konselor bersama konseli mulai menyusun suatu daftar kejadian yang berhubungan dengan masalah (ketakutan) konseli. Kejadian-kejadian yang mungkin tidak berurutan itu kemudian diurutkan dari yang tidak menakutkan sampai yang paling menakutkan.
- 4) Konselor meminta konseli untuk menggepalkan tangan jika dia merasa tidak enak pada saat konselor menyatakan urutan

peristiwa. Apabila konseli bisa mengatasi rasa tidak enaknyanya tersebut, maka konseli diminta untuk mengangkat telapak tangannya. Perlu diingat bahwa konseli perlu dijaga suasana santainya. Pada saat konseli merasa tidak enak perasaannya, konselor sebisa mungkin mengalihkan pembicaraan ke hal-hal lain yang sifatnya tidak menakutkan diri konseli.

Strategi disensitisasi sistematis dapat pula diberikan kepada konseli yang memiliki kecemasan tinggi. Pada terapi ini, hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konselor antara lain:

- 1) Konseli diminta untuk rileks.
- 2) Konseli diminta untuk membayangkan tingkatan kecemasan yang paling rendah.
- 3) Jika tingkatan kecemasan terendah konseli tidak mempengaruhi perilakunya, maka konseli diminta untuk membayangkan tingkat kecemasan berikutnya.
- 4) Konseli diminta untuk mengangkat tangan atau mengangkat jari jika dia merasakan kecemasan untuk masing-masing tingkatan.
- 5) Jika konseli mengalami peningkatan kecemasan, maka konselor akan mengajak konseli untuk kembali ke tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Perlakuan ini dilakukan sampai konseli bisa beradaptasi dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

c. Latihan Asertif

Latihan asertif (*assertive training*) merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan rasa percaya diri, pengungkapan diri, atau ketegasan diri.

Latihan asertif akan sangat berguna bagi mereka yang mempunyai masalah tentang:

- 1) Tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau rasa tersinggung.
- 2) Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya.
- 3) Memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”.
- 4) Kesulitan untuk mengungkapkan efeksi dan respons-respos positif lainnya.
- 5) Merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pemikirannya sendiri.

Langkah-langkah untuk melaksanakan teknik bermain peran sebagai berikut:

- 1) Beri intruksi kepada konseli dengan jelas (eksplisit) tentang peran konseli yang ingin dilatihkan.

2) Demonstrasikan perilaku apa yang diinginkan oleh konseli dan minta konseli untuk mengikuti. Hal ini dilakukan untuk mengetahui

tingkat perhatian konseli terhadap perilaku yang akan dilatihkan.

3) Minta konseli untuk menetapkan permainan peran yang akan diamatinya. Permainan peran ini dapat dilaksanakan secara *overtly* (dilakukan/dipraktikkan) atau *covertly* (hanya dalam benak konseli);

4) Berikan *feedback* terhadap setiap perilaku yang dimunculkan oleh konseli, dan berikan intruksi baru atau demonstrasikan keterampilan-keterampilan baru yang dibutuhkan konseli.

5) Berikan petunjuk dan lakukan penetapan permainan peran sebagai upaya untuk mendorong konseli agar dapat bermain peran berikutnya.

Sebagai contoh, konseli konseli setiap harinya dimarahi oleh ibu indekos. Konseli tidak bisa menyatakan dengan tegas bahwa apa yang

dilakukannya adalah benar. Langkah teknik ini sebagai berikut:

1) Konseli diminta untuk untuk berperan menjadi ibu indekos.

Dia menjelaskan kepada konselor bagaimana ibu indekos marah pada dirinya. Pada saat yang sama konselor berusaha untuk memahami cara berpikir dan cara konseli dalam menghadapi ibu indekos.

2) Antara konselor dan konseli bertukar peran. Konselor bertindak sebagai ibu indekos dan konseli bertindak sebagai

dirinya sendiri.

3) Dalam tukar peran ini, konseli boleh mengajarkan kepada konselor menjadi ibu indekos, sedangkan konselor mengajarkan kepada konseli bagaimana cara bersikap tegas kepada ibu indekos.

4) Konselor meminta konseli untuk dapat memahami perilaku baru yang diajarkan oleh konselor.

d. Memberi Contoh (Modeling)

Pemberian contoh merupakan teknik yang sering dilakukan oleh konselor. Keuntungan memberi contoh adalah konseli tidak merasa ketakutan terhadap objek yang dihadapinya. Semua pengalaman yang didapat dari hasil belajar dapat dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung atau tidak langsung kepada objek berikut konsekuensinya.

Dengan pemberian contoh, konseli akan belajar dari orang lain

yang menjadi objek. Jika objek memperoleh banyak sisi negatif terhadap suatu kejadian, maka konseli belajar untuk tidak mendekati sisi negatif objek yang dicontoh.³⁰

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Hal itu berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh siswa maka model konseling behavioral dengan teknik

³⁰ Hartono, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Media Group, 2013), hlm 119.

desensitisasi sistematis diprediksikan mampu mereduksi tingkat kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data.³¹

Hipotesis dalam penelitian ini adalah penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis mampu mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

³¹ Sugiono, *op. cit.*, hlm 64

BAB III

METODE PENELITIAN

Istilah metode berasal dari kata *method* dalam bahasa Inggris. Secara bahasa metode diartikan sebagai suatu melakukan sesuatu, terutama yang berkenaan dengan rencana tertentu.¹

Sedangkan penelitian adalah suatu kegiatan yang terorganisir, sistematis, berdasarkan data, dilakukan secara kritis, objektif, ilmiah untuk mendapatkan jawaban atau pemahaman yang lebih mendalam atas suatu masalah.²

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara bertahap sehingga nantinya diperoleh suatu pemahaman dan pengertian atas topik, gejala atau isu tertentu.

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik (utuh), dengan mendeskripsikan data dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.³ Dalam penelitian kualitatif data yang dikumpulkan bukan berupa angka-angka melainkan data tersebut berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, catatan memo, gambar (foto) dan dokumen resmi lainnya.⁴

Pendekatan penelitian *kualitatif* dipilih karena kondisi pada waktu penelitian menggambarkan keadaan yang sesungguhnya di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Kokop Bangkalan. Penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan mengatasi kecemasan siswa pada pelajaran Kimia melalui

¹ Rochayah Machali, *Pedoman bagi Penerjemah* (Bandung: PT Mizan Pustaka 2009) hlm 75-76.

² J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif* (Cikarang: Grasindo 2010) hlm 5.

³ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosdakarya) hlm 10

⁴ Suwardi Endrawarsa, *Metode, Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan*, (Yogyakarta: Pustaka Widyatama 2006) hlm 85

terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Kokop Bangkalan.

Jenis penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). “Penelitian tindakan dapat diartikan sebagai suatu bentuk investigasi yang bersifat reflektif partisipatif, kolaboratif dengan model siklus, yang memiliki tujuan untuk melakukan perbaikan sistem, metode kerja, proses, isi kompetensi, dan situasi”⁵. Pelaksanaan penelitian terdiri dari dua siklus, dimana masing-masing siklus tersebut terdiri dari empat tahapan yaitu : perencanaan, pelaksanaan, pengamatan /evaluasi, dan refleksi.

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dipilih dalam penelitian ini karena Kegiatan penelitian bersifat kolaborasi antara peneliti dengan teman sejawat/guru/praktisi pada semua langkah penelitian.dilakukan, kegiatan penelitian dilakukan dalam situasi rutin penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, dan penelitian bersifat Partisipatori yaitu melibatkan semua pelaksana program yang akan diperbaiki termasuk subyek penelitian.

B. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang, tempat, atau benda yang diamati dalam rangka pembubutan sebagai sasaran.⁶ Adapun subjek penelitian dalam tulisan ini, adalah 3 siswa kelas XI- IPA 1 (siswa yang mengalami kecemasan pada saat pelajaran Kimia).

2. Objek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi objek adalah terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa kelas XI-IPA 1 pada pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan.

⁵ Wardhani dkk, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Universitas Terbuka Gramedia 2007) hlm 35

⁶ Kamus Bahasa Indonesia (Jakarta: 1989) hlm 862

C. Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti mutlak dilakukan, karena peneliti merupakan alat pengumpul data yang utama. Dengan terjun langsung ke lapangan, maka peneliti dapat melihat secara langsung fenomena yang ada di lapangan. Selain itu peneliti juga perencana, pelaksana digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id pengumpulan data, analisis, penafsir data dan menjadi pelapor hasil penelitiannya.

D. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat dimana peneliti melakukan suatu penelitian, yaitu berada di Kabupaten Bangkalan Provinsi Jawa Timur . Lebih tepatnya di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Kokop Bangkalan, yang terletak di Jln. Raya Desa Batokorogan Kecamatan Kokop Kabupaten Bangkalan. Alasan peneliti memilih sekolah ini karena di sekolah tersebut terdapat berbagai macam masalah yang terjadi pada peserta didik, salah satunya masalah kecemasan siswa pada pelajaran Kimia.

E. Informan Penelitian

Informan adalah orang dalam pada latarpenelitian. Fungsi informan adalah untuk member informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian.⁷ Dalam penelitian ini ada 3 informan, yaitu :

1. **Konselor Pendidikan Atau Guru BK**

Konselor pendidikan atau guru BK adalah konselor yang bertugas dan bertanggung jawab memberi layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik di satuan pendidikan. Dalam penelitian ini informasi yang dapat diperoleh dari guru BK adalah :

- a. Informasi tentang keadaan siswa yang mengalami kecemasan pada pelajaran Kimia

⁷ Djaman Satori dan Aan Komariah. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2010) hlm 94

- b. Informasi tentang pelaksanaan layanan guna mengatasi kecemasan siswa pada elajaran Kimia melalui terapi behavioral dengan teknik dsensitisasi sistematik.

2. Konseli

Konseli, adalah individu yang mempunyai masalah dan memperoleh pelayanan digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id konseling.⁸ Informasi yang diperoleh dari konseli antara lain:

- a. Tentang perasaan yang timbul saat mengalami kecemasan
- b. Penyebab timbul rasa cemas
- c. Perubahan perilaku setelah mendapat layanan terapi behavioral

3. Guru Mata Pelajaran.

Informasi yang dapat diperoleh dari tersebut antara lain tentang gejala-gejala yang muncul pada siswa saat pelajaran Kimia berlangsung

4. Teman Sebaya

Teman sebaya dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI- IPA 1. informasi yang diperoleh antara lain kebiasaan sehari-hari teman yang menjadi konseli dan perubahan tingkah laku pada diri konseli.

F. Sumber dan Jenis Data

Data adalah kumpulan informasi yang diperoleh dari suatu pengamatan, dapat berupa digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id angka, lambang atau sifat.⁹ Sumber data pada penelitian ini ada dua jenis yaitu :

1. Sumber Data

- a. Sumber data primer

Sumber data ptimer yaitu data yang dikumpulkan, diolah serta diterbitkan sendiri oleh organisasi yang menggunakannya.¹⁰ Data tersebut meliputi :

⁸ KBBI, hlm 1291

⁹ Kuswardi dan Erna Mutiara, *Delta Delapan Langkah dan Alat Statistik*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2004) hlm 169

¹⁰ ibid., 172

- 1) Guru BK
- 2) Guru mata pelajaran Kimia XI- IPA 1
- 3) Siswa kelas XI- IPA 1 yang mendapatkan layanan BK

b. Sumber data sekunder

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Sumber data sekunder yaitu data yang tidak dibuat atau diterbitkan oleh penggunanya. Data tersebut meliputi referensi dan literature yang mempunyai kaitannya dengan judul dan pembahasan dalam penelitian ini, seperti buku, catatan, dan dokumentasi di SMAN 1 Kokop Bangkalan.

2. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini menggunakan data kualitatif. Data kualitatif adalah data yang dikategorikan berdasarkan kualitas objek yang diteliti, seperti baik-buruk dan sebagainya. Data kualitatif adalah data yang berhubungan dengan kata-kata, deskripsi tentang situasi dan kejadian dari obyek penelitian yang diperoleh selama penelitian berlangsung.

G. Tahap-tahap Penelitian

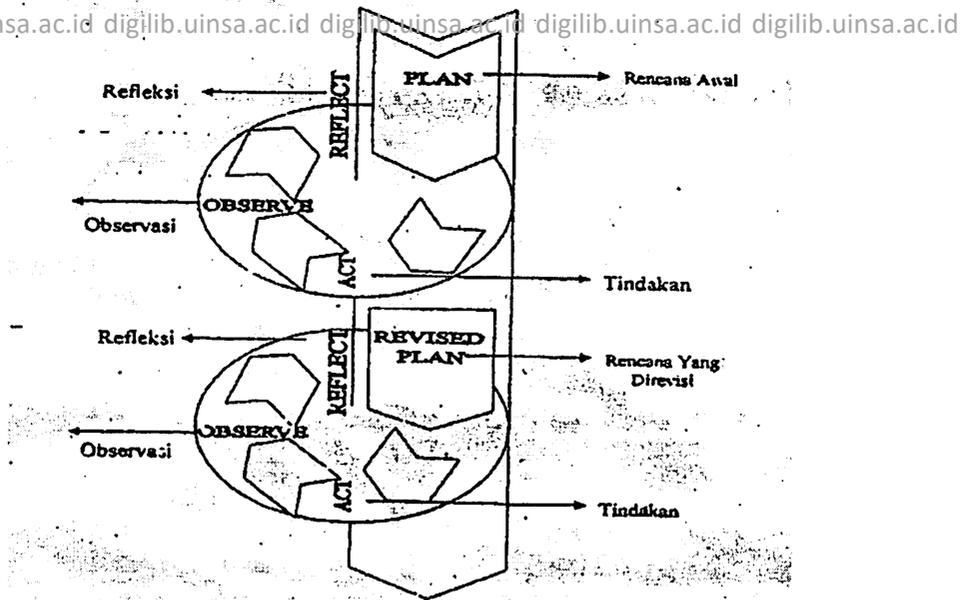
Tahap-tahap penelitian mengacu pada model Hopkins yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc. Taggart sebagaimana dipapar dalam prosedur penelitian dimana dalam setiap siklusnya mencakup empat tahapan yaitu :¹¹

1. Menyusun rencana (*plan*)
2. Diikuti dengan pelaksanaan tindakan (*act*)
3. Mengamati apa yang terjadi (*observe*)
4. Mengkaitkan tujuan yang telah ditetapkan semula (*reflect*)

Jika sukses maka siklus tindakan berhenti, tetapi jika belum berhasil peneliti mengulang siklus tindakan tersebut dengan merevisi kembali perencanaannya. Untuk

¹¹ Rochiati Wiriadmadja, *Metode Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 66-67.

lebih jelasnya perhatikan siklus penelitian tindakan model Kemmis dan Mc Taggart berikut :



Gambar 01. Model Spiral dari Kemmis dan Mc Taggart

Sebagai langkah awal sebelum pelaksanaan siklus, terlebih dahulu dilakukan tindakan pendahuluan agar dalam penelitian mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Tindakan pendahuluan dalam penelitian tindakan ini adalah dengan mengadakan observasi untuk mengetahui keadaan siswa yang mengalami kecemasan. Kemudian dilakukan wawancara dengan guru mata pelajaran dan guru BK. Hasil dari tindakan pendahuluan ini akan digunakan untuk mempersiapkan siklus sebagaimana tahap siklus sebagai berikut :

1. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti menyusun rencana tindakan. Rencana tersebut diantaranya adalah penyusunan program satuan layanan, membuat pengamatan (observasi), interview (wawancara), dan tes kuisioner.

2. Tindakan

Pelaksanaan tindakan adalah menerapkan atau melaksanakan skenario satuan layanan konseling dengan menggunakan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis yang sudah direncanakan sebelumnya. Setelah proses terapi selesai dilakukan tes kuisioner untuk melihat hasil dari penerapan terapi tersebut.

3. Observasi

Kegiatan observasi bertujuan untuk mendokumentasikan segala sesuatu yang berkaitan dengan pemberian tindakan. Pada tahap ini, peneliti yang dibantu oleh teman kelas dan guru mata pelajaran Kimia dalam melakukan lembar observasi yang telah disiapkan. Data yang ingin diperoleh adalah kegiatan aktivitas siswa dan peneliti selama proses terapi berlangsung.

4. Refleksi

Refleksi dalam penelitian tindakan kelas adalah upaya untuk memikirkan apa dan mengapa dampak dari suatu tindakan kelas. Sedangkan refleksi pada penelitian ini adalah menganalisis hasil-hasil yang diperoleh dari observasi, tes dan dokumentasi yang digunakan untuk mengetahui apakah layanan konseling dengan terapi behavioral yang dirancang sudah berhasil atau belum.

Memperjelas uraian di atas, pelaksanaan penelitian tindakan kelas terdapat beberapa tahap dalam penelitian. Tahapan yang dilakukan berupa beberapa rangkaian siklus. Pada tahap siklus tersebut terdiri dari siklus I dan siklus II dimana pada tiap siklusnya terdapat beberapa tahapan seperti tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengambil data.¹² Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Data itu kemudian dikumpulkan dan di saring dengan bantuan berbagai alat yang sangat canggih. Dalam dunia keilmuan, observasi diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu observasi partisipatif, observasi terstruktur atau tersamar, dan observasi tak berstruktur.

Observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi partisipatif pasif, karena peneliti bukan merupakan bagian dari subjek yang diteliti namun, ikut mengambil bagian dalam situasi yang sedang diobservasi. Selain juga untuk menggambarkan keadaan dan kondisi-kondisi sekolah, fasilitas, dan warga sekolah.

2. Kuesioner

Kuesioner adalah suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan data tertulis kepada sejumlah individu, dan individu-individu yang diberikan daftar pertanyaan diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis. Kuesioner ini digunakan untuk memperoleh data mengenai komponen kognitif para siswa mengenai kecemasan.¹³ Dengan menggunakan metode kuesioner, dapat mengukur tingkat kecemasan siswa berdasarkan kenyataan yang dimiliki oleh siswa tersebut. Berdasarkan jenisnya dipandang dari cara menjawab pada penelitian ini

¹² Sugiono, *op. cit.*, hlm 224

¹³ Nurkencana dkk, *Evaluasi Hasil Belajar* (Surabaya: Usaha Nasional, 1990) hlm 51

menggunakan kuesioner atau angket tertutup, yaitu sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Dan dari segi jawaban yang diberikan menggunakan angket langsung, yaitu responden menjawab tentang dirinya.

3. Wawancara

Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui

Tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.¹⁴

Wawancara sendiri dibagi menjadi 2 yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur, dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur karena tidak begitu terperinci dan hanya mengambil garis besar dari penelitian ini.

Peneliti harus memperhatikan cara-cara yang benar dalam melakukan wawancara, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Pewawancara hendaknya menghindari kata yang memiliki arti ganda, ataupun yang bersifat ambiguitas.
- b. Pewawancara menghindari pertanyaan panjang yang mengandung banyak pertanyaan khusus. Pertanyaan yang panjang hendaknya dipecah menjadi beberapa pertanyaan baru.
- c. Pewawancara hendaknya mengajukan pertanyaan yang konkrit dengan acuan waktu dan tempat yang jelas.
- d. Pewawancara sebaiknya menyebutkan semua alternatif yang ada atau sama sekali tidak menyebutkan alternatif.

Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara terkait dengan:

¹⁴ Lexy J. Moleong, *op. cit.*, hlm. 186.

- a. Keadaan siswa yang mengalami kecemasan pada pelajaran kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan.
- b. Proses penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis, untuk mereduksi kecemasan siswa pada pelajaran kimia.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

4. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya, karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.¹⁵

Hasil penelitian dari observasi atau wawancara akan lebih kredibel atau dapat dipercaya kalau didukung oleh sejarah pribadi kehidupan dimasa kecil, di sekolah, di tempat kerja, di masyarakat, dan autobiografi. Hasil penelitian juga akan semakin kredibel apabila didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik dan seni yang telah ada. Dalam hal ini peneliti menggali dokumentasi berupa:

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

- a. Dokumen tentang penerapan penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa pada pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan.
- b. Visi, Misi dan Tujuan SMAN 1 Kokop Bangkalan.
- c. Profil singkat SMAN 1 Kokop Bangkalan.
- d. Data-data guru dan siswa-siswi SMAN 1 Kokop Bangkalan.
- e. Dan struktur organisasi SMAN 1 Kokop Bangkalan.

¹⁵ Sugiono, *op. cit.*, hlm 240

I. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah merupakan hal yang paling kritis dalam proses penelitian kualitatif. Analisis digunakan untuk memahami hubungan dan konsep dalam data sehingga hipotesis dapat dikebangkan dan dievaluasi. Berdasarkan hal tersebut dapat dikemukakan bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam tema, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.¹⁶

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif, yaitu mengklasifikasikan data menjadi dua kelompok yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif dinyatakan dalam bentuk kata-kata atau symbol sedangkan data kuantitatif berupa data yang berbentuk angka yang diperoleh dari hasil kuesioner . Berikut merupakan proses analisis data kualitatif :

1. Data kualitatif

a. Reduksi data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan, semakin lam peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih yang lebih jelas, dan mempermudah

¹⁶ Sugiono, *op, cit.*, hlm 244

peneliti untuk melakukan pengumpulan data. selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

Dalam mereduksi data peneliti akan dipandu oleh tujuan yang akan dicapai. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah temuan. Oleh karena itu, kalau peneliti dalam melakukan penelitian, menemukan segala sesuatu yang dipandang asing, tidak dikenal, belum memiliki pola, justru itulah yang akan diperhatikan peneliti dalam melakukan reduksi data. Reduksi data merupakan proses berpikir sensitive yang memerlukan kecerdasan dan keluasan serta kedalaman wawasan yang tinggi. Bagi peneliti yang masih baru, dalam melakukan reduksi data dapat mendiskusikan pada teman atau orang lain yang dipandang ahli.

b. Data Display (Penyajian Data)

Dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flow chart dan sejenisnya. Dalam hal ini yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

Dengan mendisplay data, maka akan memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi. Merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.¹⁷

c. Keabsahan data

Dalam uji keabsahan data, peneliti melakukan dengan cara yang dikemukakan oleh Moleong, yaitu dengan cara perpanjangan keikutsertaan, triangulasi, dan pengecekan teman sebaya.

1) Perpanjangan Keikutsertaan

¹⁷ Sugiono, *op. cit.*, 249

Yaitu keikutsertaan peneliti yang sangat menentukan dalam pengumpulan data. Dalam penelitian alamiah menekankan pada datanya, bukan pada orangnya. Perpanjangan keikutsertaan peneliti akan memungkinkan peningkatan derajat kepercayaan data yang dikumpulkan. Dengan perpanjangan keikutsertaan akan banyak mempelajari kebudayaan subyek dan membangun kepercayaan subyek.

2) Triangulasi

Yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap suatu data. Dalam teknik pengumpulan data, triangulasi diartikan sebagai teknik penggabungan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data.

Dalam penelitian kualitatif, teknik triangulasi dimanfaatkan sebagai pengecekan keabsahan data yang peneliti temukan dari hasil wawancara dengan beberapa informan lainnya. Kemudian peneliti mengkonfirmasi dengan studi dokumentasi yang berhubungan dengan penelitian serta hasil pengamatan peneliti di lapangan, sehingga kemurnian dan keabsahan data terjamin.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi teknik. Dalam pelaksanaannya, peneliti melakukan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara kemudian dicek dengan observasi dan kuesioner.

3) Pemeriksaan Teman Sebaya

Hasil akhir yang diperoleh dalam bentuk diskusi analitik dengan teman-teman sebaya. Hal ini dilakukan untuk peneliti tetap mempertahankan sikap terbuka dan kejujuran, memberikan kesempatan yang baik untuk mulai menjajaki dan menguji hipotesis yang muncul dalam benak penulis.

2. Data kuantitatif

Sedangkan data kuantitatif dalam pengukuran kecemasan dapat menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, *Analog Anxiety Scale*, *Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)*, dan *Trait Anxiety Inventory Form Z-I (STAI Form Z-I)*. Berdasarkan gejala-gejala yang muncul dan keadaan pada siswa kelas XI-IPA 1 di SMAN 1 Kokop Bangkalan, peneliti menggunakan pengukuran kecemasan dengan adopsi dari ZSAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*) yang dikembangkan oleh W. W. K Zung pada penelitiannya tentang kecemasan pada tahun 1997 berdasarkan kecemasan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-II)* yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian Siti Nurus Syarifah mengenai Gambaran Tingkatan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan saat Menghadapi Ujian Skill Lab di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Dalam instrumen tersebut terdapat 20 pertanyaan, terdapat 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan. Untuk nilai interval per item pada instrumen adalah 1-4 dengan ketentuan :

- 1 : tidak pernah
- 2 : kadang-kadang
- 3 : sebagian waktu
- 4 : hampir setiap waktu

Dengan rentang penilaian 20-80, dengan pengelompokan antara lain :

Skor 20-44 : normal

Skor 45-59 : kecemasan ringan

Skor 60-74 : kecemasan sedang

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Skor 75-80 : kecemasan berat¹⁸

J. Kriteria Keberhasilan Terapi

Penelitian penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis bisa dikatakan berhasil apabila siswa yang mempunyai rasa cemas berlebihan bisa menurun tingkat kecemasannya menjadi normal dengan minimal penurunan 14 digit atau dari tinggi menjadi sedang, sedang menjadi rendah, dan rendah menjadi normal.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

¹⁸ W. W. K. Zung, *Rating Anxiety Disorder Psychosomatic*, (USA : Mosby Company, 1997)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pra Siklus

Pada tanggal 20 juli 2016 peneliti melakukan observasi singkat di kelas XI-IPA 1 pada saat pembelajaran Kimia, peneliti terlibat langsung dalam pembelajaran yang dilakukan oleh guru mata pelajaran Kimia. Setelah melakukan identifikasi masalah, masalah yang ditemukan pada kelas XI-IPA 1 adalah kecemasan belajar pada saat pembelajaran Kimia. Hal ini diketahui berdasarkan instrument kuesioner dan wawancara yang menunjukkan adanya rasa cemas yang berlebihan pada siswa ketika mengikuti pelajaran Kimia. Instrument kuesioner tersebut menggunakan ZSAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*) penilaian kecemasan ZSAS dikembangkan berdasarkan kecemasan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-II). Instrumen ZSAS dirancang untuk meneliti tingkat kecemasan secara kuantitatif yang dikembangkan oleh Wilian W. K Zung. Terdapat 20 pertanyaan, di nilai 1-4 (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sebagian waktu, 4: hampir setiap waktu). Terdapat 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan. Dengan rentang penilaian 20-80, dengan pengelompokan antara lain :

- Skor 20-44 : normal
- Skor 45-59 : kecemasan ringan
- Skor 60-74 : kecemasan sedang

Skor 75-80 : kecemasan berat¹

Berikut hasil instrumen kuesioner yang berhasil disebar oleh peneliti

kepada siswa kelas XI-IPA 1 sesuai mengikuti pembelajaran Kimia:

Tabel 4.1

HASIL KUESIONER PRA SIKLUS

No	Interval dan Kategori Kecemasan	Total Siswa
1	(20-44) Normal	22
2	(45-59) Rendah	4
3	(60-74) Sedang	3
4	(75-80) Tinggi	3
5	Jumlah	32

Dari hasil instrument kuesioner tersebut terdapat 10 siswa mengalami

kecemasan yang berlebihan. Berikut daftar 10 siswa tersebut :

Tabel 4.2

DAFTAR SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN

NO	NAMA SISWA	TOTAL SKOR	TINGKAT KECEMASAN
1	AS	57	Rendah
2	MTR	65	sedang
3	AAS	76	berat
4	HI	77	berat
5	MI	78	berat
6	MHR	65	sedang
7	RBY	74	sedang
8	RMH	44	rendah
9	SLA	42	rendah
10	UNH	42	rendah

Jadi hasil dari satu kelas XI-IPA 1 siswa yang mengalami

¹ W. W. K. Zung, op. cit.

kecemasan pada pembelajaran Kimia berjumlah 10 siswa. Dan setelah peneliti wawancara dengan guru BK dan guru mata pelajaran Kimia tetapi hasil akhir guru BK memberi keputusan kepada peneliti untuk memberi layanan terapi kepada 3 siswa yang mengalami kecemasan tergolong sedang. Pada akhirnya peneliti fokus pada 3 anak yakni: MTR, MHR, dan RBY.

Berdasarkan hasil observasi kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia dapat digolongkan dalam kecemasan realitas, kecemasan dalam bentuk ancaman, dan *state anxiety*. Kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia digolongkan sebagai kecemasan realitas, karena siswa dihadapkan pada suatu realitas, yaitu dalam menghadapi mata pelajaran Kimia, di mana realitas ini dapat menimbulkan perasaan tertekan dan tegang. Kecemasan pada mata pelajaran Kimia juga termasuk kecemasan yang berbentuk ancaman, karena siswa menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia dan hal tersebut membuat mereka terancam. Kecemasan yang dialami seorang siswa dalam menghadapi mata pelajaran Kimia dapat digolongkan ke dalam *state anxiety*, karena reaksi emosi tersebut hanya bersifat sementara dan timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Ancaman yang dimaksud di sini yaitu dalam menghadapi mata pelajaran Kimia.

Seperti yang di sampaikan oleh bu Rukhfatul Fitriah selaku guru bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokop Bangkalan sebagai berikut:

kecemasan yang dialami siswa kelas XI- IPA 1 adalah kecemasan realitas karena siswa berada pada keadaan nyata yang kemudian muncul perasaan tegang, kecemasan berupa ancaman karena siswa merasa akan terjadi sesuatu yg tdk menyenangkan, dan tergolong *state anxiety* karena reaksi tersebut hanya terjadi pada saat pelajaran Kimia saja. Hal ini akan ditandai dengan gejala somatik dan psikologis.²

Terdapat beberapa gejala-gejala yang muncul pada siswa kelas XI-IPA 1 yang mengalami kecemasan pada saat pelajaran Kimia Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokop Bangkalan,diantarnya:

1. Gejala-gejala psikologis siswa kelas XI- IPA 1 yang mengalami kecemasan pada saat pelajaran Kimia Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokop Bangkalan.

Menurut hasil observasi peneliti, bahwa ciri-ciri psikologis siswa kelas XI IPA 1 yang mengalami kecemasan pada saat pelajaran Kimia Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokop Bangkalan adalah ditandai dengan adanya gejala seperti gelisah, konsentrasi hilang, tegang, tidak percaya diri dan pikiran kosong.³

Sesuai dengan yang di ungkapkan bu Ainin selaku guru Kimia kelas X-IPA 1 SMAN 1 Kokop Bangkalan sebagai berikut:

Pada saat proses pembelajaran, saya melihat beberapa siswa sulit untuk menerima pelajaran yang saya sampaikan, dan keadaan mereka terlihat gelisah, tegang,dan bingung, tidak percaya diri ketika mendapat tugas dan pikirannya kosong dll.⁴

2. Gejala-gejala somatik yang muncul pada siswa kelas XI- IPA 1 yang mengalami kecemasan pada saat pelajaran Kimia SMAN 1 Kokop

² Hasil wawancara dengan ibu Rukhfatul fitriah, 21 Juli 2016

³ Hasil observasi 20 juli 2016

⁴ Hasil wawancara dengan ibu Ainin, 21 Juli 2016

Bangkalan antara lain Keringat berlebih, sakit kepala, sesak nafas, pusing, diare.

Hal ini sesuai dengan yang diucapkan bu Amin selaku guru Kimia di kelas

XI-IPA 1 :

“Banyak anak yang sering mengeluh pusing, sakit perut ketika saya mengajar.”

Sedangkan latar belakang kecemasan yang di alami siswa SMAN 1

Kokop Bangkalan seperti di bawah ini :

1. Siswa MTR (nama samaran)

MTR adalah seorang siswa SMAN 1 Kokop Bangkalan kelas XI-IPA 1. berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK MTR termasuk siswa yang minder, pendiam, dan suka menyendiri, menurut MTR pelajaran kimia adalah pelajaran yang paling sulit dipahami karena pada saat pelajaran Kimia siswa di tuntut untuk bisa mengamati dan menghitung hasil-hasil reaksi kimia yang menurutnya terlalu rumit, belum lagi ketika guru memberi tugas diskusi, MTR merasa takut karena dia jarang sekali berbicara dengan teman-teman barunya. Dalam hatinya iya berfikir bahwa dia adalah siswa yang paling bodoh diantara teman-teman kelas yang lain, dia merasa pendapatnya tidak akan diterima oleh teman-teman sekelompoknya apalagi guru Kimia karena dia banyak hal yang dia tidak mengerti tapi tidak berani menanyakan kepada guru atau teman temannya karena takut di tertawakan. Hal ini yang menyebabkan MTR menjadi tidak aktif dan tertinggal di kelas Kimia. kecemasan yang muncul pada MTR antara lain tidak percaya diri, cemas, tegang, jantung berdebar-debar, sakit perut. Hal itu muncul ketika guru menerangkan dan pada saat berdiskusi kelompok dengan teman-teman kelasnya.

2. Siswa MHR (nama samaran)

MHR adalah siswa SMAN 1 Kokop Bangkalan kelas XI-IPA 1. MHR berasal dari keluarga yang kurang mampu. Ayahnya bekerja sebagai nelayan kecil yang penghasilannya tidak pasti. MHR mengalami kecemasan pada saat pelajaran Kimia karena dia tidak mampu mengikuti proses belajar Kimia di kelas dengan maksimal, hal itu terjadi lantaran ia tidak mampu membeli buku pedoman Kimia. sebenarnya dia bisa pinjam ke teman sekelasnya. Namun hal itu tidak dilakukan MHR karena dia belum bisa beradaptasi dengan

teman-teman sekelasnya yang mayoritas tergolong mampu dan hidup mewah. Dan beberapa waktu yang lalu MHR sering diledek teman-teman sekelasnya menyangkut keadaan perekonomiannya. Di sisi lain, ketika pelajaran berlangsung guru Kimia sering menunjuk siswa-siswanya untuk menjawab pertanyaan secara langsung dan mendadak. Hal itu membuat MHR mengalami gejala kecemasan yang sangat tinggi seperti gemetar, perut sakit, kepala pusing, dan perasaan khawatir yang tdk menentu dll.

3. Siswa RBY

RBY juga merupakan salah satu siswa kelas XI-IPA 1 di SMAN 1 Kokop Bangkalan. RBY termasuk siswa yang aktif dulunya, tapi hal itu tidak lagi ada pada diri RBY ketika RBY mengalami sesuatu yang memalukan ketika kelas X. Dia pernah begitu bersemangat ketika guru kimia memberikan pertanyaan kepada siswa. Saat itu RBY langsung manju kedepan untuk memberikan jawaban dari pertanyaan guru Kimia tersebut. Ternyata jawaban RBY di nilai sangat salah dan di anggap dianggap tidak sesuai oleh guru kimia tersebut. Spontan teman-teman sekelasnya menertawakan dan menyoraki dia dengan kata-kata ejekan yang tidak pantas. Mulai sejak itu RBY merasa ketakutan tanpa sebab ketika pelajaran Kimia, dia merasa guru Kimia galak dalam mengajar meskipun sesungguhnya tidak, RBY tidak dapat berkonsentrasi karena rasa takutnya itu.

B. Hasil Penelitian Persiklus

1. Hasil Siklus 1

a. Perencanaan

Sebelum melakukan tindakan, peneliti terlebih dahulu menyiapkan rencana pelaksanaan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia. Dalam perencanaan terapi peneliti menyiapkan jadwal konseli yang akan diterapi. Berikut jadwal terapi yang sudah dibuat oleh peneliti :

Tabel 4.3

JADWAL KONSELING SISWA SIKLUS 1

WAKTU	NO	JAM	NAMA SISWA
Minggu, 24 juli 2016	1	08.00-09.00	MTR
	2	10.00-11.00	MHR
	3	15.00-16.00	RBY

Dari jadwal di atas, 3 siswa yang mengalami kecemasan diminta kesediaannya untuk mengikuti treatment dan datang ke ruang BK sesuai dengan waktu yang sudah disepakati bersama. Ketika konseli datang, peneliti sebagai konselor menyambut dan mempersilahkan duduk di tempat duduk yang sudah di sediakan. Kemudian konselor memberikan topic netral seputar pelajaran kimia dan kecemasan. Setelah itu konselor memulai pembicaraan dengan memberitahukan harapan dan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan pertama, yaitu kecemasan yang di alami konseli bisa menurun dengan layanan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis.

b. Tindakan

1) Siswa MTR

a) Memberikan rasional dan ikhtisar

(1) Memberikan rasional

Dik, adik kelihatan begitu gelisah, cemas dan takut ketika pembelajaran Kimia. disini kak icha mempunyai suatu teknik yaitu “desensitisasi sistematis” yang dapat membantu adik untuk menghilangkan kecemasan-

kecemasan ketika pembelajaran kimia dan akan membuatmu merasa lebih nyaman ketika mengikuti pelajaran Kimia lebih dari sebelumnya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
 (2) Memberikan ikhtisar

Pada proses terapi nanti adik akan belajar untuk rileks. Setelah adik bisa rileks dan santai, kak icha akan meminta adik untuk membayangkan beberapa hal tentang proses pembelajaran Kimia mulai dari hal yang tingkat ketegangannya rendah sampai pada keadaan yang menurutmu paling menegangkan. Nah ketika kak icha melakukan adegan tadi, relaksasi akan menggantikan ketegangan adik yaa.. dan akhirnya dalam situasi-situasi proses pembelajaran kimia berlangsung lebih tepatnya ketika sedang berdiskusi dengan teman-teman sekelompok, adik akan lebih berani mengungkapkan pendapat.

(3) Memastikan pengertian dan persetujuan konseli

Dari penjelasan kak icha tadi, apakah adik sudah faham tentang fungsi dari desensitisasi sistematis? Jika belum faham adik boleh langsung menanyakannya kepada kak icha, jika adik sudah mengerti kak icha akan mengajakmu untuk mengenal langkah selanjutnya. Kemudian si MTR menjawab “saya sudah faham kak, ayo kita lanjut ke tahap berikutnya” ucapnya dengan nada bersemangat

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
 b) Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan

kecemasan

(1) Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi situasi yang menimbulkan kecemasan

Baik, tadi kita sudah membicarakan tentang situasi-situasi yang membuat adik cemas pada saat pelajaran Kimia, dan ini sudah kak icha tulis kedalam bentuk daftar.

c) Membuat hirarki situasi

(1) Mengajak konseli untuk membuat hirarki

Okey, dari daftar ini ayok kita susun menjadi bentuk hirarki. Adik faham maksud kakak? MTR menjawab “maksud kakak ini disusun menjadi daftar dari situasi yang kurang mengganggu gitu kak?” Bagus ... Iya seperti itu yang kakak maksud, kelihatannya adik sudah mulai bisa mengerti tentang kegiatan kita sekarang ini

(2) Meminta konseli untuk memberi tanda identitas ketegangan pada item-item dalam daftar dengan menggunakan angka a,b,c

Okey, sekarang beri tanda a,b,c pada setiap item, dengan ketentuan a berarti kurng mengganggu, b berarti agak mengganggu, c berarti sangat mengganggu. MTR menjawab “ baik kak”

d) Memilih dan melatih respon-respon tandingan

(1) Menjelaskan kepada konseli metode relaksasi

Dalam hal ini relaksasi dapat diartikan rileks yaitu suatu tindakan yang digunakan untuk melepas ketegangan atau kelelahan. Metode relaksasi adalah cara yang digunakan oleh seseorang untuk menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang dalam mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan menyehatkan bagi tubuh.

(2) Menjelaskan bagaimana latihan relaksasi akan di laksanakan

Selanjutnya pelaksanaan relaksasi, nanti saya akan meminta MTR untuk memejamkan mata. Langkah pertama yaitu relaksasi pernafasan, lalu relaksasi tangan, kemudian relaksasi otot pinggang, leher dan kepala, relaksasi mulut dan muka, dan relaksasi otot syaraf. Selanjutnya pada kegiatan inti. Saya akan meminta saudara MTR untuk memejamkan mata dan membayangkan situasi yang sangat nyaman yaitu berada di tempat-tempat faforit MTR, apabila sudah merasa benar-benar releks anggukkan kepala, kemudian kak icha akan memintamu untuk membayangkan situasi yang mencemaskan jika adik tidak bisa menahan

rasa cemas yang adik bayangkan itu kepalkan tangan, dan kemudian kak icha akan bilang “cukup” kemudian kaki cha akan memintamu kembali untuk membayangkan situasi rileks, dan seterusnya seperti itu, proses ini akan berhenti ketika adik sudah bisa mengontrol kecemasanmu dengan baik. Dikatakan baik ketika adik berada pada bayangan mencemaskan adik bisa tetap berada pada situasi itu dan mampu menahan rasa cemas itu.

(3) Membantu konseli menemukan situasi kendali atau situasi yang menyenangkan

Nah, sebelum kita melangkah pada proses relaksasi, kak icha ingin tahu, situasi apa dan dimana saja yang bisa membuatmu merasa nyaman dan santai. Kemudian MTR menjawab “ saya suka pantai kak, saya merasa nyaman sekali ketika duduk di bawah pohon nyiur mendengar ddeburan ombak, merasakan belaian angin yang lembut meniup-niup”. Waah, bagus, keliatanya adik benar-benar dari hati ya merasakannya sampai-sampai kata-kata yang adik rangkai tadi begitu enak juga untuk di dengar “

(4) Memberi instruksi kepada konseli

Nah dari penjelasan MTR tadi, situasi yang menurut MTR nyaman dan rileks itu tadi kita gunakan sebagai situasi kendali pada proses relaksasi nanti.

e) Sajian adegan (visualisasi/ imaginasi item-item)

(1) Melakukan visualisasi

Pada tahap ini kita akan mulai praktek. Pertama, duduklah di kursi yang sudah di sediakan, duduklah dengan rileks, letakkan tangan diatas paha, pejamkan mata. Okey.. setelah itu rileksasi pernafasan, tarik nafas dalam-dalam 1. 2. 3 hembuskan secara perlahan. Tarik nafas lagi 1.2. 3 hembuskan, tarik nafas lagi 1.2.3 hembuskan. Sudah, selanjutnya relasasi tangan. Angkat tangan adik sejajar dengan leher 1.2.3 jatuhkan kebawah dengan tidak sengaja. Setelah itu cengkram bahu dengan tangan menyilang, cengkram dengan sekuat-kuatnya 1.2.3 lepaskan. Kemudian angkat kedua tangan keatas, rasakan adanya tekanan sesuatu dari atas 1. 2. 3 selesai. Selanjutnya otot pinggang dan relaksasi leher dan kepala. Untuk otot pinggang,

bungkukkan pinggangmu 1.2.3 selesai, rentangkan badanmu tegap kebelakang 1.2.3 selesai. Untuk otot leher. Tolehkan kepala ke kanan 1.2.3 tolehkan ke kiri 1.2.3 selesai. Setelah itu patahkan ke kanan 1, patahkan lagi 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi, cukup. Sekarang patahkan ke kiri, 1, patahkan, 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi. Cukup. Sekarang relaksasi otot mulut dan muka. Buka mulut selebar-lebarnya 1.2.3 tutup, aturnafas, tarik kemudian lepaskan. Letakkan lidah diatas langit-langit tekan sekeras mungkin 1.2.3 lepaskan. Kemudian buat diri adik rileks dengan tangan tetap di atas paha. 1.2.3 buka mata. Okey selanjutnya relaksasi otot syaraf. Coba sekarang adik bernyanyi dari nada paling tinggi ke nada yang paling rendah contohnya aaaaaaaa. Coba aaaa. Oke. Setelah itu pejamkan mata kanan 1.2.3 lalu mata kiri 1.2.3, oke lalu pejamkan kedua mata 1.2.3 kerutkan dahi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 selesai.

Okey selanjutnya kita pada tahap inti. Rilekskan posisi duduk adik, letakkan tangan diatas paha, lalu tutup mata adik secara perlahan, rasakan sangat rileks dan nyaman, bayangkan adik sedang berada di pinggir pantai dengan suasana yang cerah adik duduk santai di bawah pohon nyiur, adik rasakan angin yang meniup begitu lembut mengenai wajahmu, dan adik dengarkan deburan ombak yang begitu menenangkan hati, sampai adik betul-betul rileks, rileks, rileks. Apabila adik merasa sangat nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (durasi relaksasi ini berkisar 30 detik, kemudian konseli memberi isyarat anggukan kepala. Namun dengan raut wajah konseli yang kurang meyakinkan. Pada saat itu konselor mencatat keadaan konseli tanpa sepengetahuan konseli, dan melanjutkan tahap selanjutnya). Okey jika adik sudah merasa rileks, sekarang bayangkan ketika kecemasan itu datang, bayangkan 1 jam lagi pelajaran Kimia akan di mulai, bayangkan bagaimana perasaanmu ketika akan mengikuti pelajaran itu, bayangkan, bayangkan, jika adik merasa sudah tidak sanggup lagi menahan rasa cemas tersebut kepalkan tangan kanan adik dengan sangat erat. (kemudian konseli mengepalkan tangan kanan dengan sangat erat dibarengi dengan kerutan didahi) oke. Sekarang bayangkan kembali adik berada di pantai, rasakan, rasakan kenyamanan di pantai, jika adik sudah merasa rileks, tarik nafas 1.2.3 hembuskan dan buka mata secara perlahan, dan rasakan badan adik lebih rileks. Okey bagaimana keadaan adik sekarang apakah lebih rileks? Konseli menjawab “ iya

bu, tadi ketika membayangkan akan mengikuti pelajaran Kimia saya merasa sangat ketakutan, tapi ketika saya membayangkan ada di pantai kecemasan itu mulai berkurang dengan sendirinya”.

Baik sekarang adik telah melewati tahap 1 yaitu melawan kecemasan tingkat rendah. Nahh.. untuk melawan tingkat kecemasan tingkat sedang dan tinggi kita lakukan 30 menit yang akan datang. Untuk sekarang ayo kita beristirahat sejenak, silahkan minum dan makan snack dulu. Setelah 30 menit

Okey kita lanjut ya.. silahkan duduk di kursi tadi, duduk dengan nyaman, letakkan tangan di atas paha, pejamkan mata secara perlahan, bayangkan kmu sedang di pantai lagi, adik begitu menikmati suasana pantai tersebut, anginnya begitu segar warna biru laut yang indah, suara deburan ombak yang membangkitkan semangat, bayangkan rasakan diri adik benar-benar menikmati keadaan tersebut. Jika sudah merasakan keadaan yang paling nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (konseli menganggukkan kepala), sekarang letakkan diri adik pada situasi guru sedang memberi tugas diskusi, adik harus berkumpul dengan temn-teman adik, teman-teman sekelompokmu tidak begitu menghiraukan adik, dan adik ingin bekerja kelompok tapi adik tidak mampu mengungkapkannya kepada teman-teman, adik takut, takut, dan sangat takut. Hati gelisah, perasaan campur aduk dan adik tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Rasakan itu , jika adik sudah tidak sanggup menahan situasi tersebut kepalkan tanganmu (pada saat itu konseli tidak mengepalkan tangannya terlebih dahulu melainkan langsung membuka matanya karena merasa sangat terganggu dengan situasi yang di ciptakan tersebut, dari situ konselor mengulangi lagi adegan membayangkan dan situasi kecemasan. Pada adegan kedua ini konseli mampu mengatasi rasa takutnya tersebut dan dapat memenuhi prosedur)

Okey dik, dari tahap kedua tadi adik sudah mampu menghilangkan rasa cemas adik dengan membayangkan situasi yang bisa membuat adik nyaman, meskipun tadi ada pengulangan ya..

“iya kak, maaf tadi saya tiba-tiba membuka mata tanpa mengikuti perintah kak icha terlebih dahulu”

Iya dik gak apa-apa, tidak usah merasa bersalah hal tersebut wajar terjadi dan banyak dilakukan oleh sebagian orang yang sedang mengalami kecemasan. Adik sudah bagus berarti pada tahap kedua adik berhasil melawan kecemasan adik pada tingkat sedang.

Selanjutnya kita pada tahap ketiga yaitu melawan kecemasan pada tingkat tinggi yang adik alami. Kita mulai ya? “baik kak”

Atau adik ingin minum terlebih dahulu? Jika iya silahkan minum dulu agar adik merasa lebih rileks. “iya kak, saya minum dulu ya..”

Baik sepertinya adik sudah siap yaa.. mari kita mulai. Pertama seperti biasa duduk dengan santai pusatkan pikiran adek kpada situasi yang sangat nyaman, di pantai yang indah, dengan senja sore yang indah, jika adik sudah merasa tenang dan nyaman bayangkan adik pada situasi dimana adik disuruh guru Kimia untuk mengungkapkan pendapat sebagai perwakilan kelompok, disitu adik merasa sangat takut dan gelisah, keluar keringat dingin dan pikiran yang tidak-tidak, dan kelas menjadi lebih hening menunggu adik untuk menyampaikan pendapat, hal itu membuat adik semakin gugup bingung harus mengungkapkan apa, karena adik takut mengungkapkan sesuatu yang salah dan di tertawakan oleh teman dan di ejek-ejek. Jika adik sudah merasakan yang begitu menegangkan, kepalkan tangan kanan dan kerutkan dahi, (kemudian konseli melakukan hal tersebut) okey, cukup untuk situasi yang mencemaskan tersebut, hilangkan kecemasan tersebut dengan tarik nafas berlahan 1.2.3 lepaskan tarik nafas lagi 1.2.3 lepaskan, tarik sekali lagi 1.2.3 lepaskan. Cukup. Sekarang bayangkan situasi di pantai lagi, bayangkan adik di pantai, di pantai yang indah, di pantai yang anginnya sejuk, rasakan berlahan angin yang tiba-tiba datang mendinginkan perasaan adik dari perasaan yang mengganggu, okey jika adik sudah merasa benar-benar nyaman berlahan emaskan otot-otot yang semula tegang secara berlahan, kemudian pelan-pelan adik buka mata dan merasa lebih baik dari sebelumnya.

Okey dik, bagaimana perasaan adik setelah mengikuti tahap ketiga ini? “saya merasa lebih baik kak, saya merasa mampu mengatasi kecemasan dengan terapi tadi, meskipun ada sedikit perasaan cemas yang muncul tapi itu tidak begitu mengganggu dari sebelumnya”

2) Siswa MHR

a) Memberikan rasional dan ikhtisar

(1) Memberikan rasional

Dik, adik kelihatan begitu gelisah, cemas dan takut ketika pembelajaran Kimia. disini kak icha mempunyai suatu teknik yaitu “desensitisasi sistematis” yang dapat membantu adik untuk menghilangkan kecemasan-kecemasan ketika pembelajaran kimia dan akan membuatmu merasa lebih nyaman ketika mengikuti pelajaran Kimia lebih dari sebelumnya.

(2) Memberikan ikhtisar

Pada proses terapi nanti adik akan belajar untuk rileks. Setelah adik bisa rileks dan santai, kak icha akan meminta adik untuk membayangkan beberapa hal tentang proses pembelajaran Kimia mulai dari hal yang tingkat ketegangannya rendah sampai pada keadaan yang menurutmu paling menegangkan. Nah ketika kak icha melakukan adegan tadi, relaksasi akan menggantikan ketegangan adik yaa.. dan akhirnya dalam situasi-situasi proses pembelajaran kimia dimana adik lebih berani meminjam buku kepada teman dan tidak takut di ejek lagi.

(3) Memastikan pengertian dan persetujuan konseli

Dari penjelasan kak icha tadi, apakah adik sudah faham tentang fungsi dari desensitisasi sistematis? Jika belum faham adik boleh langsung menanyakannya kepada kak icha, jika adik sudah mengerti kak icha akan mengajakmu untuk mengenal langkah selanjutnya. Kemudian si MHR menjawab “saya sudah faham kak, ayo kita lanjut ke tahap berikutnya” ucapnya dengan nada bersemangat

b) Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan

(1) Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi situasi yang menimbulkan kecemasan

Baik, tadi kita sudah membicarakan tentang situasi-situasi yang membuat adik cemas pada saat pelajaran Kimia, dan ini sudah kak icha tulis kedalam bentuk daftar.

c) Membuat hirarki situasi

(1) Mengajak konseli untuk membuat hirarki

Okey, dari daftar ini ayok kita susun menjadi bentuk hirarki. Adik faham maksud kakak? MHR menjawab “maksud kakak ini disusun menjadi daftar dari situasi yang kurang mengganggu gitu kak?” Bagus ... Iya seperti itu yang kakak maksud, kelihatannya adik sudah mulai bisa mengerti tentang kegiatan kita sekarang ini

(2) Meminta konseli untuk memberi tanda identitas

ketegangan pada item-item dalam daftar dengan menggunakan angka a,b,c

Okey, sekarang beri tanda a,b,c pada setiap item, dengan ketentuan a berarti kurng mengganggu, b berarti agak mengganggu, c berarti sangat mengganggu. MHR menjawab “ baik kak”

(3) Memilih dan melatih respon-respon tandingan

d) Menjelaskan kepada konseli metode relaksasi

Dalam hal ini relaksasi dapat diartikan rileks yaitu suatu tindakan yang digunakan untuk melepas ketegangan atau kelelahan. Metode relaksasi adalah cara yang digunakan oleh seseorang untuk menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang dalam mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan menyehatkan bagi tubuh.

(1) Menjelaskan bagaimana latihan relaksasi akan di laksanakan

Selanjutnya pelaksanaan relaksasi, nanti saya akan meminta MHR untuk memejamkan mata. Langkah pertama yaitu relaksasi pernafasan, lalu relaksasi tangan, kemudian relaksasi otot pinggang, leher dan kepala, relaksasi mulut dan muka, dan relaksasi otot syaraf. Selanjutnya pada kegiatan inti. Saya akan meminta saudara MHR untuk memejamkan mata dan membayangkan situasi yang sangat nyaman yaitu berada di tempat-tempat faforit MHR, apabila sudah merasa benar-benar rileks anggukkan kepala.

kemudian kak icha akan memintamu untuk membayangkan situasi yang mencemaskan jika adik tidak bisa menahan rasa cemas yang adik bayangkan itu kepalkan tangan, dan kemudian kak icha akan bilang “cukup” kemudian kaki cha akan memintamu kembali untuk membayangkan situasi rileks, dan seterusnya seperti itu, proses ini akan berhenti ketika adik sudah bisa mengontrol kecemasanmu dengan baik. Dikatakan baik ketika adik berada pada bayangan mencemaskan adik bisa tetap berada pada situasi itu dan mampu menahan rasa cemas itu.

(2) Membantu konseli menemukan situasi kendali atau situasi yang menyenangkan

Nah, sebelum kita melangkah pada proses relaksasi, kak icha ingin tahu, situasi apa dan dimana saja yang bisa membuatmu merasa nyaman dan santai. Kemudian MHR menjawab “saya suka bukit yang ditumbuhi rumput-tumput hijau”. Waah, bagus, keliatanya adik benar-benar dari hati ya merasakannya sampai-sampai kata-kata yang adik rangkai tadi begitu enak juga untuk di dengar “

(3) Memberi instruksi kepada konseli

Nah dari penjelasan MHR tadi, situasi yang menurut MHR nyaman dan rileks itu tadi kita gunakan sebagai situasi kendali pada proses relaksasi nanti.

e) Sajian adegan (visualisasi/ imajinasi item-item)

(1) Melakukan visualisasi

Pada tahap ini kita akan mulai praktek. Pertama, duduklah di kursi yang sudah di sediakan, duduklah dengan rileks, letakkan tangan diatas paha, pejamkan mata. Okey.. setelah itu rileksasi pernafasan, tarik nafas dalam-dalam 1. 2. 3 hembuskan secara perlahan. Tarik nafas lagi 1.2. 3 hembuskan, tarik nafas lagi 1.2.3 hembuskan. Sudah, selanjutnya relaksasi tangan. Angkat tangan adik sejajar dengan leher 1.2.3 jatuhkan kebawah dengan tidak sengaja. Setelah itu cengkram bahu dengan tangan menyilang, cengkram dengan sekuat-kuatnya 1.2.3 lepaskan. Kemudian angkat kedua tangan keatas, rasakan adanya tekanan sesuatu dari atas 1. 2. 3 selesai. Selanjutnya otot pinggang dan relaksasi leher dan kepala. Untuk otot pinggang,

bungkukkan pinggangmu 1.2.3 selesai, rentangkan badanmu tegap kebelakang 1.2.3 selesai. Untuk otot leher. Tolehkan kepala ke kanan 1.2.3 tolehkan ke kiri 1.2.3 selesai. Setelah itu patahkan ke kanan 1, patahkan lagi 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi, cukup. Sekarang patahkan ke kiri, 1, patahkan, 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi. Cukup. Sekarang relaksasi otot mulut dan muka. Buka mulut selebar-lebarnya 1.2.3 tutup, aturnafas, tarik kemudian lepaskan. Letakkan lidah diatas langit-langit tekan sekeras mungkin 1.2.3 lepaskan. Kemudian buat diri adik rileks dengan tangan tetap di atas paha. 1.2.3 buka mata. Okey selanjutnya relaksasi otot syaraf. Coba sekarang adik bernyanyi dari nada paling tinggi ke nada yang paling rendah contohnya aaaaaaaa. Coba aaaa. Oke. Setelah itu pejamkan mata kanan 1.2.3 lalu mata kiri 1.2.3, oke lalu pejamkan kedua mata 1.2.3 kerutkan dahi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 selesai.

Okey selanjutnya kita pada tahap inti. Rilekskan posisi duduk adik, letakkan tangan diatas paha, lalu tutup mata adik secara berlahan, rasakan sangat santai, bayangkan adik sedang berada di bukit rumput yang sangat hijau, adik duduk d bawah pohon yang rindang sampai adik betul-betul rileks, rileks, rileks. Apabila adik merasa sangat nyaman dan rileks, anggukkan kepala.(kemudian konseli menganggukkan kepala) Okey jika adik sudah merasa rileks, sekarang bayangkan ketika kecemasan itu datang, bayangkan 1 jam lagi pelajaran Kimia akan di mulai, bayangkan bagaimana perasaanmu ketika akan mengikuti pelajaran itu, bayangkan, bayangkan, jika adik merasa sudah tidak sanggup lagi menahan rasa cemas tersebut kepalkan tangan kanan adik dengan sangat erat. (kemudian konseli mengepalkan tangan kanan dengan sangat erat dibarengi dengan kerutan didahi) oke. Sekarang bayangkan kembali adik berada di bukit rumput pada sore hari dengan cuaca yang cerah membuat hati adik semakin tenang nyaman dan nyaman sekali, jika adik sudah merasa rileks, tarik nafas 1.2.3 hembuskan dan buka mata secara berlahan, dan rasakan badan adik lebih rileks. Okey bagaimana keadaan adik sekarang apakah lebih rileks? Konseli menjawab “ iya bu, tadi ketika membayangkan akan mengikuti pelajaran Kimia saya merasa sangat ketakutan. tapi ketika saya membayangkan ada diatas bukit kecemasan itu mulai berkurang dengan sendirinya”.

Baik sekarang adik telah melewati tahap 1 yaitu melawan kecemasan tingkat rendah. Nahh.. untuk melawan

tingkat kecemasan tingkat sedang dan tinggi kita lakukan 30 menit yang akan datang. Untuk sekarang ayo kita beristirahat sejenak, silahkan minum dan makan snack dulu. Setelah 30 menit

Okey kita lanjut ya, silahkan duduk di kursi tadi, duduk dengan nyaman, letakkan tangan di atas paha, pejamkan mata secara perlahan, bayangkan lagi adik sedang berada di bukit, disitu terdengar burung-burung yang bersiul-siul semakin membuat adik merasa begitu rileks. Jika sudah merasakan keadaan yang paling nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (konseli menganggukkan kepala), sekarang letakkan diri adik pada situasi guru sedang memberi tugas untuk mempelajari sebuah bab yang ada di buku sedangkan adik tidak memiliki buku untuk di baca dan dipelajari. Teman-teman adik juga tidak ada yang meminjami buku. Hati gelisah, perasaan campur aduk dan adik tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Rasakan itu, jika adik sudah tidak sanggup menahan situasi tersebut kepalkan tanganmu. (kemudian konseli mengepalkan tangannya)

Okey dik, dari tahap kedua tadi adik sudah mampu menghilangkan rasa cemas adik dengan membayangkan situasi yang bisa membuat adik nyaman.

“iya kak, saya senang ssekali bisa melewatinya dengan baik”

Selanjutnya kita pada tahap ketiga yaitu melawan kecemasan pada tingkat tinggi yang adik alami. Kita mulai ya? “baik kak”

Baik sepertinya adik sudah siap yaa.. mari kita mulai. Pertama seperti biasa duduk dengan santai pusatkan pikiran adek kpada situasi yang sangat nyaman, di bukit yang hijau adik bisa melihat bangunan-bangunan yang indah dari atas bukit, jika adik sudah merasa tenang dan nyaman banyangkan adik pada situasi dimana tiba-tiba guru Kimia menunjuk adik untuk menjelaskan pada salah satu poin pada bab yang sedang di pelajari, disitu adik merasa sangat takut dan gelisah, keluar keringat dingin dan pikiran yang tidak-tidak, dan kelas menjadi lebih hening menunggu adik untuk menyampaikan bicara, hal itu membuat adik semakin gugup bingung harus mengungkapkan apa, karena adik takut mengungkapkan sesuatu yang salah dan di tertawakan oleh teman dan di ejek-ejek. Jika adik sudah merasakan yang begitu menegangkan, kepalkan tangan kanan dan kerutkan dahi, (kemudian konseli membuka mata karena ketakutan) okey, kita ulangi lagi yaa.

Oke, setelah situasi yang mencemaskan tersebut, hilangkan kecemasan tersebut dengan tarik nafas berlahan 1.2.3 lepaskan tarik nafas lagi 1.2.3 lepaskan, tarik sekali lagi 1.2.3 lepaskan. Cukup. Sekarang bayangkan situasi di atas bukit yang begitu nyaman suasananya, membuat hati adek terasa lebih nyaman. okey jika adik sudah merasa benar-benar nyaman berlahan lemaskan otot-otot yang semula tegang secara berlahan, kemudian pelan-pelan adik buka mata dan merasa lebih baik dari sebelumnya.

Okey dik, bagaimana perasaan adik setelah mengikuti tahap ketiga ini? “saya merasa lebih baik kak, meskipun masih ada perasaan cemas yang tiba-tiba muncul”

3) Siswa RBY

a) Memberikan rasional dan ikhtisar

(1) Memberikan rasional

Dik, adik kelihatan begitu gelisah, cemas dan takut ketika pembelajaran Kimia. disini kak icha mempunyai suatu teknik yaitu “desensitisasi sistematis” yang dapat membantu adik untuk menghilangkan kecemasan-kecemasan ketika pembelajaran kimia dan akan membuatmu merasa lebih nyaman ketika mengikuti pelajaran Kimia lebih dari sebelumnya.

(2) Memberikan ikhtisar

Pada proses terapi nanti adik akan belajar untuk rileks. Setelah adik bisa rileks dan santai, kak icha akan meminta adik untuk membayangkan beberapa hal tentang proses pembelajaran Kimia mulai dari hal yang tingkat ketegangannya rendah sampai pada keadaan yang menurutmu paling menegangkan. Nah ketika kak icha melakukan adegan tadi, relaksasi akan menggantikan ketegangan adik yaa.. dan akhirnya dalam situasi-situasi proses pembelajaran kimia berlangsung lebih tepatnya ketika tampil di depan kelas.

(3) Memastikan pengertian dan persetujuan konseli

Dari penjelasan kak icha tadi, apakah adik sudah faham tentang fungsi dari desensitisasi sistematis? Jika belum faham adik boleh langsung menanyakannya kepada kak icha, jika adik sudah mengerti kak icha akan mengajakmu

untuk mengenal langkah selanjutnya. Kemudian si RBY menjawab “saya sudah faham kak, ayo kita lanjut ke tahap berikutnya” ucapnya dengan nada bersemangat

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

b) Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan

(1) Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi situasi yang menimbulkan kecemasan

Baik, tadi kita sudah membicarakan tentang situasi-situasi yang membuat adik cemas pada saat pelajaran Kimia, dan ini sudah kak icha tulis kedalam bentuk daftar.

c) Membuat hirarki situasi

(1) Mengajak konseli untuk membuat hirarki

Okey, dari daftar ini ayok kita susun menjadi bentuk hirarki. Adik faham maksud kakak? RBY menjawab “maksud kakak ini disusun menjadi daftar dari situasi yang kurang mengganggu gitu kak?” Bagus ... Iya seperti itu yang kakak maksud, kelihatannya adik sudah mulai bisa mengerti tentang kegiatan kita sekarang ini

(2) Meminta konseli untuk memberi tanda identitas

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

ketegangan pada item-item dalam daftar dengan menggunakan angka a,b,c

Okey, sekarang beri tanda a,b,c pada setiap item, dengan ketentuan a berarti kurg mengganggu, b berarti agak mengganggu, c berarti sangat mengganggu. RBY menjawab “baik kak”

(3) Memilih dan melatih respon-respon tandingan

d) Menjelaskan kepada konseli metode relaksasi

Dalam hal ini relaksasi dapat diartikan rileks yaitu suatu tindakan yang digunakan untuk melepas ketegangan atau kelelahan. Metode relaksasi adalah cara yang digunakan oleh

seseorang untuk menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang dalam mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan menyehatkan bagi tubuh.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

(1) Menjelaskan bagaimana latihan relaksasi akan di laksanakan

Selanjutnya pelaksanaan relaksasi, nanti saya akan meminta RBY untuk memejamkan mata. Langkah pertama yaitu relaksasi pernafasan, lalu relaksasi tangan, kemudian relaksasi otot pinggang, leher dan kepala, relaksasi mulut dan muka, dan relaksasi otot syaraf. Selanjutnya pada kegiatan inti. Saya akan meminta adik untuk memejamkan mata dan membayangkan situasi yang sangat nyaman yaitu berada di tempat-tempat faforitmu, apabila sudah merasa benar-benar rileks anggukkan kepala, kemudian kak icha akan memintamu untuk membayangkan situasi yang mencemaskan jika adik tidak bisa menahan rasa cemas yang adik bayangkan itu kepalkan tangan, dan kemudian kak icha akan bilang “cukup” kemudian kaki cha akan memintamu kembali untuk membayangkan situasi rileks, dan seterusnya seperti itu, proses ini akan berhenti ketika adik sudah bisa mengontrol kecemasanmu dengan baik. Dikatakan baik ketika adik berada pada bayangan mencemaskan adik bisa tetap berada pada situasi itu dan mampu menahan rasa cemas itu.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

(2) Membantu konseli menemukan situasi kendali atau situasi yang menyenangkan

Nah, sebelum kita melangkah pada proses relaksasi, kak icha ingin tahu, situasi apa dan dimana saja yang bisa membuatmu merasa nyaman dan santai. Kemudian RBY menjawab “ saya suka berada di taman kak, saya merasa rileks sekali melihat banyak bunga berwarna warni”.

(3) Memberi instruksi kepada konseli

Nah dari penjelasan RBY tadi, situasi yang menurut RBY nyaman dan rileks itu tadi kita gunakan sebagai situasi kendali pada proses relaksasi nanti.

e) Sajian adegan (visualisasi/ imaginasi item-item)

(1) Melakukan visualisasi

Pada tahap ini kita akan mulai praktek. Pertama, duduklah di kursi yang sudah di sediakan, duduklah dengan rileks, letakkan tangan diatas paha, pejamkan mata. Okey.. setelah itu rileksasi pernafasan, tarik nafas dalam-dalam 1. 2. 3 hembuskan secara berlahan. Tarik nafas lagi 1.2. 3 hembuskan, tarik nafas lagi 1.2.3 hembuskan. Sudah, selanjutnya relasasi tangan. Angkat tangan adik sejajar dengan leher 1.2.3 jatuhkan kebawah dengan tidak sengaja. Setelah itu cengkram bahu dengan tangan menyilang, cengkram dengan sekuat-kuatnya 1.2.3 lepaskan. Kemudian angkat kedua tangan keatas, rasakan adanya tekanan sesuatu dari atas 1. 2. 3 selesai. Selanjutnya otot pinggang dan relaksasi leher dan kepala. Untuk otot pinggang, bungkukkan pinggangmu 1.2.3 selesai, rentangkan badanmu tegap kebelakang 1.2.3 selesai. Untuk otot leher. Tolehkan kepala ke kanan 1.2.3 tolehkan ke kiri 1.2.3 selesai. Setelah itu patahkan ke kanan 1, patahkan lagi 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi, cukup. Sekarang patahkan ke kiri, 1, patahkan, 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi. Cukup. Sekarang relaksasi otot mulut dan muka. Buka mulut selebar-lebarnya 1.2.3 tutup, aturnafas, tarik kemudian lepaskan. Letakkan lidah diatas langit-langit tekan sekeras mungkin 1.2.3 lepaskan. Kemudian buat diri adik rileks dengan tangan tetap di atas paha. 1.2.3 buka mata. Okey selanjutnya relaksasi otot syaraf. Coba sekarang adik bernyanyi dari nada paling tinggi ke nada yang paling rendah contohnya aaaaaaaa. Coba aaaa. Oke. Setelah itu pejamkan mata kanan 1.2.3 lalu mata kiri 1.2.3, oke lalu pejamkan kedua mata 1.2.3 kerutkan dahi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 selesai.

Okey selanjutnya kita pada tahap inti. Rilekskan posisi duduk adik, letakkan tangan diatas paha, lalu tutup mata adik secara berlahan, rasakan sangat rileks dan nyaman. bayangkan adik sedang berada di taman dengan bunga-bunga yang berwarna warni banyak kupu-ku cantik beterbangan, sampai adik betul-betul rileks, rileks, rileks. Apabila adik merasa sangat nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (durasi rileksasi ini berkisar 30 detik, kemudian konseli memberi isyarat anggukan kepala. Namun dengan raut wajah konseli yang kurang meyakinkan. Pada saat itu konselor mencatat keadaan konseli tanpa sepengetahuan

konseli, dan melanjutkan tahap selanjutnya). Okey jika adik sudah merasa rileks, sekarang bayangkan ketika kecemasan itu datang, bayangkan 1 jam lagi pelajaran Kimia akan di mulai, bayangkan bagaimana perasaanmu ketika akan mengikuti pelajaran itu, bayangkan, bayangkan, jika adik merasa sudah tidak sanggup lagi menahan rasa cemas tersebut kepalkan tangan kanan adik dengan sangat erat. (kemudian konseli langsung membuka mata karena merasa sangat khawatir) baik, karena kamu membuka mata kita ulangi lagi yaa.oke jika adik sudah merasa sangat tengang jangan buka mata cukup kepalkan tangan kanan adik. Sekarang bayangkan kembali adik berada di taman dengan bunga yang berwarna-warni, jika adik sudah merasa rileks, tarik nafas 1.2.3 hembuskan dan buka mata secara perlahan, dan rasakan badan adik lebih rileks. Okey bagaimana keadaan adik sekarang apakah lebih rileks? Konseli menjawab “ iya bu, tadi ketika membayangkan akan mengikuti pelajaran Kimia saya merasa sangat ketakutan, tapi ketika saya membayangkan ada di taman kecemasan itu mulai berkurang dengan sendirinya tapi masih ada rasa cemas”.

Baik sekarang adik telah melewati tahap 1 yaitu melawan kecemasan tingkat rendah. Nahh.. untuk melawan tingkat kecemasan tingkat sedang dan tinggi kita lakukan 30 menit yang akan datang. Untuk sekarang ayo kita beristirahat sejenak, silahkan minum dan makan snack dulu. Setelah 30 menit

Okey kita lanjut ya.. silahkan duduk di kursi tadi, duduk dengan nyaman, letakkan tangan di atas paha, pejamkan mata secara perlahan, bayangkan kamu sedang di taman dengan perasaan yang sangat tenang. Jika sudah merasakan keadaan yang paling nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (konseli menganggukkan kepala), sekarang letakkan diri adik pada situasi guru Kimia member kuis dan adik ingin maju tapi tidak berani. Hati gelisah, perasaan campur aduk dan adik tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Rasakan itu , jika adik sudah tidak sanggup menahan situasi tersebut kepalkan tanganmu (pada saat itu konseli tidak mengepalkan tangannya terlebih dahulu melainkan langsung membuka matanya karena merasa sangat terganggu dengan situasi yang di ciptakan tersebut, dari situ konselor mengulangi lagi adegan membayangkan dan situasi kecemasan. Pada adegan kedua ini konseli mampu mengatasi rasa takutnya tersebut dan dapat memenuhi prosedur)

Okey dik, dari tahap kedua tadi adik sudah mampu menghilangkan rasa cemas adik dengan membayangkan situasi yang bisa membuat adik nyaman, meskipun tadi ada pengulangan ya..

“iya kak, maaf tadi saya tiba-tiba membuka mata tanpa mengikuti perintah kak icha terlebih dahulu”

Iya dik gak apa-apa, tidak usah merasa bersalah hal tersebut wajar terjadi dan banyak dilakukan oleh sebagian orang yang sedang mengalami kecemasan. Adik sudah bagus berarti pada tahap kedua adik berhasil melawan kecemasan adik pada tingkat sedang.

Selanjutnya kita pada tahap ketiga yaitu melawan kecemasan pada tingkat tinggi yang adik alami. Kita mulai ya? “baik kak”

Atau adik ingin minum terlebih dahulu? Jika iya salahkan minum dulu agar adik merasa lebih rileks. “iya kak, saya minum dulu ya..”

Baik sepertinya adik sudah siap yaa.. mari kita mulai. Pertama seperti biasa duduk dengan santai pusatkan pikiran adek kepada situasi yang sangat nyaman, di taman dengan banyak kupu-kupu yang indah membuat hati adik terasa gembira dan nyaman, jika adik sudah merasa tenang dan nyaman bayangkan adik pada situasi masa lalu dimana adik pernah di tertawakan teman-teman karena jawaban salah. Jika adik sudah merasakan yang begitu menegangkan, kepalkan tangan kanan dan kerutkan dahi, (kemudian konseli kembali membuka mata karena merasa sangat terganggu kemudian konselor mengulangi lagi sampai akhirnya konseli mampu mengepalkan tangan tanpa membuka mata) okey, cukup untuk situasi yang mencemaskan tersebut, hilangkan kecemasan tersebut dengan tarik nafas berlahan 1.2.3 lepaskan tarik nafas lagi 1.2.3 lepaskan, tarik sekali lagi 1.2.3 lepaskan. Cukup. Sekarang bayangkan situasi di taman, okey jika adik sudah merasa benar-benar nyaman berlahan lemaskan otot-otot yang semula tegang secara berlahan, kemudian pelan-pelan adik buka mata dan merasa lebih baik dari sebelumnya.

Okey dik, bagaimana perasaan adik setelah mengikuti tahap ketiga ini? “saya merasa lebih baik kak, saya merasa mampu mengatasi kecemasan dengan terapi tadi, meskipun ada sedikit perasaan cemas yang muncul tapi itu tidak begitu mengganggu dari sebelumnya”

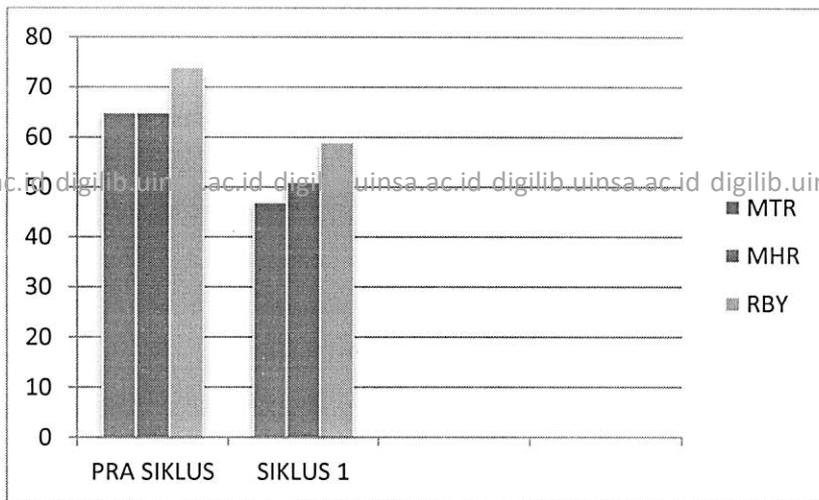
c. Observasi

Pada tahap observasi, peneliti sebagai konselor ini yang melakukan pengamatan terhadap konseli ketika pelaksanaan terapi. Pada pelaksanaan terapi siswa MTR kurang bisa membayangkan situasi kendali ketika tindakan pertama dilakukan, dan masih belum mampu mengendalikan kecemasan tingkat sedang yang dia alami, tapi untuk tahap 3 dia mampu melewatinya dengan baik. Untuk siswa MHR dia kurang mampu mengendalikan tingkat kecemasan tinggi yang ada pada dirinya, hal itu di tunjukkan dia berulang kali mengalami pengulangan tindakan sampai 3 kali pada penghapusan tingkat kecemasan tinggi. Sedangkan untuk siswa RBY, ketika dia menjalani tindakan terapi visualisasi dia merasa kesulitan pada pengalihan dari keadaan cemas ke keadaan rileks. Untuk memperkuat hasil observasi ini, peneliti menyebarkan kuesioner yang sama kepada ketiga anak tersebut untuk melihat pengaruh terapi pertama pada tingkat kecemasan mereka. Berikut hasil kuesioner sebelum dan sesudah mendapatkan layanan terapi :

Tabel 4.4

HASIL SIKLUS 1

NO	NAMA SISWA	PRA SIKLUS	SIKLUS 1
1	MTR	65	47
2	MHR	65	51
3	RBY	74	59



Gambar 02. Grafik Tingkat kecemasan Siklus 1

Dari tabel diatas dapat dilihat MTR mengalami penurunan kecemasan yaitu dari sedang (60-74) menjadi rendah (45-59) dengan skor 65 menjadi 47 dengan penurunan sebanyak 18 digit dari skor semula. MHR mengalami penurunan kecemasan yaitu dari sedang (60-74) menjadi rendah (45-59) dengan skor 65 menjadi 51 dengan penurunan sebanyak 15 digit dari skor semula. RBY mengalami penurunan kecemasan yaitu dari sedang (60-74) menjadi rendah (45-59) dengan skor 74 menjadi 59 dengan penurunan sebanyak 15 digit dari skor semula

d. Refleksi

Berdasarkan hasil dari tahap observasi dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi pertama sudah mampu mereduksi kecemasan tapi untuk hasil yang maksimal, hal ini butuh perbaikan, karena melihat masih ada beberapa kendala yang muncul pada diri konseli . pada siklus

selanjutnya peneliti merencanakan tindakan perbaikan. Pada siswa MTR tindakan perbaikannya adalah lebih menekankan perasaan rileks ketika tindakan tahap kedua, kemudian MHR, tindakan perbaikannya adalah penekanan suasana kendali agar mampu membuatnya melawan kecemasan tingkatan tinggi pada dirinya. Sedangkan untuk RBY tindakan perbaikannya adalah memberi waktu istirahat ketika dia akan melakukan tahap tindakan ketiga, dan mengganti respon tandingan.

2. Siklus 2

a. Perencanaan

Sebelum melakukan tindakan, peneliti terlebih dahulu menyiapkan rencana pelaksanaan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia. Dalam perencanaan terapi peneliti menyiapkan jadwal konseling yang akan diterapi. Berikut jadwal terapi yang sudah dibuat oleh peneliti :

Tabel 4.5

JADWAL KONSELING SIKLUS 2

W A K T U	NO	J A M	NAMA SISWA
Minggu, 31 juli 2016	1	08.00-09.30	MTR
	2	10.00-11.30	MHR
	3	15.00-16.30	RBY

Dari jadwal di atas, 3 siswa yang mengalami kecemasan diminta kesediaannya kembali untuk datang ke ruang BK sesuai dengan

waktu yang sudah disepakati bersama. Ketika konseli datang, peneliti sebagai konselor menyambut dan mempersilahkan duduk di tempat duduk yang sudah di sediakan. Kemudian konselor mengajak konseli untuk mengingat kembali apa yang sudah dipelajari pada siklus 1. konselor juga menyampaikan hasil pengamatan dari siklus 1 kepada konseli supaya mereka tahu pada tahap mana yang harus di perbaiki. Setelah itu konselor memulai pembicaraan dengan memberitahukan harapan dan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kedua, yaitu kecemasan yang di alami konseli bisa menurun maksimal dengan layanan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis.

b. Tindakan

1) Siswa MTR

a) Mengajak konseli untuk mengingat kembali apa yang sudah di lakukan pada terapi pertama

Okey dik MTR, apakah adik masih ingat apa saja yang harus kita lakukan untuk proses terapi dan instruksi-instruksinya?
 “ masih ingat sekali kak” baik berarti kakak tidak usah menjelaskan lagi ya

b) Konselor menjelaskan kesepakatan untuk mencapai tujuan

Selanjutnya untuk pertemuan kita kali ini yang perlu adik ingat adalah nanti ketika adik sedang menjalani proses terapi tahap 2 yaitu penghapusan kecemasan sedang adik harus lebih fokus ya, agar terapi bisa berjalan tanpa adanya pengulangan-pengulangan adegan

“iya kak, saya akan melakukan apa yang yang kakak sarankan, saya dirumah juga sudah mempersiapkan diiri dengan matang untuk pertemuan kedua ini”

Bagus sekali, sebelum kita melakukan praktek, apakah ada yang ingin dirubah, misalkan situasi kendali atau hirarki permasalahannya?

“tidak kak”

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
c) Sajian adegan (visualisasi/ imaginasi item-item)

(1) Melakukan visualisasi

Pada tahap ini kita akan mulai praktek. Pertama, duduklah di kursi yang sudah di sediakan, duduklah dengan rileks, letakkan tangan diatas paha, pejamkan mata. Okey.. setelah itu rileksasi pernafasan, tarik nafas dalam-dalam 1. 2. 3 hembuskan secara perlahan. Tarik nafas lagi 1.2. 3 hembuskan, tarik nafas lagi 1.2.3 hembuskan. Sudah, selanjutnya relaksasi tangan. Angkat tangan adik sejajar dengan leher 1.2.3 jatuhkan kebawah dengan tidak sengaja. Setelah itu cengkram bahu dengan tangan menyilang, cengkram dengan sekuat-kuatnya 1.2.3 lepaskan. Kemudian angkat kedua tangan keatas, rasakan adanya tekanan sesuatu dari atas 1. 2. 3 selesai. Selanjutnya otot pinggang dan relaksasi leher dan kepala. Untuk otot pinggang, bungkukkan pinggangmu 1.2.3 selesai, rentangkan badanmu tegap kebelakang 1.2.3 selesai. Untuk otot leher. Tolehkan kepala ke kanan 1.2.3 tolehkan ke kiri 1.2.3 selesai. Setelah itu patahkan ke kanan 1, patahkan lagi 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi, cukup. Sekarang patahkan ke kiri, 1, patahkan, 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi. Cukup. Sekarang relaksasi otot mulut dan muka. Buka mulut selebar-lebarnya 1.2.3 tutup, aturnafas, tarik kemudian lepaskan. Letakkan lidah diatas langit-langit tekan sekeras mungkin 1.2.3 lepaskan. Kemudian buat diri adik rileks dengan tangan tetap di atas paha. 1.2.3 buka mata. Okey selanjutnya relaksasi otot syaraf. Coba sekarang adik bernyanyi dari nada paling tinggi ke nada yang paling rendah contohnya aaaaaaaa. Coba aaaa. Oke. Setelah itu pejamkan mata kanan 1.2.3 lalu mata kiri 1.2.3, oke lalu pejamkan kedua mata 1.2.3 kerutkan dahi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 selesai.

Okey selanjutnya kita pada tahap inti. Rilekskan posisi duduk adik, letakkan tangan diatas paha, lalu tutup mata adik secara perlahan, rasakan sangat rileks dan nyaman, bayangkan adik sedang berada di pinggir pantai dengan sussaana yang cerah adik duduk santai di bawah pohon nyiur, adik rasakan angin yang meniup begitu lembut

mengenai wajahmu, dan adik mendengarkan deburan ombak yang begitu menenangkan hati, sampai adik betul-betul rileks, rileks, rileks. Apabila adik merasa sangat nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (durasi rileksasi ini berkisar 30 detik, kemudian konseli memberi isyarat anggukkan kepala. Dengan wajah yang benar-benar rileks. Pada saat itu konselor mencatat keadaan konseli tanpa sepengetahuan konseli, dan melanjutkan tahap selanjutnya). Okey jika adik sudah merasa rileks, sekarang bayangkan ketika kecemasan itu datang, bayangkan 1 jam lagi pelajaran Kimia akan di mulai, bayangkan bagaimana perasaanmu ketika akan mengikuti pelajaran itu, bayangkan, bayangkan, jika adik merasa sudah tidak sanggup lagi menahan rasa cemas tersebut kepalkan tangan kanan adik dengan sangat erat. (kemudian konseli mengepalkan tangan kanan dengan sangat erat dibarengi dengan kerutan didahi) oke. Sekarang bayangkan kembali adik berada di pantai, rasakan, rasakan kenyamanan di pantai, jika adik sudah merasa rileks, tarik nafas 1.2.3 hembuskan dan buka mata secara perlahan, dan rasakan badan adik lebih rileks. Okey bagaimana keadaan adik sekarang apakah lebih rileks? Konseli menjawab “ iya bu, tadi ketika membayangkan akan mengikuti pelajaran Kimia saya merasa sangat ketakutan, tapi ketika saya membayangkan ada di pantai kecemasan itu mulai berkurang dengan sendirinya”.

Baik sekarang adik telah melewati tahap 1 yaitu melawan kecemasan tingkat rendah. Nahh.. untuk melawan tingkat kecemasan tingkat sedang dan tinggi kita lakukan 30 menit yang akan datang. Untuk sekarang ayo kita beristirahat sejenak, silahkan minum dan makan snack dulu. Setelah 30 menit

Okey kita lanjut ya.. silahkan duduk di kursi tadi, duduk dengan nyaman, letakkan tangan di atas paha, pejamkan mata secara perlahan, bayangkan kamu sedang di pantai lagi, adik begitu menikmati suasana pantai tersebut, anginnya begitu segar warna biru laut yang indah, suara deburan ombak yang membangkitkan semangat, bayangkan rasakan diri adik benar-benar menikmati keadaan tersebut. Jika sudah merasakan keadaan yang paling nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (konseli menganggukkan kepala), sekarang letakkan diri adik pada situasi guru sedang memberi tugas diskusi, adik harus berkumpul dengan teman-teman adik, teman-teman sekelompokmu tidak begitu menghiraukan adik, dan adik ingin bekerja kelompok tapi adik tidak mampu mengungkapkannya kepada teman-teman, adik takut, takut, dan sangat takut. Hati gelisah,

perasaan campur aduk dan adik tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Rasakan itu , jika adik sudah tidak sanggup menahan situasi tersebut tepalkan tanganmu. (kemudian konseli mengepalkan tangannya)

Okey dik, dari tahap kedua tadi adik sudah mampu menghilangkan rasa cemas adik dengan membayangkan situasi yang bisa membuat adik nyaman tanpa adanya pengulangan adegan.

“iya kak, saya senang ssekali bisa melewatinya dengan baik”

Selanjutnya kita pada tahap ketiga yaitu melawan kecemasan pada tingkat tinggi yang adik alami. Kita mulai ya? “baik kak”

Baik sepertinya adik sudah siap yaa.. mari kita mulai. Pertama seperti biasa duduk dengan santai pusatkan pikiran adek kpada situasi yang sangat nyaman, di pantai yang indah, dengan senja sore yang indah, jika adik sudah merasa tenang dan nyaman banyangkan adik pada situasi dimana adik disuruh guru Kimia untuk mengungkapkan pendapat sebagai perwakilan kelompok, disitu adik merasa sangat takut dan gelisah, keluar keringat dingin dan pikiran yang tidak-tidak, dan kelas menjadi lebih hening menunggu adik untuk menyampaikan pendapat, hal itu membuat adik semakin gugup bingung harus mengungkapkan apa, karena adik takut mengungkapkan sesuatu yang salah dan di tertawakan oleh teman dan di ejek-ejek. Jika adik sudah merasakan yang begitu menegangkan, tepalkan tangan kanan dan kerutkan dahi, (kemudian konseli melakukan hal tersebut) okey, cukup untuk situasi yang mencemaskan tersebut, hilangkan kecemasan tersebut dengan tarik nafas berlahan 1.2.3 lepaskan tarik nafas lagi 1.2.3 lepaskan, tarik sekali lagi 1.2.3 lepaskan. Cukup. Sekarang bayangkan situasi di pantai lagi, bayangkan adik di pantai, di pantai yang indah, di pantai yang anginnya sejuk, rasakan berlahan angin yang tiba-tiba datang mendinginkan perasaan adik dari perasaan yang mengganggu, okey jika adik sudah merasa benar-benar nyaman berlahan lemaskan otot-otot yang semula tegang secara berlahan, kemudian pelan-pelan adik buka mata dan merasa lebih baik dari sebelumnya.

Okey dik, bagaimana perasaan adik setelah mengikuti tahap ketiga ini? “saya merasa lebih baik kak, saya merasa mampu mengatasi kecemasan saya dan seakan-akan memiliki kepercayaan diri untuk berpendapat ketika forum diskusi pelajaran Kimia”

2) Siswa MHR

a) Mengajak konseli untuk mengingat kembali apa yang

sudah di lakukan pada terapi pertama

Okey dik MTR, apakah adik masih ingat apa saja yang harus kita lakukan untuk proses terapi dan instruksi-instruksinya?

“ masih kak” baik berarti kakak tidak usah menjelaskan lagi ya

b) Konselor menjelaskan kesepakatan untuk mencapai tujuan

Selanjutnya untuk pertemuan kita kali ini yang perlu adik ingat adalah nanti ketika adik sedang menjalani proses terapi tahap 3 yaitu penghapusan kecemasan tinggi adik harus lebih fokus ya, agar terapi bisa berjalan tanpa adanya pengulangan-pengulangan adegan

“iya kak,”

Bagus sekali, sebelum kita melakukan praktek, apakah ada yang ingin dirubah, misalkan situasi kendali atau hirarki permasalahannya?

“tidak kak”

c) Sajian adegan (visualisasi/ imaginasi item-item)

(1) Melakukan visualisasi

Pada tahap ini kita akan mulai praktek. Pertama, dudukkan di kursi yang sudah di sediakan, dudukkan dengan rileks, letakkan tangan diatas paha, pejamkan mata. Okey.. setelah itu rileksasi pernafasan, tarik nafas dalam-dalam 1. 2. 3 hembuskan secara berlahan. Tarik nafas lagi 1.2. 3 hembuskan, tarik nafas lagi 1.2.3 hembuskan. Sudah, selanjutnya relaksasi tangan. Angkat tangan adik sejajar dengan leher 1.2.3 jatuhkan kebawah dengan tidak sengaja. Setelah itu cengkram bahu dengan tangan menyilang, cengkram dengan sekuat-kuatnya 1.2.3 lepaskan. Kemudian angkat kedua tangan keatas, rasakan adanya tekanan sesuatu dari atas 1. 2. 3 selesai. Selanjutnya otot pinggang dan relaksasi leher dan kepala. Untuk otot pinggang, bungkukkan pinggangmu 1.2.3 selesai, rentangkan badanmu tegap kebelakang 1.2.3 selesai. Untuk otot leher. Tolehkan kepala ke kanan 1.2.3 tolehkan ke kiri 1.2.3 selesai. Setelah itu patahkan ke kanan 1, patahkan lagi 2,

patahkan lagi 3, patahkan lagi, cukup. Sekarang patahkan ke kiri, 1, patahkan, 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi. Cukup. Sekarang relaksasi otot mulut dan muka. Buka mulut selebar-lebarnya 1.2.3 tutup, aturnafas, tarik kemudian lepaskan. Letakkan lidah diatas langit-langit tekan sekeras mungkin 1.2.3 lepaskan. Kemudian buat diri adik rileks dengan tangan tetap di atas paha. 1.2.3 buka mata. Okey selanjutnya relaksasi otot syaraf. Coba sekarang adik bernyanyi dari nada paling tinggi ke nada yang paling rendah contohnya aaaaaaaa. Coba aaaa. Oke. Setelah itu pejamkan mata kanan 1.2.3 lalu mata kiri 1.2.3, oke lalu pejamkan kedua mata 1.2.3 kerutkan dahi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 selesai.

Okey selanjutnya kita pada tahap inti. Rilekskan posisi duduk adik, letakkan tangan diatas paha, lalu tutup mata adik secara perlahan, rasakan sangat santai, bayangkan adik sedang berada di bukit rumput yang sangat hijau, adik duduk di bawah pohon yang rindang sampai adik betul-betul rileks, rileks, rileks. Apabila adik merasa sangat nyaman dan rileks, anggukkan kepala.(kemudian konseli menganggukkan kepala) Okey jika adik sudah merasa rileks, sekarang bayangkan ketika kecemasan itu datang, bayangkan 1 jam lagi pelajaran Kimia akan di mulai, bayangkan bagaimana perasaanmu ketika akan mengikuti pelajaran itu, bayangkan, bayangkan, jika adik merasa sudah tidak sanggup lagi menahan rasa cemas tersebut kepalkan tangan kanan adik dengan sangat erat. (kemudian konseli mengepalkan tangan kanan dengan sangat erat dibarengi dengan kerutan didahi) oke. Sekarang bayangkan kembali adik berada di bukit rumput pada sore hari dengan cuaca yang cerah membuat hati adik semakin tenang nyaman dan nyaman sekali, jika adik sudah merasa rileks, tarik nafas 1.2.3 hembuskan dan buka mata secara perlahan, dan rasakan badan adik lebih rileks. Okey bagaimana keadaan adik sekarang apakah lebih rileks? Konseli menjawab “ iya bu, tadi ketika membayangkan akan mengikuti pelajaran Kimia saya merasa sangat ketakutan, tapi ketika saya membayangkan ada diatas bukit kecemasan itu mulai berkurang dengan sendirinya”.

Baik sekarang adik telah melewati tahap 1 yaitu melawan kecemasan tingkat rendah. Nahh.. untuk melawan tingkat kecemasan tingkat sedang dan tinggi kita lakukan 30 menit yang akan datang. Untuk sekarang ayo kita beristirahat sejenak, silahkan minum dan makan snack dulu. Setelah 30 menit

Okey kita lanjut ya.. silahkan duduk di kursi tadi, duduk dengan nyaman, letakkan tangan di atas paha, pejamkan mata secara perlahan, bayangkan lagi adik sedang berada di bukit, disitu terdengar burung-burung yang bersiul-siul semakin membuat adik merasa begitu rileks. Jika sudah merasakan keadaan yang paling nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (konseli menganggukkan kepala), sekarang letakkan diri adik pada situasi guru sedang memberi tugas untuk mempelajari sebuah bab yang ada di buku sedangkan adik tidak memiliki buku untuk di baca dan dipelajari. Teman-teman adik juga tidak ada yang meminjami buku. Hati gelisah, perasaan campur aduk dan adik tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Rasakan itu , jika adik sudah tidak sanggup menahan situasi tersebut kepalkan tanganmu. (kemudian konseli mengepalkan tangannya)

Okey dik, dari tahap kedua tadi adik sudah mampu menghilangkan rasa cemas adik dengan membayangkan situasi yang bisa membuat adik nyaman.

“iya kak, saya senang ssekali bisa melewatinya dengan baik”

Selanjutnya kita pada tahap ketiga yaitu melawan kecemasan pada tingkat tinggi yang adik alami. Kita mulai ya? “baik kak”

Baik sepertinya adik sudah siap yaa.. mari kita mulai. Pertama seperti biasa duduk dengan santai pusatkan pikiran adek kpada situasi yang sangat nyaman, di bukit yang hijau adik bisa melihat bangunan-bangunan yang indah dari atas bukit, jika adik sudah merasa tenang dan nyaman bayangkan adik pada situasi dimana tiba-tiba guru Kimia menunjuk adik untuk menjelaskan pada salah satu poin pada bab yang sedang di pelajari, disitu adik merasa sangat takut dan gelisah, keluar keringat dingin dan pikiran yang tidak-tidak, dan kelas menjadi lebih hening menunggu adik untuk menyampaikan bicara, hal itu membuat adik semakin gugup bingung harus mengungkapkan apa, karena adik takut mengungkapkan sesuatu yang salah dan di tertawakan oleh teman dan di ejek-ejek. Jika adik sudah merasakan yang begitu menegangkan, kepalkan tangan kanan dan kerutkan dahi, (kemudian konseli melakukan hal tersebut tanpa melakukan adegan ulang) okey, cukup untuk situasi yang mencemaskan tersebut, hilangkan kecemasan tersebut dengan tarik nafas perlahan 1.2.3 lepaskan tarik nafas lagi 1.2.3 lepaskan, tarik sekali lagi 1.2.3 lepaskan. Cukup. Sekarang bayangkan situasi di atas bukit yang begitu nyaman suasananya, membuat hati adek terasa lebih

nyaman. okey jika adik sudah merasa benar-benar nyaman berlahan lemaskan otot-otot yang semula tegang secara berlahan, kemudian pelan-pelan adik buka mata dan merasa lebih baik dari sebelumnya.

Okey dik, bagaimana perasaan adik setelah mengikuti tahap ketiga ini? “saya merasa lebih baik kak, saya merasa mampu mengatasi kecemasan saya, dan saya lebih berani meminjam buku ke teman saya dan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan guru”

3) Siswa RBY

a) Mengajak konseli untuk mengingat kembali apa yang sudah di lakukan pada terapi pertama

Okey dik MTR, apakah adik masih ingat apa saja yang harus kita lakukan untuk proses terapi dan instruksi-instruksinya?

“masih ingat sekali kak” baik berarti kakak tidak usah menjelaskan lagi ya

b) Konselor menjelaskan kesepakatan untuk mencapai tujuan

Selanjutnya untuk pertemuan kita kali ini yang perlu adik ingat adalah nanti ketika adik sedang menjalani proses terapi tahap 3 yaitu penghapusan kecemasan tinggi adik harus lebih fokus ya, agar terapi bisa berjalan tanpa adanya pengulangan-pengulangan adegan dan adik bisa mengendalikan kecemasan dengan situasi kendali

“iya kak, saya akan melakukan apa yang yang kakak sarankan, saya dirumah juga sudah mempersiapkan diiri dengan matang untuk pertemuan kedua ini”

Bagus sekali, sebelum kita melakukan praktek, apakah ada yang ingin dirubah, misalkan situasi kendali atau hirarki permasalahannya?

“ada kak, bagaimana jika situasi kendali saya ganti dengan berada disamping air terjun yang deras dan bersih airnya dengan suara kicauan burung yang merdu , boleh gak kak? ”

Boleh sekali dik, selama situasi itu bisa membuat adik berada pada posisi paling nyaman, adik bebas menggangtinya.

c) Sajian adegan (visualisasi/ imaginasi item-item)

(1) Melakukan visualisasi

Pada tahap ini kita akan mulai praktek. Pertama, duduklah di kursi yang sudah di sediakan, duduklah dengan rileks, letakkan tangan diatas paha, pejamkan mata. Okey.. setelah itu rileksasi pernafasan, tarik nafas dalam-dalam 1. 2. 3 hembuskan secara berlahan. Tarik nafas lagi 1.2. 3 hembuskan, tarik nafas lagi 1.2.3 hembuskan. Sudah, selanjutnya relasasi tangan. Angkat tangan adik sejajar dengan leher 1.2.3 jatuhkan kebawah dengan tidak sengaja. Setelah itu cengkram bahu dengan tangan menyilang, cengkram dengan sekuat-kuatnya 1.2.3 lepaskan. Kemudian angkat kedua tangan keatas, rasakan adanya tekanan sesuatu dari atas 1. 2. 3 selesai. Selanjutnya otot pinggang dan relaksasi leher dan kepala. Untuk otot pinggang, bungkukkan pinggangmu 1.2.3 selesai, rentangkan badanmu tegap kebelakang 1.2.3 selesai. Untuk otot leher. Tolehkan kepala ke kanan 1.2.3 tolehkan ke kiri 1.2.3 selesai. Setelah itu patahkan ke kanan 1, patahkan lagi 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi, cukup. Sekarang patahkan ke kiri, 1, patahkan, 2, patahkan lagi 3, patahkan lagi. Cukup. Sekarang relaksasi otot mulut dan muka. Buka mulut selebar-lebarnya 1.2.3 tutup, aturnafas, tarik kemudian lepaskan. Letakkan lidah diatas langit-langit tekan sekeras mungkin 1.2.3 lepaskan. Kemudian buat diri adik rileks dengan tangan tetap di atas paha. 1.2.3 buka mata. Okey selanjutnya relaksasi otot syaraf. Coba sekarang adik bernyanyi dari nada paling tinggi ke nada yang paling rendah contohnya aaaaaaaa. Coba aaaa. Oke. Setelah itu pejamkan mata kanan 1.2.3 lalu mata kiri 1.2.3, oke lalu pejamkan kedua mata 1.2.3 kerutkan dahi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 kembalikan, kerutkan lagi 1.2.3 selesai.

Okey selanjutnya kita pada tahap inti. Rilekskan posisi duduk adik, letakkan tangan diatas paha, lalu tutup mata adik secara berlahan, rasakan sangat rileks dan nyaman, bayangkan adik sedang berada di samping air terjun dengan suara air jatuh biasa membuat hati adik sangat tenang, sampai adik betul-betul rileks, rileks, rileks. Apabila adik merasa sangat nyaman dan rileks, anggukkan kepala.(kemudian konseli menganggukkan kepala) . Okey jika adik sudah merasa rileks, sekarang bayangkan ketika kecemasan itu datang, bayangkan 1 jam lagi pelajaran Kimia akan di mulai, bayangkan bagaimana perasaanmu ketika akan mengikuti pelajaran itu, bayangkan, bayangkan, jika adik merasa sudah tidak sanggup lagi menahan rasa cemas tersebut kepalkan tangan kanan adik dengan sangat erat. (kemudian konseli mengepalkan tangan kanan dengan

sangat erat dibarengi dengan kerutan didahi) oke. Sekarang bayangkan kembali adik berada di samping air terjun dengan percikan-percikan airnya membuat adik lebih nyaman dan pikiran segar, jika adik sudah merasa rileks, tarik nafas 1,2,3 hembuskan dan buka mata secara perlahan, dan rasakan badan adik lebih rileks. Okey bagaimana keadaan adik sekarang apakah lebih rileks? Konseli menjawab “ iya bu, tadi ketika membayangkan akan mengikuti pelajaran Kimia saya merasa sangat ketakutan, tapi ketika saya membayangkan ada di samping air terjun kecemasan itu mulai berkurang dengan sendirinya”.

Baik sekarang adik telah melewati tahap 1 yaitu melawan kecemasan tingkat rendah. Nahh.. untuk melawan tingkat kecemasan tingkat sedang dan tinggi kita lakukan 30 menit yang akan datang. Untuk sekarang ayo kita beristirahat sejenak, silahkan minum dan makan snack dulu. Setelah 30 menit.

Okey kita lanjut ya.. silahkan duduk di kursi tadi, duduk dengan nyaman, letakkan tangan di atas paha, pejamkan mata secara perlahan, bayangkan adik duduk diatas batu yang besar di samping air terjun. Jika sudah merasakan keadaan yang paling nyaman dan rileks, anggukkan kepala. (konseli menganggukkan kepala), sekarang letakkan diri adik pada situasi guru member kuis dan adik ingin maju dan menjawab, tapi disisi lain adik teringat kesalahan di masa lalu adik gelisah, takut, dan sangat bingung. Hati gelisah, perasaan campur aduk dan adik tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Rasakan itu , jika adik sudah tidak sanggup menahan situasi tersebut kepalkan tanganmu. (kemudian konseli mengepalkan tangannya)

Okey dik, dari tahap kedua tadi adik sudah mampu menghilangkan rasa cemas adik dengan membayangkan situasi yang bisa membuat adik nyaman tanpa adanya pengulangan adegan.

“iya kak, saya senang ssekali bisa melewatinya dengan baik”

Selanjutnya kita pada tahap ketiga yaitu melawan kecemasan pada tingkat tinggi yang adik alami. Kita istirahat 10 menit yaa, agar adik bisa melakukannya dengan baik.

Baik sepertinya adik sudah siap yaa.. mari kita mulai. Pertama seperti biasa duduk dengan santai pusatkan pikiran adek kpada situasi yang sangat nyaman, di samping air terjun yang indah dan adanya pelangi yang melengkung di atasnya, jika adik sudah merasa tenang dan nyaman

bayangkan adik pada situasi dimana adik maju dengan membawa jawaban kemudian teman adik meneertawakan jawabanmu, dan mengucapkan kata-kata ejekan yang menyakitkan, disitu adik merasa sangat gugup, keluar keringat dingin dan pikiran yang tidak tidak. Jika adik sudah merasakan yang begitu menegangkan, kepalkan tangan kanan dan kerutkan dahi, (kemudian konseli melakukan hal tersebut) okey, cukup untuk situasi yang mencemaskan tersebut, hilangkan kecemasan tersebut dengan tarik nafas berlahan 1.2.3 lepaskan tarik nafas lagi 1.2.3 lepaskan, tarik sekali lagi 1.2.3 lepaskan. Cukup. Sekarang bayangkan situasi di samping air terjun lagi, okey jika adik sudah merasa benar-benar nyaman berlahan lemaskan otot-otot yang semula tegang secara berlahan, kemudian pelan-pelan adik buka mata dan merasa lebih baik dari sebelumnya.

Okey dik, bagaimana perasaan adik setelah mengikuti tahap ketiga ini? “saya merasa lebih baik kak, saya merasa mampu mengendalikan kecemasan saya dengan situasi kondisi yang saya bayangkan tadi, sekarang saya sudah khawatir lagi dengan masa lalu saya yang menghantui saya ketika pelajaran kimia kak”

Bagus sekali dik, semoga terapi ini benar-benar memberi hasil yang bagus untuk membantu adik di pelajaran Kimia

c. Observasi

Pada tahap observasi, peneliti sebagai konselor ini yang melakukan pengamatan terhadap konseli ketika pelaksanaan terapi kedua. Pada

siklus kedua ini ketiga siswa mengalami penurunan yang maksimal.

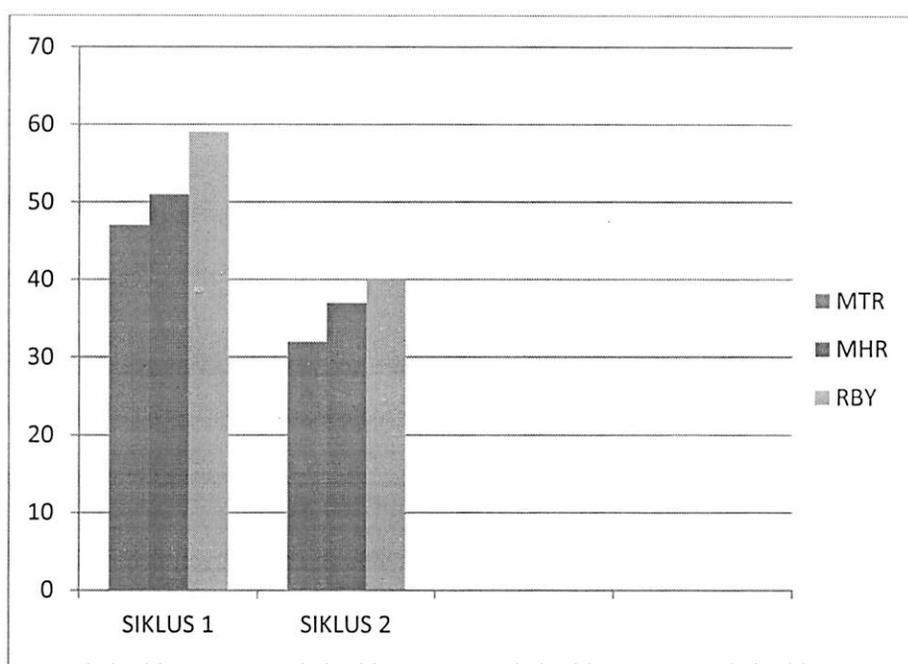
Karena mampu melakukan terapi dengan baik dan sesuai prosedur .

Berikut hasil kuesioner siklus 1 dan siklus 2 :

Tabel 4.6

HASIL TINGKAT KECEMASAN SIKLUS 2

NO	NAMA SISWA	SIKLUS 1	SIKLUS 2
1	MTR	47	32
2	MHR	51	37
3	RBY	59	40



Gambar 03. Grafik Tingkat kecemasan Siklus 2

Dari tampilan di atas dapat dilihat MTR mengalami penurunan kecemasan yaitu dari rendah (45-59) menjadi normal (20-44) dengan skor 47 menjadi 32 dengan penurunan sebanyak 15 digit dari skor semula. MHR mengalami penurunan kecemasan yaitu dari rendah (45-59) menjadi normal (20-44) dengan skor 51 menjadi 37 dengan penurunan sebanyak 14 digit dari skor semula. RBY mengalami penurunan kecemasan yaitu dari rendah (45-59) menjadi normal (20-

44) dengan skor 59 menjadi 40 dengan penurunan sebanyak 19 digit dari skor semula.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil dari tahap observasi dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis mampu mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia dengan maksimal dan pelaksanaan siklus berakhir pada siklus ke-2.

C. Hasil Observasi

Hasil observasi menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa kelas XI-IPA 1 pada saat pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan berjalan dengan baik dan sudah sesuai dengan prosedur pelaksanaan terapi. Adapun prosedur pelaksanaan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis :

- a. Memberikan rasional dan ikhtisar.
- b. Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.
- c. Membuat hierarki situasi
- d. Memilih dan melatih tandingan
- e. Sajian adegan (visualisasi/ imajinasi item-item)⁵

D. Hasil Wawancara

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada guru dan siswa, peneliti mendapat beberapa data terkait kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia

⁵ Hartono, Boy Sudarmadji, op. cit., hlm 127

dan penurunan kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia dengan terapi behavioral melalui teknik desensitisasi sistematis, berikut pemaparannya :

1. Hasil wawancara guru

a. Hasil wawancara sebelum terapi

Wawancara dilakukan peneliti terhadap guru mata pelajaran kimia yaitu bu Qurrotu Ainin Nafisah dan guru BK yaitu bu Rukhfatul Fitriah . Dari hasil wawancara di dapatkan fakta bahwa ada beberapa siswa kelas XI-IPA 1 yang mengalami kecemasan pada saat pelajaran Kimia. hal itu ditandai dengan gejala-gejala somatik dan gejala psikologis, dimana siswa tidak bisa mengikuti proses belajar Kimia dengan maksimal karena kecemasan tersebut, siswa menjadi tidak percaya diri dan pasif.

b. Hasil wawancara sesudah terapi

Setelah penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis siswa mampu mengikuti pelajaran kimia dengan baik, kepercayaan diri yang kembali muncul dan menjadi lebih aktif dari sebelumnya.

2. Hasil wawancara siswa

a. Hasil wawancara sebelum terapi

Wawancara dilakukan peneliti terhadap 3 siswa yang mengalami kecemasan. Dari hasil wawancara ditemukan fakta bahwa siswa mengalami kecemasan saat mengikuti pelajaran Kimia, dan hal itu

sangat mengganggu konsentrasi siswa, siswa merasa tidak percaya diri, dan keadaan fisik menurun akibat gejala-gejala somatik.

b. Hasil wawancara setelah terapi

Wawancara dilakukan setelah siswa melewati siklus terapi, yaitu dengan 2 kali terapi. Setelah menjalani terapi dengan baik dan sesuai prosedur, siswa menjadi lebih percaya diri, berani mengungkapkan pendapat dan hilangnya perasaan was-was yang berlebihan pada saat pelajaran Kimia

Dari hasil wawancara diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis mempunyai pengaruh yang signifikan dan mampu mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia.

E. Hasil Kuesioner

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa siswa mengalami penurunan kecemasan setelah menjalani terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Hal tersebut di buktikan dengan data hasil kuesioner pra siklus, siklus 1, dan siklus 2 dimana siswa mengalami penurunan kecemasan dari siklus 1 ke siklus 2 dengan kriteria ketercapaian terapi minimal 14 dijit.

F. Hasil Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan peneliti untuk mendukung hasil observasi dan wawancara. Dokumen-dokumen yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah berupa foto proses penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi

sistematis pada siswa yang mengalami kecemasan pada saat pelajaran Kimia dan pedoman wawancara kepada guru dan siswa (lihat lampiran).

G. Pembahasan Temuan Hasil Tindakan

Dari hasil penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia yang telah dilakukan selama dua siklus, diperoleh beberapa temuan hasil tindakan sebagai berikut :

1. Hasil observasi menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa kelas XI-IPA 1 pada saat pelajaran Kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan berjalan dengan baik dan sudah sesuai dengan prosedur pelaksanaan terapi. Adapun prosedur pelaksanaan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis :

- a. Memberikan rasional dan iktisar.
- b. Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.
- c. Membuat hierarki situasi
- d. Memilih dan melatih tandingan
- e. Sajian adegan (visualisasi/ imajinasi item-item)⁶

Hal tersebut diatas sesuai dengan hasil siklus 1 dan 2, dimana pada siklus 1 konselor pertama-tama melakukan perencanaan dengan menentukan jadwal konseling terapi dan tujuan dari pelaksanaan siklus 1

⁶ Hartono, Boy Sudarmadji, op. cit., hlm 127

yaitu untuk mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia. selanjutnya melaksanakan tindakan, dalam tahap tindakan ini, konselor dan konseli telah melewati prosedur-prosedur terapi dengan hasil :

- a. Konselor mampu memberikan rasional dan ikhtisar.
- b. Konselor mampu mengajak konseli untuk mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi/ kecemasan.
- c. Konseli mampu membuat hierarki situasi dengan bantuan konselor
- d. Konselor mampu mengajak konseli untuk memilih dan melatih respon tandingan yang akan digunakan untuk mengendalikan rasa cemas yang muncul ketika terapi
- e. Konselor kurang mampu bekerja sama dengan konseli dalam proses penyajian adegan (visualisasi/ imajinasi item-item). Hal tersebut terjadi karena konseli yaitu mengalami kesulitan dalam mengendalikan kecemasan dengan respon tandingan yang sudah ditentukan sebelumnya, konseli merasa dia kurang mampu dalam melakukan pengendalian emosi ketika kecemasan tersebut benar-benar ia rasakan.

Dari tahap tindakan tersebut di atas, dapat di temukan hal-hal yang memerlukan perbaikan dengan mengadakan siklus ke 2. Hal- hal tersebut adalah :

- 1) Memberikan tambahan waktu konseling, hal ini bertujuan untuk bisa memberi jam istirahat yang lebih kepada konseli guna

mempersiapkan diri lebih matang ketika menghadapi simulasi keadaan yang di ciptakan pada proses terapi berlangsung.

2) Mengubah respon tandingan pada salah satu konseli. Hal ini dilakukan supaya konseli mampu mengendalikan perasaan cemas yang muncul dengan respon tandingan yang sudah di tentukan ulang.

3) Penekanan terhadap respon kendali kepada konseli, guna menambah kemampuan fokus konseli ketika pelaksanaan terapi

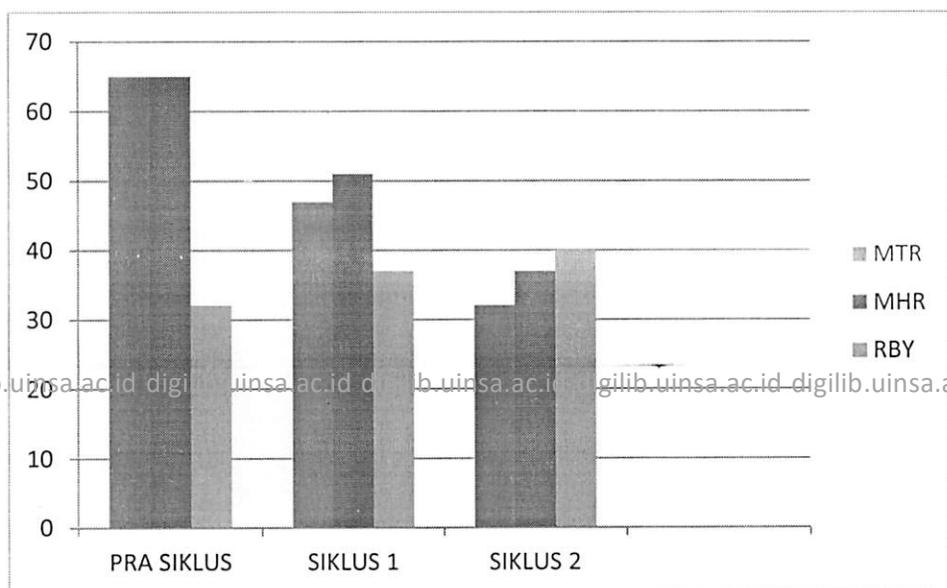
Selanjutnya pada siklus 2 terapi behavioral dengan teknik dessensitisasi sistematis mampu mereduksi kecemasan dengan maksimal, hal ini di tandai dengan tercapainya semua prosedur dengan baik. Berikut paparanya :

- a. Konselor mampu memberikan rasional dan ikhtisar.
- b. Konselor mampu mengajak konseli untuk mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi/ kecemasan.
- c. Konseli mampu membuat hierarki situasi dengan bantuan konselor
- d. Konselor mampu mengajak konseli untuk memilih dan melatih respon tandingan yang akan digunakan untuk mengendalikan rasa cemas yang muncul ketika terapi
- e. Konselor mampu bekerja sama dengan konseli dalam proses penyajian adegan (visualisasi/ imajinasi item-item) setelah adanya perbaikan jadwal penambahan waktu konseling dan perubahan respon kendali pada salah satu konseli.

Dari hasil tindakan siklus 2 siswa sudah mampu mereduksi kecemasannya dengan baik, maka dapat di ambil keputusan bahwa pelaksanaan siklus selesai pada siklus ke 2 dengan hasil yang sangat baik.

2. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa siswa mengalami penurunan kecemasan setelah menjalani terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Hal tersebut di buktikan dengan data hasil kuesioner pra siklus, siklus 1, dan siklus 2 dimana siswa mengalami penurunan kecemasan dari siklus 1 ke siklus 2 dengan kriteria ketercapaian terapi minimal 14 dijit.

Berikut data hasil kuesioner :



Gambar 04. Grafik Tingkat kecemasan Pra Siklus Siklus 1 Siklus 2

Dari grafik diatas dapat diuraikan bahwa :

- a) MTR sebelum mendapatkan terapi memiliki tingkat kecemasan yang tergolong sedang (60-74) dengan skor 65. Kemudian pada siklus

1 mengalami penurunan kecemasan dari sedang (60-74) dengan skor 65 menjadi rendah (45-59) dengan skor 47. Selisih dari pra siklus dengan siklus 1 adalah 18 digit. Selanjutnya pada siklus 2 dari yang tergolong rendah (45-59) dengan skor 47 menurun menjadi normal (20-44) dengan skor 32. Selisih Siklus 1 dengan siklus 2 adalah 15 digit.

b) MHR sebelum mendapatkan terapi memiliki tingkat kecemasan yang tergolong sedang (60-74) dengan skor 65. Kemudian pada siklus 1 mengalami penurunan kecemasan dari sedang (60-74) dengan skor 65 menjadi rendah (45-59) dengan skor 51. Selisih dari pra siklus dengan siklus 1 adalah 15 digit. Selanjutnya pada siklus 2 dari tergolong rendah (45-59) dengan skor 51 menurun menjadi normal (20-44) dengan skor 37. Selisih Siklus 1 dengan siklus 2 adalah 15 digit.

c) RBY sebelum mendapatkan terapi memiliki tingkat kecemasan yang tergolong sedang (60-74) dengan skor 74. Kemudian pada siklus 1 mengalami penurunan kecemasan dari sedang (60-74) dengan skor 74 menjadi rendah (45-59) dengan skor 59. Selisih dari pra siklus dengan siklus 1 adalah 15 digit. Selanjutnya pada siklus 2 dari yang tergolong rendah (45-59) dengan skor 59 menurun menjadi normal (20-44) dengan skor 40. Selisih Siklus 1 dengan siklus 2 adalah 19 digit.

3. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa lebih merasa rileks dan percaya diri setelah mengikuti terapi behavioral dengan teknik

desensitisasi sistematis. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh bu Ainin selaku guru Kimia kelas XI-IPA 1 di SMAN 1 Kokop Bangkalan :

“Siswa tersebut menjadi lebih aktif di kelas, lebih percaya diri dan tidak minder ketika proses belajar berlangsung”

Sejalan dengan yang diungkapkan bu Ainin selaku guru kimia, bu Fitria selaku guru BK juga mengungkapkan :

“Berdasarkan hasil pengamatan saya, setelah mereka menjalani terapi, saya tidak lagi melihat gejala-gejala kecemasan yang muncul pada diri mereka ketika mengikuti pelajaran Kimia”

Diperkuat juga dengan hasil wawancara salah satu siswa dari tiga siswa yang mendapatkan layanan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis bahwa :

“ saya merasa lebih nyaman kak ketika pelajaran Kimia, saya lebih berani mengungkapkan pendapat saya ketika diskusi berlangsung, dan saya merasa tidak berkecil hati dan putus asa jika pendapat saya di tolak, justru saya menjadikan itu sebagai motivasi untuk saya agar bisa berfikir lebih maju”

4. Dalam penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis ada 2 hal yang perlu di perhatikan agar terapi tidak mengalami

kegagalan :

- a) Komunikasi konselor dengan konseli. Dalam proses penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis., apabila komunikasi antara konselor dan konseli tidak efektif, maka konseli akan mengalami kesulitan dalam relaksasi

b) Penanganan tindakan yang salah. Dimana jika konselor memberi tindakan yang salah pada konseli maka hasil maksimal tidak akan tercapai.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

5. Dari hasil penerapan terapi behaviorial dengan teknik desensitisasi sistemik dalam mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia. adapun manfaat dari penggunaan terapi behaviorial dengan teknik desensitisasi sistemik :

- a) Desensitisasi sistemik mampu membantu konseli dalam melemahkan bahkan menghilangkan kecemasan berlebih yang berasal dari pikiran negatif
- b) Konseli dapat menerapkan tehnik desensitisasi sistemik dalam kehidupan sehari-hari karena sudah terlatih sebelumnya.
- c) Desensitisasi sistemik membantu konseli dalam menghilangkan pikiran irasional dan menggantinya dengan pikiran rasional.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data tentang penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa kelas XI-IPA1 di SMAN 1 Kokop Bangkalan, peneliti dapat mengambil kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan yakni sebagai berikut :

1. Kecemasan siswa pada kelas XI-IPA 1 SMAN 1 Kokop bangkalan tergolong sangat tinggi, beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengatur konsentrasi, munculnya gejala-gejala somatic dan psikologis membuat proses belajar tidak berhasil dengan maksimal

2. Proses penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis berjalan dengan baik, meskipun pada siklus I terjadi banyak pengulangan adegan pada konseli karena tidak sesuai prosedur, sedangkan pada siklus II konseli dan konselor mampu bekerja sama dengan maksimal mengenai pengendalian emosional.

3. Terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis mampu mereduksi kecemasan siswa kelas XI-IPA 1 di SMAN 1 Kokop Bangkalan, dengan hasil :

a. MTR sebelum mendapatkan terapi memiliki tingkat kecemasan yang tergolong sedang (60-74) dengan skor 65. Kemudian pada siklus 1 mengalami penurunan kecemasan dari sedang (60-74)

dengan skor 65 menjadi rendah (45-59) dengan skor 47. Selisih dari pra siklus dengan siklus 1 adalah 18 digit. Selanjutnya pada siklus 2 dari yang tergolong rendah (45-59) dengan skor 47 menurun menjadi normal (20-44) dengan skor 32. Selisih Siklus 1 dengan siklus 2 adalah 15 digit.

b. MHR sebelum mendapatkan terapi memiliki tingkat kecemasan yang tergolong sedang (60-74) dengan skor 65. Kemudian pada siklus 1 mengalami penurunan kecemasan dari sedang (60-74) dengan skor 65 menjadi rendah (45-59) dengan skor 51. Selisih dari pra siklus dengan siklus 1 adalah 15 digit. Selanjutnya pada siklus 2 dari tergolong rendah (45-59) dengan skor 51 menurun menjadi normal (20-44) dengan skor 37. Selisih Siklus 1 dengan siklus 2 adalah 15 digit.

c. RBY sebelum mendapatkan terapi memiliki tingkat kecemasan yang tergolong sedang (60-74) dengan skor 74. Kemudian pada siklus 1 mengalami penurunan kecemasan dari sedang (60-74) dengan skor 74 menjadi rendah (45-59) dengan skor 59. Selisih dari pra siklus dengan siklus 1 adalah 15 digit. Selanjutnya pada siklus 2 dari yang tergolong rendah (45-59) dengan skor 59 menurun menjadi normal (20-44) dengan skor 40. Selisih Siklus 1 dengan siklus 2 adalah 19 digit.

4. Saran

Dari hasil kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan adalah :

1. Bagi konselor sekolah diharapkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk mereduksi kecemasan siswa pada saat pelajaran Kimia melalui terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis.
2. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan penelitian yang sejenis
3. Bagi kepala sekolah dapat membantu mengatasi masalah siswa yang dialaminya sehingga mereka dapat menjadi pribadi yang baik dan bisa menjalani proses belajar secara mudah, efektif dan bisa diterima di lingkungan sekolah.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

- digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Badudu-Zain. 1996. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. (Jakarta: Sinar Harapan)
- Baradero Mary. 2016, *Kesehatan Mental Psikiatri*, (Jakarta : EGC)
- Calvin S dan Gardner L. 1993. *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*. (Yogyakarta : Kanisius)
- Chaplin. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada)
- Clerq. 1994. *Tingkah Laku Abnormal dari Sudut Pandang Perkembangan*. (Jakarta : Gramedia widiasarana indonesia)
- Corey dan Gerald. 1995 *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: Eresco)
- Daradjat. Z. 1985. *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung)
- Djaman Satori dan Aan Komariah. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta)
- Endang & Resminingsih.2004. *Bahan Dasar untuk Pendidikan Konseling* (Jakarta : Grasindo)
- Gerald, Corey. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: PT Refika Aditama)
- digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
H Sheenah. 2005. *Strategi untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri* (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama)
- Hartono, Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. (Surabaya: Kencana Prenada Media Group)
- Hurlock. 1991. *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga)
- J. Moleong Lexy. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif*,(Bandung: PT. Remaja Rosdakarya)
- Kamus Bahasa Indonesia. 1989.

- Kartono, Kartini, 1981. *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Rajawali)
- digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
- Kuswardi dan Erna Mutiara. 2004. *Delta Delapan Langkah dan Alat Statistik*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo)
- Langgulung, Hasan. 1992. *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna)
- Machali Rochayah. 2009. *Pedoman bagi Penerjemah* (Bandung: PT Mizan Pustaka)
- Maramis. 1995. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, (Surabaya: Airlangga University Press)
- Monks. 2004. *psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya* (Yogyakarta: gajah mada university press)
- Nurkencana dkk. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar* (Surabaya: Usaha Nasional)
- Priyanto. 2001. *Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta:PT Rineka Cipta)
- Raco. J. R. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif* (Cikarang: Grasindo)
- Ridwan. 1998. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar)
- Subabda. 1983. *Pastoral Konseling Jilid I Edisi I*, (Malang: Gandungan)
- Sugiono. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Bandung: Avabeta)
- Suardi Endrawarsa. 2006. *Metode,Teori, Teknik Penelitian Kebudayaan*, (Yogyakarta: Pustaka Widayatama)
- Taufik Izzudin .M. 2006. *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam* (Jakarta: Gema Insani)
- Undang-undang No.2 Tahun 1989 tentang Pendidikan
- Usman Uzer Mh. 1990. *Menjadi Guru Profesional* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya)

Wardhani dkk. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Universitas Terbuka Gramedia)

Wariatmadja Rochiati. 2008. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya)

Zung W. W. K. 1997. *Rating Anxiety Disorder Psychosomatic*, (USA : Mosby Company)

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id