

LAMPIRAN



Lampiran 01. Lembar Validasi Pakar Panduan

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keberterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pertanyaan/Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa				
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mereduksi kecemasan siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat <i>kecemasan</i> yang tinggi				
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik desensitisasi sistematis di sekolah untuk mereduksi kecemasan siswa.				
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK				

	melakukan layanan bimbingan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi guna meningkatkan kecemasansiswa.				
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator kecemasansiswa.				
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik dari konseling behavioral teknik desensitisasi yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.				
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling behavioral teknik desensitisasi yang dipilih dalam mereduksi kecemasan siswa				
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.				
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mereduksi kecemasan siswa				
11	Ketepatan teknik-teknik konseling behavioral teknik desensitisasi yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP .				
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.				
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.				
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.				
Kelayakan (<i>fesibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.				
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mereduksi kecemasan siswa.				
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.				
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa				
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling behavioral dalam buku panduan.				
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kecemasan siswadan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis				
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.				
23	Kelayakan (kemudahan untuk mencapai) tujuan pelatihan.				
24	Kelayakan (kemudahan menyampaikan) materi pelatihan.				
25	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.				

Saran perbaikan**Identitas Pakar Penilai**

Nama lengkap dan gelar:

Bidang Keahlian :

Instansi Tempat Bertugas :

Tanda Tangan :.....



Lampiran 02. Hasil Penilaian Panduan

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesiediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”. Atas kesiediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keberterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pertanyaan/Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa				V
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mereduksi kecemasan siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat <i>kecemasan</i> yang tinggi				V
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik desensitisasi sistematis di sekolah				V

	untuk mereduksi kecemasan siswa.				
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling behaviorial dengan teknik desensitisasi guna meningkatkan kecemasansiswa.				V
<i>Ketepatan (accuracy)</i>					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator kecemasansiswa.			V	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik dari konseling behaviorial teknik desensitisasi yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.			V	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling behaviorial teknik desensitisasi yang dipilih dalam mereduksi kecemasan siswa			V	
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.			V	
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.			V	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mereduksi kecemasan siswa			V	
11	Ketepatan teknik-teknik konseling behaviorial teknik desensitisasi yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP .			V	
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.			V	
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.			V	
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.				V
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.			V	
<i>Kelayakan (fesibility)</i>					
16	Kepraktisan buku panduan.			V	
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mereduksi kecemasan siswa.			V	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.			V	
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa				V
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling behaviorialdalam buku panduan.			V	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kecemasan siswadan konseling behaviorial dengan teknik desensitisasi sistematis			V	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.			V	
23	Kelayakan (kemudahan untuk mencapai) tujuan pelatihan.			V	
24	Kelayakan (kemudahan menyampaikan) materi pelatihan.			V	
25	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			V	

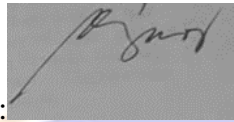
Saran perbaikan

Jika untuk mengatasi kecemasan, kegiatan konseling kegiatan konseling harus terpakai dalam penanggulangan kecemasan

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Dr. I Ketut Gading, M.Psi
Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling
Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan :



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI
SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keberterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pertanyaan/Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa				v
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mereduksi kecemasan siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat <i>kecemasan</i> yang tinggi				v
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik desensitisasi sistematis di sekolah untuk mereduksi kecemasan siswa.				V
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi guna meningkatkan kecemasan siswa.				V
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator kecemasan siswa.				V

6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik dari konseling behavioral teknik desensitisasi yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.				V
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling behavioral teknik desensitisasi yang dipilih dalam mereduksi kecemasan siswa				V
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				V
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.			V	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mereduksi kecemasan siswa			V	
11	Ketepatan teknik-teknik konseling behavioral teknik desensitisasi yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP .				V
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.			V	
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.			v	
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.			V	
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.			V	
Kelayakan (<i>fesibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.			V	
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mereduksi kecemasan siswa.			V	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.				V
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa				V
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling behavioral dalam buku panduan.				V
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kecemasan siswa dan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis			V	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.		v		
23	Kelayakan (kemudahan untuk mencapai) tujuan pelatihan.			V	
24	Kelayakan (kemudahan menyampaikan) materi pelatihan.			V	
25	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			V	

Saran perbaikan

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.
 Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling
 Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha
 Tanda Tangan :

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesiediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”. Atas kesiediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keberterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pertanyaan/Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa			V	
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mereduksi kecemasan siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat <i>kecemasan</i> yang tinggi			V	
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik desensitisasi sistematis di sekolah untuk mereduksi kecemasan siswa.			V	
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi guna meningkatkan kecemasan siswa.			V	
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator kecemasan siswa.				V

6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik dari konseling behavioral teknik desensitisasi yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.			V	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling behavioral teknik desensitisasi yang dipilih dalam mereduksi kecemasan siswa			V	
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.			V	
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.			V	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mereduksi kecemasan siswa			V	
11	Ketepatan teknik-teknik konseling behavioral teknik desensitisasi yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP .			V	
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.			V	
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.			V	
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.				V
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.			V	
Kelayakan (<i>fesibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.			V	
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mereduksi kecemasan siswa.			V	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.			V	
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa			V	
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling behavioral dalam buku panduan.			V	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kecemasan siswa dan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis			V	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.			v	
23	Kelayakan (kemudahan untuk mencapai) tujuan pelatihan.			V	
24	Kelayakan (kemudahan menyampaikan) materi pelatihan.			V	
25	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			V	

Saran perbaikan :

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Prof. Dr. Nyoman Dantes
 Bidang Keahlian :
 Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha
 Tanda Tangan

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

**PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI
SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA**

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keberterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pertanyaan/Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa				X
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mereduksi kecemasan siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat <i>kecemasan</i> yang tinggi				X
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik desensitisasi sistematis di sekolah untuk mereduksi kecemasan siswa.				X
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi guna meningkatkan kecemasannya siswa.				X
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator kecemasannya siswa.			X	

6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik dari konseling behavioral teknik desensitisasi yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.			X	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling behavioral teknik desensitisasi yang dipilih dalam mereduksi kecemasan siswa				X
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				X
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.			X	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mereduksi kecemasan siswa			X	
11	Ketepatan teknik-teknik konseling behavioral teknik desensitisasi yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP .				X
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				X
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.			X	
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.				X
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.			X	
Kelayakan (<i>fesibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.				X
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mereduksi kecemasan siswa.				X
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.				X
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa				X
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling behavioral dalam buku panduan.			X	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kecemasan siswa dan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis			X	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.			X	
23	Kelayakan (kemudahan untuk mencapai) tujuan pelatihan.			V	
24	Kelayakan (kemudahan menyampaikan) materi pelatihan.			V	
25	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			V	

Saran perbaikan**Identitas Pakar Penilai**

Nama lengkap dan gelar: Ayu Putu Dewanti Arsari Pratiwi, S.Pd

Bidang Keahlian : Guru BK

Instansi Tempat Bertugas : SMP SWASTIKA KAPAL

Tanda Tangan



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

**PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI
SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SISWA**

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keberterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pertanyaan/Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa				X
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk mereduksi kecemasan siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat <i>kecemasan</i> yang tinggi			X	
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik desensitisasi sistematis di sekolah untuk mereduksi kecemasan siswa.				X
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi guna meningkatkan kecemasansiswa.			X	
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator kecemasansiswa.			X	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik dari konseling			X	

	behavioral teknik desensitisasi yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.				
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling behavioral teknik desensitisasi yang dipilih dalam mereduksi kecemasan siswa			X	
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.			X	
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.			X	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan mereduksi kecemasan siswa			X	
11	Ketepatan teknik-teknik konseling behavioral teknik desensitisasi yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP .			X	
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.			X	
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.		X		
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.			X	
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.			X	
Kelayakan (<i>fesibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.			X	
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan mereduksi kecemasan siswa.			X	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.			X	
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa			X	
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling behavioral dalam buku panduan.			X	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kecemasan siswa dan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis			X	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.			X	
23	Kelayakan (kemudahan untuk mencapai) tujuan pelatihan.			X	
24	Kelayakan (kemudahan menyampaikan) materi pelatihan.			X	
25	Kelayakan (kemudahan memahami) petunjuk penggunaan.			X	

Saran perbaikan**Identitas Pakar Penilai**

Nama lengkap dan gelar : Ni Wayan Ari Suniawati, S.Pd

Bidang Keahlian : Guru BK

Instansi Tempat Bertugas : SMP N 1 Kuta

Tanda Tangan :



Lampiran 03 Rekap Hasil Penilaian Panduan

Hasil Penilaian Pakar
Kelayakan Buku Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis
Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa

a. Pakar I

Nama : Dr. I Ketut Gading, M.Psi

No Item	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
1				V
2				V
3				V
4				V
5			V	
6			V	
7			V	
8			V	
9			V	
10			V	
11			V	
12			V	V
13			V	
14				V
15			V	
16			V	
17			V	
18			V	
19				V
20			V	
21			V	
22			V	
23			V	
24			V	
25			V	

b. Pakar II

Nama : Dr. I Kadek Suranata, M.Pd., Kons

No Item	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
1				v
2				v
3				V
4				V
5				V
6				V
7				V
8				v

9			V	
10			v	
11				V
12			V	
13			V	
14			v	
15			V	
16			V	
17			V	
18				V
19				V
20				v
21			V	
22		v		
23			V	
24			V	
25			V	

c. Pakar III

Nama : Prof. Dr. Nyoman Dantes

No Item	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
1			V	
2			V	
3			V	
4			V	
5				V
6			V	
7			V	
8			V	
9			V	
10			V	
11			V	
12			V	
13			V	
14			V	
15				V
16			V	
17			V	
18			V	
19			V	
20			V	
21			V	

22			V	
23			V	
24			V	
25			V	

d. Pakar IV

Nama : Ayu Putu Dewanti Arsari Pratiwi, S.Pd

No Item	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
1				V
2				V
3				V
4				V
5			V	
6			V	
7				V
8				V
9			V	
10			V	
11				V
12				V
13			V	
14				V
15			V	
16				V
17				V
18				V
19				V
20			V	
21			V	
22			V	
23			V	
24			V	
25			V	

e. Pakar V

Nama : Ni Wayan Ari Suniawati, S.Pd

No Item	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
1				V
2			V	
3				V

4			V	
5			V	
6			V	
7			V	
8			V	
9			V	
10			V	
11			V	
12			V	
13		V		
14			V	
15			V	
16			V	
17			V	
18			V	
19			V	
20			V	
21			V	
22		V		
23			V	
24			V	
25			V	





PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK DESENTISISASI SISTEMATIS

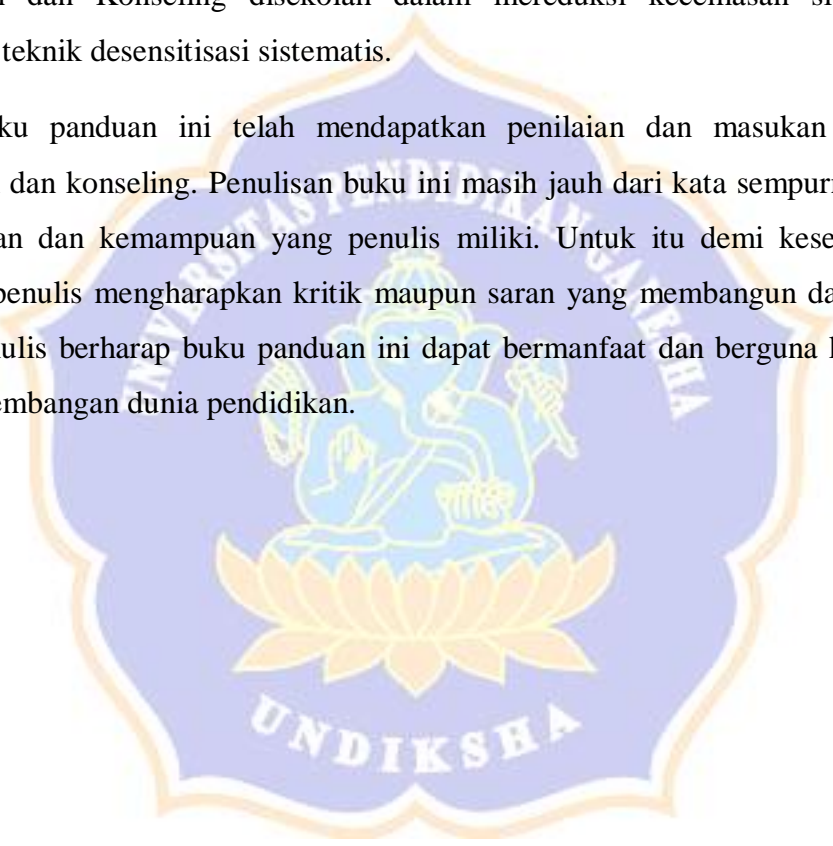
Pedoman Bagi Guru BK Untuk Mereduksi

PRA KATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmatNya, Buku “Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Buku panduan ini dirancang dan disusun guna membantu guru Bimbingan dan Konseling disekolah dalam mereduksi kecemasan siswa serta penerapan teknik desensitisasi sistematis.

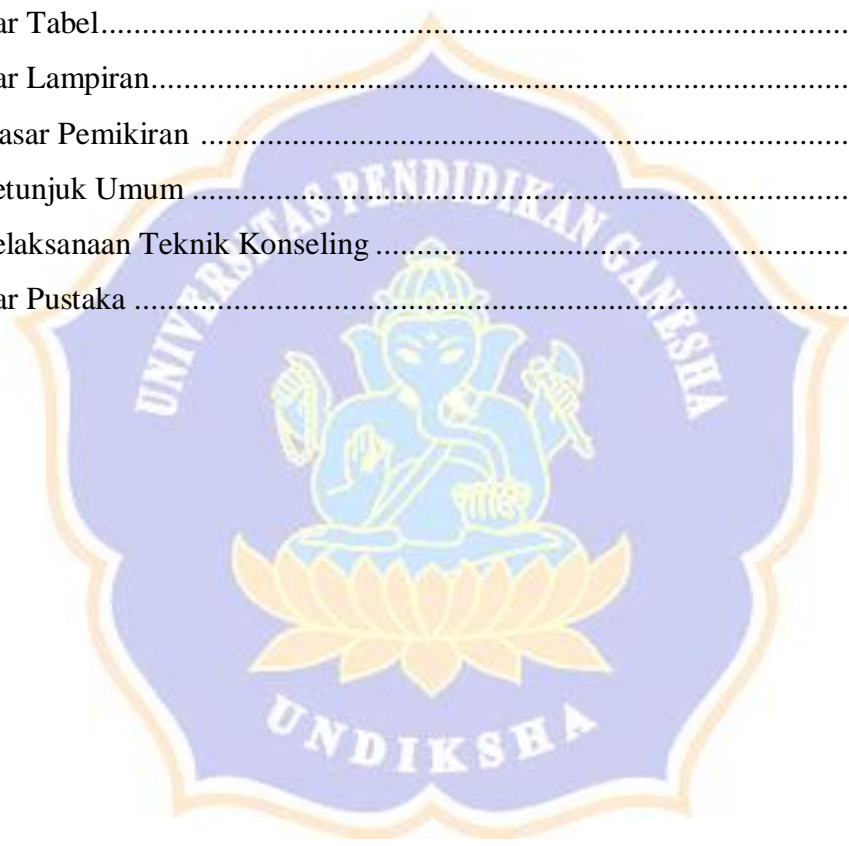
Buku panduan ini telah mendapatkan penilaian dan masukan dari ahli bimbingan dan konseling. Penulisan buku ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan dan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan buku ini, penulis mengharapkan kritik maupun saran yang membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap buku panduan ini dapat bermanfaat dan berguna khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Penulis,



DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Prakata.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Daftar Pustaka	iv
Daftar Tabel.....	v
Daftar Lampiran.....	vi
A. Dasar Pemikiran	1
B. Petunjuk Umum	4
C. Pelaksanaan Teknik Konseling	8
Daftar Pustaka	24



DAFTAR TABEL

Tabel 01. Tahap Konseling Behavior untuk Mereduksi Kecemasan Siswa	6
Tabel 02 Langkah-langkah Relaksasi	14



Daftar Gambar

Gambar 01 Ruangun Untuk Relaksasi	9
Gambar 02 Sofa Untuk Relaksasi	10



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01 Instrumen Pengukuran Kecemasan 27

Lampiran 02 Contoh RPL 30

Lampiran 03 Kontrak Kegiatan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi
Sistematis 35

Lampiran 04 Form Refleksi Kegiatan Konseling 36



A vertical column of 20 empty square checkboxes is located on the left side of the page. A horizontal row of 20 empty square checkboxes is located at the bottom of the page.

A. Dasar Pemikiran

Kesulitan siswa dalam meraih prestasi belajar disekolah adalah salah satu factor yang menjadi sorotan dalam dunia pendidikan. Salah satu factor yang menyebabkan hal tersebut adalah kecemasan. Bandalas, Yates, dan Thorndike (Salvin: 2009) menyatakan bahwa kecemasan akan menghalangi kecakapan siswa disekolah dalam beberapa hal. kecakapan siswa dapat ditunjukkan dari kesulitan dalam belajar, sulit mentransfer pengetahuan yang dimiliki dan kesulitan menerapkan pengetahuan dalam tes/ujian. Selain itu, siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, dan guru tegas dalam mengajar.

Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu dan kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari pertahanan terhadap kecemasan (Gunarso, 2003: 27). Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggiakan bisa berdampak negative. Diperlukan kajian yang tepat untuk menentukan apakah siswa mengalami kecemasan atau tidak, dengan

mengenalinya gejala-gejala serta factor yang melatarbelakanginya. Bandulas, Yates, dan Thorndike (Salvin: 2009) menyatakan bahwa kecemasan akan menghalangi performa siswa disekolah dalam beberapa hal. Performa siswa dapat ditunjukkan dari kesulitan dalam belajar, sulit mentransfer pengetahuan yang dimiliki dan kesulitan menerapkan pengetahuan dalam tes/ujian. Selain itu, siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, dan guru tegas dalam mengajar.

Berdasarkan hasil pengamatan pada berbagai fenomena seperti pada saat mengikuti ujian nasional ataupun ujian sekolah banyak siswa yang tidak dapat mencapai standar nilai yang telah ditentukan oleh penyelenggara (pemerintah maupun sekolah). Selain itu, Berdasarkan penelitian dari Agustiar dan Asmi (2010:9) bahwa takut gagal dalam ujian akhir dianggap sebagai ancaman bagi siswa yang memicu munculnya kecemasan. Serta menurut Abin (Rudiansyah, dkk 2016) mengatakan siswa yang mengalami kesulitan belajar akan sulit untuk memahami materi pelajaran serta kurang dapat menguasai materi pelajaran tersebut dan juga siswa akan menghindari mata pelajaran tersebut dan penurunan nilai belajar serta prestasi belajar menjadi rendah. Kecemasan yang dialami oleh siswa akan banyak menimbulkan permasalahan pada siswa tersebut dan akan berdampak tidak baik pada siswa itu sendiri.

Sebagaimana telah dijabarkan bahwa kecemasan akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademiknya siswa, maka bimbingan konseling

sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam penyelenggaraan proses pendidikan, khususnya di sekolah memiliki urgensi dalam mengurangi kecemasan siswa. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Menengah, bahwa bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya.

Salah satu model konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa adalah model konseling behaviorial dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis, hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Willis (Muslih, dkk. 2017) bahwa kontribusi terbesar dari konseling behaviorial adalah bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku. Pada konseling behaviorial, konselor memandang bahwa kelainan perilaku yang ditunjukkan oleh konseli merupakan sebuah kebiasaan yang dipelajari, karena itu dapat diubah dengan menggantinya dengan situasi positif yang dimanipulasi sehingga perilaku konseli yang menyimpang dapat berubah menjadi positif. Surya (2003) memaparkan bahwa dalam konsep behaviorial perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan cara memanipulasi dan mengubah kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk

membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya.

Terdapat beberapa penelitian yang telah membuktikan efektifitas konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis. Temuan penelitian dari Tresna (2011) mengatakan bahwa Konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis ini direkomendasikan untuk dipertimbangkan sebagai salah satu kerangka kerja bimbingan dan konseling dalam upaya mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Selanjutnya, Sandana dan Siti Rahmi (2019) mengatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan belajar siswa. Sejalan dengan temuan tersebut, Aryani, Suarni dan Arum (2014) menyebutkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi untuk meminimalisasi kecemasan siswa.

Berdasarkan paparan diatas, maka peran konselor sekolah/ guru bimbingan dan konseling untuk mereduksi kecemasan siswa yang dapat menimbulkan kebiasaan bagi siswa perlu adanya penanganan serius. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah melalui pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis.

B. Petunjuk Umum

Panduan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa ini memuat serangkaian kegiatan yang disusun sedemikian rupa, sehingga Guru BK/Konselor ataupun pemerhati konseling dapat menyelenggarakan layanan dan membantu siswa untuk mengatasi atau mengentaskan masalah/ problema yang dihadapi, khususnya perilaku

maladaptif dengan menguasai unit materi secara sistematis dan bertahap, guna mencapai tujuan yang ingin dicapai. Adapun hal-hal yang harus diperhatikan adalah sebagai berikut.

1. Menentukan Peserta Kegiatan

Sebelum melaksanakan suatu layanan bimbingan konseling di sekolah, guru BK tentu harus menetapkan terlebih dahulu siapa yang akan menjadi peserta dalam layanan tersebut. Pemilihan peserta kegiatan konseling dapat dilakukan dengan beragam cara. Dalam menentukan siswa yang akan mengikuti layanan konseling khususnya untuk mereduksi kecemasan, maka guru BK sebaiknya melakukan pengukuran atau *assessment* terlebih dahulu. Pengukuran dimaksudkan untuk menemukan siswa yang memiliki kecemasan yang tinggi yang dapat menyebabkan siswa akan mengalami permasalahan baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir.

2. Metode, Teknik Khusus dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan konseling behavioral dapat dilaksanakan dalam bentuk konseling kelompok. Metode yang digunakan dalam kegiatan konseling meliputi: (1) ceramah, (2) diskusi kelompok (3) Rileksasi (4) simulasi, dan (5) penugasan.

Teknik yang digunakan adalah teknik desensitisasi sistematis yang meliputi: (1) Rasional penggunaan treatment desensitisasi sistematis, (2)Identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi, (3)Identifikasi konstruksi hirarki, (4)Pemilihan latihan, (5)Penilaian imajinasi, (6)Penyajian adegan, (7)Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Kegiatan konseling behavioral untuk mereduksi kecemasan siswa ini dapat dilaksanakan selama 7 kali pertemuan, dengan frekuensi pertemuan yang direncanakan adalah 1 kali pertemuan pada setiap minggu dengan durasi waktu pada setiap pertemuan 60 menit.

3. Prosedur dan Langkah-langkah Konseling Behavioral

Prosedur dan langkah-langkah konseling behavioral untuk mereduksi kecemasan siswa adalah sebagai berikut.

Tabel 01 Tahap – Tahap Konseling Behavior untuk Mereduksi Kecemasan Siswa

No	Tahap – tahap konseling	Keterangan
1	Assesmen	Tujuan dari assessment ini untuk memperkirakan apa yang diperbuat konseli pada waktu itu. Konselor menolong konseli untuk mengemukakan keadaanya yang benar yang dialaminya pada waktu itu. Hal ini dilakukan dengan cara bertanya secara mendalam dengan konseli tentang mengapa mereka mengalami kecemasan dan menggali lebih dalam tentang factor faktor yang mempengaruhi hal tersebut.
2	Goal Setting	Berdasarkan informasi yang dikumpulkan oleh konselor kemudian dianalisis dan konseli menyusun perangkat untuk merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling. Tujuan ini memberi motivasi dalam mereduksi kecemasan dan menjadi pedoman dalam menggunakan teknik yang akan dipakai konseling. Kriteria yang disarankan dalam merumuskan tujuan diantaranya: Tujuan itu harus diinginkan oleh konseli, konselor harus menolong klien dalam mencapai tujuan, tujuan itu harus mungkin untuk dicapai
3	Implementasi Teknik	Menentukan strategi belajar mana yang akan dipakai dalam mencapai tingkah laku yang diinginkan. Dalam hal ini dapat menggunakan teknik desensitisasi sistematis

4	Evaluasi terminasi	Evaluasi dapat digunakan untuk melihat apa yang telah diperbuat oleh konseli. Apakah konseling efektif. Bila tujuan tidak tercapai mungkin teknik yang digunakan tidak cocok dan konseling bisa dilakukan lagi dengan teknik yang lain. Teknik yang digunakan dalam konseling tidak harus satu namun boleh lebih dari satu atau diganti-ganti. Hal ini disebabkan karena kadang-kadang masalah yang dialami oleh konseli begitu kompleks. Oleh sebab itu konselor hendaknya menggunakan atau memilih pendekatan atau teknik yang cocok pada setiap permasalahan yang dialami oleh individu. Jika konseling sudah selesai maka masuk kedalam tahap terminasi yaitu berhenti untuk melihat apakah klien bertindak tepat.
5	Feed Back (umpan balik)	Proses ini diperlukan untuk memperbaiki proses konseling, Apabila konseling dirasa belum terlihat hasilnya atau belum ada perkembangan dari konseli maka konselor dapat memberikan perlakuan lagi kepada konseli dan diharapkan konseli dapat memberikan respon sehingga tujuan konseling yang diharapkan dapat tercapai dan itu semua juga dari hasil self recording

C. Petunjuk Khusus Pelaksanaan Teknik Konseling

TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang merupakan salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang tidak diperlukan secara negative dan menyertakan kemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan (positif). Desensitisasi sistematis yaitu teknik yang dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku neurotic adalah ekspresi dari kecemasan (Sofyan, 2010). Desensitisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi dimana konseli diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik dimana klien tidak merasa cemas lagi. Wolpe pengembang teknik desensitisasi, mengajukan argument bahwa segenap tingkah laku neurotik adalah ungkapan dari kecemasan dan bahwa respon kecemasan bisa dihapus oleh penemuan respon respon yang secara inheren (berhubungan erat) berlawanan dengan respon tersebut (Corey, 2009). Tujuan desensitisasi sistematis adalah untuk menghapus tingkah laku negative dengan mengkondisikan agar konseli tetap nyaman.

Tujuan desensitisasi sistematis adalah untuk menghapus tingkah laku negative dengan mengkondisikan agar konseli tetap nyaman. Sofyan (2010) menegaskan bahwa teknik ini bermaksud untuk mengajarkan konseli untuk dapat memberikan responn yang tidak konsisten terkait dengan kecemasan yang alaminya. Kondisi demikian dapat diwujudkan dengan menciptakan kondisi nyaman bagi konseli. Selain itu, Walker (Sumarji dan Hartono, 2012) menyatakan tujuan dari teknik ini digunakan apabila konseli merasa takut menghadapi hal tertentu, dan juga dapat digunakan untuk seseorang yang mengalami phobia teknik ini akan membantu untuk mengurangi kecemasan sebagai akibat dari hal yang dihadapi. Dalam rileksasi, siswa dilatih tentang

cara untuk tetap menenangkan pikiran dan mengurangi gejala-gejala kecemasan yang muncul pada organ tubuh, seperti detak jantung yang sangat cepat, gemetar pada bagian kaki atau tangan, pernapasan yang tidak teratur, dan sebagainya. Sementara itu, disensitasi sistematis dilakukan dengan melatih siswa menampilkan suatu respon yang berlawanan dengan kecemasan, siswa dilatih melawan kecemasannya dengan membayangkan suasana yang tenang atau damai.

Secara umum pelaksanaan relaksasi atau penenangan dilakukan dengan cara mengendurkan urat-urat seluruh bagian badan secara berangsur-angsur sehingga tidak ada lagi bagian tubuh yang kejang atau kaku.

1. Persiapan lingkungan Fisik

- a. Kondisi Ruang yang digunakan untuk latihan relaksasi harus tenang, segar, nyaman, dan cukup penerangan sehingga memudahkan konseli untuk berkonsentrasi.



Gambar.01 Ruang untuk relaksasi disekolah

- b. Kursi Dalam relaksasi perlu digunakan kursi yang dapat memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh; seperti menggunakan kursi malas, sofa, kursi yang ada sandarannya atau mungkin dapat dilakukan dengan berbaring di tempat tidur.



Gambar 02. Sofa yang dapat digunakan dalam relaksasi

- c. Pakaian Saat latihan relaksasi sebaiknya digunakan pakaian yang longgar dan hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi (kacamata, jam tangan, gelang, sepatu, ikat pingga) dilepas dulu.

2. Prosedur Umum Pelaksanaan Relaksasi

Teknik relaksasi dan desensitasi sistematis yang dilatihkan meliputi:

- a. Pernafasan diafragma : siswa belajar melakukan pernapasan perut yang dalam dan santai.
- b. Relaksasi otot progresif : siswa belajar melatih berbagai kelompok otot dalam tubuh agar menjadi lebih rileks.
- c. Mengarahkan bayangan visual : siswa secara aktif belajar metode membayangkan adegan yang menyenangkan dan suasana yang damai

Adapun langkah-langkah persiapan sebelum latihan relaksasi dan desensitasi sistematis yakni sebagai berikut:

- 1) Sebelum memulai relaksasi, siswa diarahkan untuk mengisi form kegiatan relaksasi sebagai data awal siswa.

Contoh Form Kegiatan Relaksasi

Nama :

Tanggal :

NO	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Perasaan - Cemas - Firasat Buruk - Mudah Tersinggung					
2	Ketegangan - Merasa Tegang - Lesu - Tidak Bisa Istirahat Tenang - Mudah Terkejut - Mudah Menangis - Gemetar - Gelisah					
3	Ketakutan - Pada kerumuman orang banyak - Pada gelap - Ditinggal sendiri					
4	Gangguan Kecerdasan - Sukar Berkonsentrasi - Daya ingat buruk					
jumlah						

Skor**0 : Tidak Ada****1 : Ringan****2 : Sedang****3 : Berat****4: Berat Sekali****Total Skor**

Kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

14-20 = kecemasan ringan

21 – 27 = kecemasan sedang

28 – 41	= kecemasan berat
42 – 56	= kecemasan berat sekali

Adapun prosedur dalam memandu siswa dalam pengisian form yakni meliputi.

1. Siswa diarahkan untuk mengisi nama beserta tanggal pada saat kegiatan relaksasi berlangsung
 2. Setelah mengisi data diri, siswa diarahkan untuk membaca terlebih dahulu pada kolom pertanyaan
 3. Setelah itu, siswa diarahkan pada kolom sebelah kanan pada rentang skor (0,1,2,3,4) lalu siswa dapat memberikan tanda (v) pada skor yang mereka pilih sesuai dengan yang siswa rasakan
- 2) Setelah siswa selesai mengisi form, informasikan kepada siswa terkait beberapa aturan yang harus diikuti dalam kegiatan
- a) Siswa dipersilahkan duduk atau tidur dalam keadaan santai
 - b) Konselor menjelaskan penjelasan supaya klien mengikuti perintah atau intruksi konselor
 - c) Konselor memberikan intruksi dengan jelas dan nada suara menyejukan
 - d) Waktu yang diberikan ± 30 menit.
 - e) Persediaan untuk relaksasi a. Pastikan diri anda merasa tenang dan selesa b. Pergi ke tandas dan bersihkan diri anda dahulu. c. Pakai pakaian yang longgar, tanggalkan cermin mata dan kasut. d. Pilih bilik yang sunyi, tiada gangguan dan yang sejuk dan nyaman. e. Duduk atau baring dalam keadaan yang selesai.

Setelah seluruh siswa peserta kegiatan menyatakan siap memulai kegiatan, guru BK memandu kegiatan latihan rileksasi. Instruksi yang disampaikan guru BK kepada siswa yakni sebagai berikut.



Tabel. 02 Langkah-langkah teknik relaksasi

No	Langkah – Langkah Relaksasi
1	Tarik nafas dalam-dalam dan tahan selama 10 detik kemudian lepaskan. Biarkan lengan Anda dalam posisi di atas paha atas lepas begitu saja
2	Angkat tangan Anda kira-kira separuh sofa (atau pada sandaran kursi) kemudian bernafaslah secara normal. Letakkan tangan Anda di atas sofa (kursi).
3	Sekarang pegang lengan Anda lalu kepalkan dengan kuat. Rasakan ketegangannya dalam hitungan sampai tiga dan pada hitungan yang ketiga letakkan tangan Anda. Satu...Dua...Tiga. Angkat tangan Anda, kembali
4	Angkat tangan Anda kembali, tekuk jari Anda ke belakang ke arah lain (ke arah tubuh Anda). Sekarang letakkan tangan Anda dan tenanglah.
5	Angkat tangan Anda sekarang, letakkan kemudian rileks.
6	Angkat tangan Anda sekali lagi, tapi saat ini tepukkan tangan Anda dan rileks.
7	Angkat tangan Anda.
8	Naikan tangan Anda di atas sofa dan tegangkan otot bisep anda sampai bergetar. Bernafaslah normal, lepaskan tangan anda dan rileks (perhatikan perasaan tenang dan rileks yang Anda rasakan).
9	Sekarang rentangkan lengan anda dan tegangkan otot bisep anda. Yakinkan bahwa Anda bernafas normal setelah itu rileks.
10	Lengkungkan pundak anda ke belakang, tahan dan yakinkan lengan anda rileks.
11	Bungkukkan pundak anda ke depan, tahan dan yakinkan lengan anda rileks.
12	Putar kepala Anda ke kanan, tegangkan leher anda lalu rileks dan kembali ke posisi pertama.

13	Putar kepala Anda ke kiri, tegangkan leher anda lalu rileks dan kembali ke posisi pertama.
14	Bengkokkan kepala sedikit ke belakang, tahan lalu kebalikan ke posisi semula.
15	Tunduk kepala ke bawah sampai hampir menyentuh dagu menyentuh dada, tahan kemudian rileks dan kembali ke posisi semula.
16	Buka mulut anda lebar-lebar kemudian rileks.
17	Tegangkan bibir anda dengan cara menutup mulut anda kemudian rileks
18	Letakkan lidah anda pada langit-langit mulut, tekan dengan keras biarkan lidah anda kembali ke posisi semula dan rasakan perasaan tenang.
19	Letakkan lidah anda di bagian dasar mulut, tekan ke bawah biarkan lidah anda kembali ke posisi semula dan rasakan perasaan tenang.
20	Duduklah di sebelah sana kemudian rileks dan jangan memikirkan apapun.
21	Untuk mengontrol luapan emosi, Anda dapat bernyanyi dengan nada tinggi, tidak terlalu keras! baiklah sekarang mulai bernyanyi, tahan pada nada tinggi tersebut kemudian rileks.
22	Menyanyikan dengan nada sedang dan buatlah pita suara anda tegang kembali lalu biarkan rileks.
23	Menyanyikan dengan nada rendah dan buatlah pita suara anda tegang kembali kemudian rileks.
24	Sekarang pejamkan mata anda erat-erat lalu bernafaslah normal kemudian rileks. (perhatikan bagaimana perasaan sakit anda hilang ketika Anda rileks).
25	Biarkan mata anda rileks dan biarkan mulut anda sedikit terbuka.
26	Buka mata anda lebar-lebar, tahan kemudian rileks.
27	Kerutkan dahi anda sebisa mungkin, tahan kemudian rileks.

28	Tarik nafas dalam-dalam, tahan, hembuskan keluar kemudian rileks (perhatikan perasaan lapang saat kamu menghembuskan nafasmu).
29	Bayangkan bahwa ada sebuah beban berat menarik seluruh otot anda sehingga membuatnya lembek setelah itu rileks.
30	Tarik otot-otot perut bersamaan lalu rileks.
31	Tegangkan otot-otot anda seolah-olah Anda pegulat profesional. Buatlah otot perut anda mengeras kemudian rileks.
32	Keraskan otot pantat anda, tahan kemudian rileks.
33	Sekarang kita beralih ke bagian atas dari tubuh anda yang tegang kemudian rileks. Pertama otot-otot muka (Jeda...3-5 detik). Otot-otot tenggorokan. (Jeda 3-5 detik) daerah leher. (Jeda ...3-5 detik) bagian pundak. (Jeda..) Lengan dan jari.
34	Pertahankan keadaan rileks ini, angkat kedua kaki anda (kira-kira membentuk sudut 45) kemudian rileks.
35	Tekuk kaki bagian belakang sehingga ujung jari kaki mengarah ke muka anda. Rileks
36	Tekuk kaki anda ke arah lain dari tubuh anda tidak terlalu jauh rasakan ketegangannya, kemudian rileks.
37	Rileks! (Jeda). Sekarang lengkungkan jari kakimu bersamaan sekuat mungkin, kemudian rileks. (Tenanglah sekitar30 detik).
38	Prosedur relaksasi formal ini telah lengkap. Sekarang perhatikan tubuh anda dari ujung kaki sampai kepala bahwa setiap otot dalam keadaan rileks. (Sebutlah satu persatu!). Pertama jari-jari kaki,... kaki,... Pantat,... Perut,... Pundak,... Leher,... Mata,... dan terakhir dahi. Semua harus dalam keadaan rileks. (tenang selama 10 detik). Berbaringlah di tempat lain dan rasakan perasaan tenang, perhatikan kehangatan dari relaksasi tersebut. Pertahankan keadaan tersebut satu menit lagi, kemudian hitung sampai lima. Ketika sampai lima, bukalah mata dan rasakan perasaan segar dan tenang. (tenang sekitar satu menit). Ulangi prosedur ini beberapa kali sampai akhirnya Anda benar-benar merasakan perasaan yang sangat tenang.

39 Angkat tangan Anda sekali lagi, tapi saat ini tepukkan tangan Anda dan rileks.





A series of empty square boxes for text entry, arranged in a grid pattern. There are 15 boxes in a single vertical column on the left side of the page. At the bottom of the page, there is a horizontal row of 25 empty square boxes.

Setelah melakukan semua langkah relaksasi diatas maka proses rileksasi sudah selesai. Lakukan kembali di luar kegiatan ini (di rumah) untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal. Selanjutnya akan dilaksanakan teknik desensitisasi sistematis.

3) Prosedur Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik desensitisasi dipergunakan terutama untuk mengatasi rasa takut / cemas terhadap sesuatu. Teknik ini mengandung unsur-unsur untuk mengajar bagaimana seseorang yang dihinggapi rasa cemas terhadap sesuatu, yang sebetulnya tidak perlu ditakuti, untuk dapat lebih berani menghadapi hal yang ditakuti tadi. Teknik ini juga merupakan sesuatu counter conditioning (melawan kondisi) untuk melawan rasa takut terhadap sesuatu. Dalam pelaksanaan treatment (teknik disensitisasi sistematis) yang diberikan oleh peneliti akan dipaparkan mengenai proses pelaksanaan konseling dari setiap pertemuan.

A. Pertemuan I (assessment) membina hubungan baik

Dalam pertemuan pertama ini diadakan pertemuan untuk menciptakan hubungan baik antara peneliti dengan subyek selama proses konseling hingga mencapai tujuannya. Memantapkan kesediaan subyek untuk dibantu, sehingga subyek dapat menjalani proses konseling secara sukarela dan mendorong subyek untuk mengungkapkan perasaan-perasaannya secara bebas berkaitan dengan masalah stres akademik yang dialaminya. Sebelum memulai konseling maka terlebih dahulu dilakukan rapport atau menciptakan hubungan yang baik dengan subyek, konseling ini harus bersifat pribadi, akrab, dan empatik. Untuk mencairkan suasana peneliti terlebih dahulu memulai pembicaraan dengan hal-hal diluar permasalahan yang dihadapi oleh subyek. Kemudian dilakukan penstrukturan mengenai waktu dan kegiatan hingga mencapai kesepakatan. Pada fase ini peneliti berupaya agar subyek menjadi lebih terbuka dalam berinteraksi dengan menjelaskan maksud dan tujuan serta asas-asas konseling serta peran masing-masing.

B. Pertemuan II (*Goal Settings*)

Dalam pertemuan II ini melanjutkan proses konseling yang sudah dilakukan terhadap konseli, peneliti masih mengupayakan pembinaan keterlibatan dan hubungan baik dengan konseli. Hal ini agar konseli lebih terbuka selama proses konseling berlangsung dan lebih memahami maksud dan tujuan diadakannya konseling. Agar suasana konseling tidak kaku atau tegang untuk mencairkan suasananya terlebih dahulu membicarakan hal-hal di luar permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Kemudian dilakukan kontrak waktu dan susunan kegiatan hingga mencapai kesepakatan antara konseli dengan peneliti. Peneliti melanjutkan proses konseling dengan melakukan goal setting yaitu peneliti dan dengan konseli bersama-sama menyusun tujuan yang dapat diterima berdasarkan informasi dari konseli sehingga konseli dapat mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan.

C. Pertemuan III (*Treatment*)

a) Langkah I : Memberikan rasional penggunaan Teknik desensitisasi sistematis

1. Memberikan rangkuman pertemuan sebelumnya

Membahas serta merangkum tentang *problem*/masalah yang telah di alami oleh konseli pada pertemuan sebelumnya.

2. Memberikan rasional

Pada tahap ini konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud dari penggunaan teknik konseling, dilanjutkan dengan memberikan tahapan-tahapn implementasi teknik serta mengkonfirmasi kesediaan konseli menggunakan teknik tersebut.

3. Memastikan pengertian dan persetujuan konseli

Memastikan kembali apakah konseli memahami tentang teknik yang telah dijelaskan dan setuju untuk menggunakan teknik tersebut.

Setelah hubungan baik terjalin kembali kemudian diadakan evaluasi pada pertemuan sebelumnya. Dilakukan penstrukturan waktu dan kegiatan agar mencapai kesepakatan antara peneliti dengan konseli setelah itu baru kemudian masuk kedalam inti proses konseling.

- b) Langkah II. Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan emosi.

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

- c) Langkah III. Membuat Hirarki Situasi

Pada langkah ini, Peneliti (konselor) menjelaskan kepada konseli untuk membuat hierarki. Hierarki merupakan penentuan intensitas ketegangan atau kecemasan, dalam hal ini dengan mencatatkan pada daftar (yang sudah disiapkan). Peneliti juga menjelaskan agar konseli segera mencatat sebelum suatu perilaku sasaran terjadi, mencatat

frekuensinya pada hal-hal yang sudah ditulis dalam daftar. Setelah semua itu dijelaskan konseli diberi kesempatan praktik latihan mencatat perilaku sasaran sebelum mereka melakukannya pada latar kehidupan nyata.

D. Pertemuan IV. Memilih dan melatih respons respons tandingan atau/respons alternative

Pada langkah ini juga, peneliti melakukan evaluasi terhadap jalannya kegiatan konseling yang sudah dilaksanakan. Peneliti melakukan evaluasi jangka pendek guna mengetahui apakah konseli sudah melaksanakan langkah-langkah yang telah peneliti jelaskan pada pertemuan sebelumnya. Setelah itu peneliti baru masuk ke dalam inti dari pertemuan kali ini yaitu langkah selanjutnya dalam konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis, yaitu memilih, memetakan respons dan kemudian melatih respons alternatif. Pertemuan sebelumnya konseli telah mencoba menilai perilakunya sendiri. Konseli menyadari bahwa konseli melakukan tindakan yang kurang tepat dan tidak efektif sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik agar semua aktivitas sekolahnya dapat dilakukan dengan optimal, agar tidak terjadi kecemasan dan ketakutan yang berlebihan yang mengakibatkan stres akademik.

E. Pertemuan V. Penilaian Imajinasi

Pelaksanaan yang khas dari desensitisasi dititikberatkan pada imajinasi konseli. Hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah sama dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi dalam situasi

imajinasi menggeneralisasikan pada situasi riil. Karena itu tugas konselor adalah menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi, mengukur kapasitas konseli untuk menggeneralisasi imajinasi secara hidup, dan melalui bantuan konseli, konselor menentukan apakah imajinasi konseli memenuhi kriteria atau tidak.

F. Pertemuan VI. Penyajian Adegan

Adegan dalam hirarki disajikan setelah konseli diberikan latihan dalam counterconditioning atau merespon penanggulangan dan setelah kapasitas imajinasi diukur. Setiap persentasi adegan didampingi dengan respon penanggulangan sehingga kecemasan konseli terkondisikan atau berkurang.

G. Pertemuan VII. Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut

Dalam bagian akhir dari *treatment* ini, konselor melakukan kegiatan sebagai berikut:

- a) Konselor memberikan tugas/pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil dari *treatment* desensitisasi dengan memberikan petunjuk sebagai berikut.

Latihan setiap hari tentang pelaksanaan relaksasi, visualisasi butir-butir yang diselesaikan secara sukses pada seso yang telah didahului, penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses.

- b) Konselor menginstruksikan konseli untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan

- c) Konselor merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan rumah yang telah dikerjakan oleh konseli.



Refrensi

- Agustiar, W. dan Asmi, Y. 2010. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XII SMA N “X” Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi*. 8(1) : 9
- Aryani, Ni Luh Putu Santi, Ni Ketut Surani, Arum Dewi. 2014. PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SISWA DALAM MENYAMPAIKAN PENDAPAT KELAS VIII 10 DI SMP NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014. e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1
- Corey, Gerald. 2007. Teori Praktek Konseling dan psikoterapi, terjemahan oleh E. Koeswara. Bandung: PT Refika Aditama
- Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, (Bandung : Refika Aditama, 2009)
- Gunarso, Singgih. Psikologi Perawatan, Jakarta: Gunung Mulia, 2003
- Hidayatullah, Furqon. 2010. Pendidikan Karakter: Membangun Peradaban Bangsa. Surakarta: UNS Press&Yuma PustakaJuntika, Achmad Nurihsan, (2005), Strategi Layanan Bimbingan & Konseling,(Bandung : Refika Aditama)
- Rudiansyah, Amirullah, Yunus, Muhammad. 2016. UPAYA GURU DALAM MENGATASI KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI TES (PENCAPAIAN HASIL BELAJAR) SISWA DI SMP NEGERI 3 BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah*. Volume 1, Nomor 1:96-109
- Sandana, Maya dan Siti Rahmi. 2019. EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 7 TARAKAN TAHUN PELAJARAN 2018/2019. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 1(1) 2019, 7-10
- Sanyata, Sigit. 2012. Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, No 14 Th VII. ISSN 1907-297x
- Salvin, E Robert. (2009). Education psychology, theory and practice ninth edition. New Jersey: Upper Saddler Rivers
- Sumarji, Boy dan Hartono. 2012. Psikologi Konseling. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Surya, M. 2003. Psikologi Konseling. Bandung: CV. Pustaka Bani Qurai

Taufik. 2009. Model-Model Konseling. Bimbingan dan Konseling UNP

Tresna, I Gede. 2011. EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN. Portal Jurnal UPI. Edisi Khusus 1, Agustus ISSN 1412-565X.

Willis, S.F. 2010. Konseling individu teori dan praktek. Bandung. Alfabeta.

Zubaidah, Siti. 2010. LESSON STUDY SEBAGAI SALAH SATU MODEL PENGEMBANGAN PROFESIONALISME GURU. Universitas Brawijawa Malang.



LAMPIRAN



Lampiran 1. Instrumen Pengukuran Kecemasan

Kuesioner

1. Identitas Responden:

Nama :
 Kelas :
 Sekolah :
 Hari/ Tanggal :

2. Petunjuk

Dalam instrumen ini terdapat 30 butir pernyataan yang kesemuanya merupakan gambaran keadaan diri kita masing-masing. Sebelum menjawab dan menentukan pilihan pada masing-masing pernyataan tersebut, anda perlu mengetahui beberapa hal berikut ini :

1. Bayangkan situasi di bawah ini seolah-olah sedang dan pernah anda hadapi dan kerjakan.
- b) Mantapkanlah pilihan atau tanggapan anda terhadap peristiwa atau pernyataan tersebut, dan bubuhkanlah tanda silang (\surd) di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang dapat anda sampaikan adalah sebagai berikut:
 - SS : bila anda Sangat Sesuai
 - S : bila anda Sesuai
 - KS : bila anda Kurang Sesuai
 - TS : bila anda Tidak Sesuai
 - STS : bila anda Sangat Tidak Sesuai
- c) Instrumen ini tidak mempunyai hubungan sama sekali dengan kegiatan akademik anda, sehingga apapun jawaban yang akan anda berikan tidak akan mempengaruhi prestasi belajar anda. Maka jawablah sesuai dengan kata hati anda sendiri.
- d) Jangan sampai ada pernyataan yang terlewat dan silahkan mengisi formulir

Pernyataan

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya memiliki masalah yang mengganggu pikiran saya.					
2	Saya menjadi gelisah ketika sesuatu tidak sesuai dengan yang saya harapkan.					
3	Orang lain sepertinya dapat melakukan sesuatu lebih baik daripada saya.					
4	Saya menyukai setiap orang yang saya kenal					
5	Saya sering mengalami kesulitan bernafas					
6	Saya selalu merasa takut/gelisah					
7	Saya merasa takut pada banyak hal					
8	Saya selalu baik hati.					
9	Saya mudah marah					
10	Saya merasa khawatir mengenai apa yang akan dikatakan orang tua kepada saya.					
11	Saya selalu memiliki kelakuan / tatakrama yang baik.					
12	Saya sulit tidur pada malam hari.					
13	Saya khawatir mengenai pendapat orang terhadap saya.					
14	Saya sering menderita sakit perut					
15	Tangan saya selalu berkeringat					
16	Saya mengalami mimpi buruk.					
17	Saya berkata jujur setiap waktu.					
18	Kadang-kadang saya terbangun karena ketakutan.					
19	Saya selalu ramah terhadap setiap orang.					
20	Saya merasa gelisah setiap kali akan tidur di malam					

Tabel 02 Standar Kriteria Kecemasan Siswa

SKOR	KRITERIA NILAI	KATEGORI	KET
5	81 – 100	Sangat Tinggi	

4	61 – 80	Tinggi	
3	41 – 60	Kurang	
2	21 – 40	Rendah	
1	0 - 20	Rendah Sekali	

Rumus:

Skor Ideal = jumlah item x skor maksimal

$$SMI = \frac{X_a}{X_i} \times 100$$

X_i



Lampiran 2 : Contoh RPL

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Pertemuan I

1. Identitas

- a. Satuan Pendidikan :
- b. Tahun Ajaran : 2020/Genap
- c. Sasaran Layanan :
- d. Pelaksana : Konselor

2. Waktu dan Tempat

- a. Tanggal/Pertemuan : /pertemuan I
- b. Waktu : 45 Menit
- c. Tempat : Ruang Kelas

3. Topik Layanan

- a. Tema : Kontrak kegiatan dan pemantauan diri
- b. Sub Tema :
 - 1) Tujuan dan prosedur dalam kegiatan konseling *behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa
 - 2) Norma-norma dan kontrak kegiatan konseling *cognitive behavior*
 - 3) Teknik pemantauan diri melalui catatan buku harian

4. Tujuan Layanan

- a. Siswa memahami tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa.
- b. Siswa memiliki komitmen untuk mengikuti kegiatan konseling secara sungguh-sungguh dan mentaati norma-norma dalam kegiatan.
- c. Siswa mampu menuliskan pengalaman dan aktifitasnya yang terkait dengan aspek-aspek kecemasan pada buku harian.

5. Metode dan Teknik

- a. Metode : Ceramah, diskusi, simulasi, relaksasi
- b. Teknik Layanan : Pemantauan diri (*self monitoring*)

6. Media dan Sarana




- a. Media : Papan tulis
- b. Sarana : Form buku harian siswa

7. Sasaran Penilaian Layanan

- a. Pemahaman siswa terhadap tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa
- b. Komitmen siswa selama mengikuti kegiatan layanan serta mentaati norma atau aturan yang disepakati selama pelaksanaan konseling.

- c. Kemampuan siswa menuliskan pengalaman dan aktifitasnya terkait dengan kemampuan menggunakan aspek-aspek *kecemasan* pada buku harian.

8. Langkah Kegiatan

Tahap	Uraian Kegiatan	Waktu
Awal	<p>1) Salam 2) Perkenalan 3) Pengaturan tempat duduk (tempat duduk diatur secara melingkari sisi ruangan kelas) dengan bentuk seperti berikut.</p>  <p>4) Keterangan</p> <p> i. Baris kursi para siswa</p> <p> ii. Konselor</p> <p>5) Konselor menginformasikan bahwa posisi duduk seperti ini juga akan digunakan untuk pertemuan-pertemuan selanjutnya.</p>	5 menit
Tengah	6) Konselor dan siswa peserta kegiatan membaca kontrak dan norma-norma yang perlu disepakati selama mengikuti program k konseling <i>behavioral</i> dengan teknik	10 menit

	desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa (Lampiran 1.2)	
	7) Konselor menyampaikan tujuan dan prosedur kegiatan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa	10 menit
	8) Konselor menjelaskan teknik pemantauan diri melalui merekam atau mencatat aktifitas buku harian dalam kegiatan konseling dan mnginstruksikan siswa mensimulasikan mengisi catatan buku	10 menit
	9) Konselor menyampaikan kesepakatan pelaksanaan pemantauan diri dengan pengisian buku harian oleh siswa setiap hari.	5 menit
Akhir	10) Konselor menyampaikan kesimpulan dari kegiatan. 11) Konselor menginstruksikan siswa menuliskan refleksi dari hasil kegiatan pertemuan pada form yang telah disediakan 12) Konselor menginformasikan tentang pertemuan selanjutnya tentang berlatih teknik desensitisasi sistematis	5 menit

9. Penilaian

a. Penilaian Proses :

- 1) Antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan

b. Penilaian hasil :

- 1) Pemahaman peserta didik terhadap tujuan dan prosedur pelaksanaan kegiatan konseling *behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa
- 2) Komitmen peserta didik untuk mengikuti dan mentaati norma-norma yang disepakati dalam kegiatan konseling *behavioral* dengan teknik

desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa

- 3) Kemampuan peserta didik dalam menuliskan pengalaman dan aktifitasnya terkait dengan aspek-aspek *kecemasan* pada buku harian.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

- 1) Uraian materi tujuan dan prosedur konseling *behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa
- 2) Norma kegiatan dan kontrak kegiatan.
- 3) Petunjuk pengisian buku harian.
- 4) Form refleksi pemahaman dan komitmen peserta didik tentang kegiatan konseling *behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa

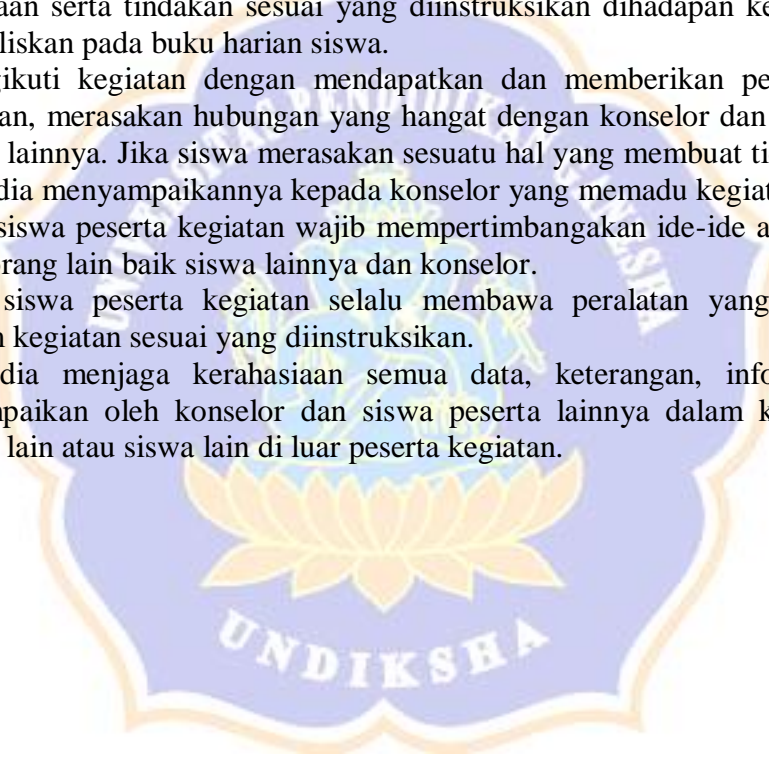
Lampiran 1. Uraian materi tujuan dan prosedur konseling *behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa

- 1) Kegiatan konseling *behavioral* teknik desensitisasi sistematis bertujuan untuk membantu peserta didik mereduksi kecemasan siswa dengan memperbaiki perubahan atau modifikasi perilaku konseli,
- 2) Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu dan kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari pertahanan terhadap kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh siswa akan banyak menimbulkan permasalahan pada siswa tersebut dan akan berdampak tidak baik pada siswa itu sendiri.
- 3) Kegiatan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa ini dilaksanakan dalam 10 kali pertemuan, meliputi 2 kali pertemuan untuk pengukuran kecemasan siswa dan 8 kali pertemuan untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Frekuensi pertemuan diharapkan dapat dilakukan selama 2 kali pertemuan dalam satu minggu dengan perkiraan waktu masing-masing pertemuan adalah 45-50 menit, sehingga diharapkan kegiatan ini dapat terlaksana dalam 8-9 minggu atau dua-tiga bulan.
- 4) Selama kegiatan konseling, peserta didik dibantu untuk menguasai teknik desensitisasi sistematis serta teknik relaksasi untuk membantu siswa mereduksi kecemasannya.

Lampiran 2. Norma Kegiatan dan Kontrak Kegiatan

Norma atau aturan yang perlu ditaati oleh seluruh peserta kegiatan konseling *behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa meliputi :

1. Setiap peserta menjaga tata tertib dan etika komunikasi dalam kelompok, antara lain : (1) mendengarkan pembicaraan orang lain dengan penuh perhatian, (2) tidak berbicara berebutan atau memotong pembicaraan orang lain sebelum diberikan kesempatan, (3) mengajukan pendapat dengan tutur bahasa yang santun atau berusaha tidak menyinggung perasaan orang lain, dan (5) tidak memberikan penilaian negatif kepada siswa lain.
2. Menunjukkan keseriusan dan tanggung jawab dengan berpartisipasi dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diinstruksikan.
3. Bersedia menyampaikan secara terbuka pengalaman baik berupa pemikiran, perasaan serta tindakan sesuai yang diinstruksikan dihadapan kelas dan/atau menuliskan pada buku harian siswa.
4. Mengikuti kegiatan dengan mendapatkan dan memberikan perasaan yang nyaman, merasakan hubungan yang hangat dengan konselor dan juga dengan siswa lainnya. Jika siswa merasakan sesuatu hal yang membuat tidak nyaman, bersedia menyampaikannya kepada konselor yang memadu kegiatan ini.
5. Para siswa peserta kegiatan wajib mempertimbangkan ide-ide atau masukan dari orang lain baik siswa lainnya dan konselor.
6. Para siswa peserta kegiatan selalu membawa peralatan yang dibutuhkan dalam kegiatan sesuai yang diinstruksikan.
7. Bersedia menjaga kerahasiaan semua data, keterangan, informasi yang disampaikan oleh konselor dan siswa peserta lainnya dalam kegiatan dari pihak lain atau siswa lain di luar peserta kegiatan.



Lampiran 3. Kontrak Kegiatan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis

**KONTRAK KEGIATAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK
DESENSITISASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

NIS :

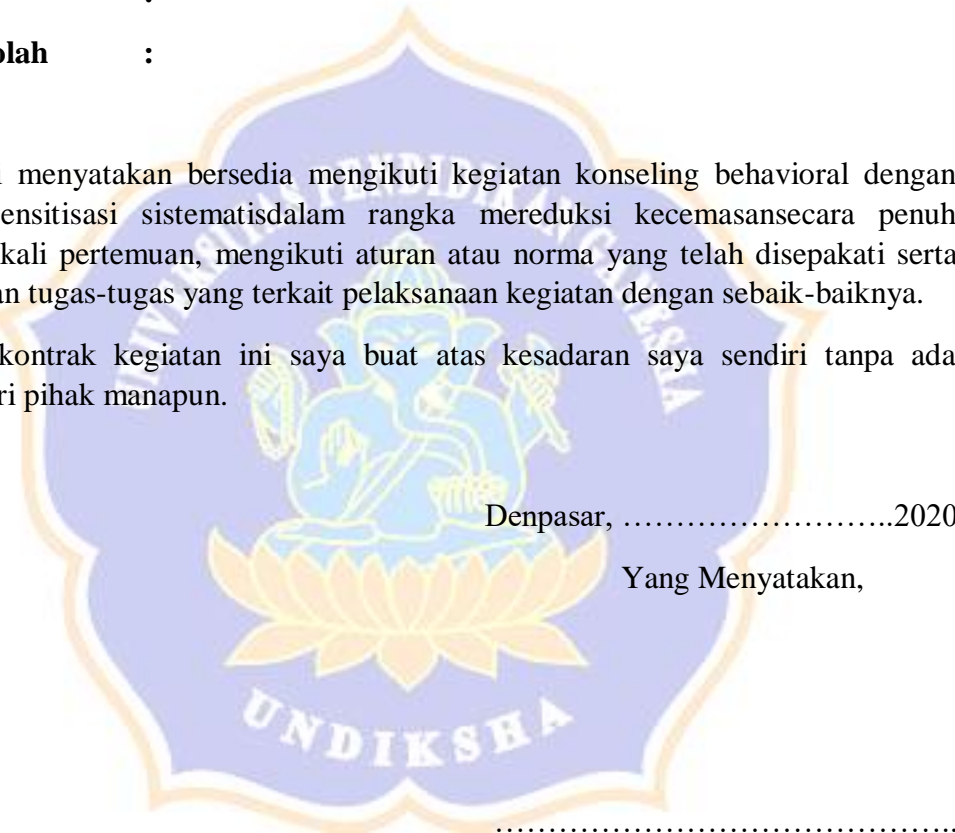
Kelas/Sekolah :

Dengan ini menyatakan bersedia mengikuti kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam rangka mereduksi kecemasan secara penuh selama 10 kali pertemuan, mengikuti aturan atau norma yang telah disepakati serta mengerjakan tugas-tugas yang terkait pelaksanaan kegiatan dengan sebaik-baiknya.

Demikian kontrak kegiatan ini saya buat atas kesadaran saya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Denpasar,2020

Yang Menyatakan,



Lampiran 4. Form Refleksi Kegiatan Konseling

Nama :

NIS :

Jawablah pernyataan berikut sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya. Jawaban yang sesuai dengan kondisi anda akan membantu dalam evaluasi kegiatan konseling ini.

1. Bagaimana perasaan anda selama mengikuti kegiatan konseling behavioraldari awal pertemuan pertama sampai di akhir pertemuan ini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana keberhasilan anda dalam berlatih dan menggunakan teknik-teknik konseling yang telah dilatihkan, meliputi:

- a) Teknik Relaksasi

.....

.....

.....

.....

- b) Teknik desentisasi sistematis

.....

.....

.....

.....

3. Tuliskan saran-saran anda terhadap upaya perbaikan pelaksanaan kegiatan konseling behavior teknik desentisasi sistematis ini di masa yang akan datang.

.....

.....

