

No: skrps/mpi/ftk/Uin.082/20

**EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM  
KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN SISWA DI SEKOLAH MENENGAH  
KEJURUAN PONDOK PESANTREN  
DAR-EL HIKMAH PEKANBARU**

**Skripsi**

**diajukan untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**



**OLEH**

**RAY ARIF SEPTO WINGGANI**

**NIM. 11313204348**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UIN SUSKA RIAU**

**PEKANBARU**

**1442 H./2020 M.**



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul *Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Individual untuk Mengurangi Kecemasan Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Pondok Pesantren Dar-El Hikmah Pekanbaru*, yang ditulis oleh Ray Arif Septo Winggani NIM. 11313204348 dapat diterima dan disetujui untuk diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 12 Ramadhan 1440 H.  
17 Mei 2019 M.

Menyetujui,

Ketua Jurusan Manajemen Pendidikan Islam

Pembimbing



Dr. Asmuri, S.Ag., M.Ag.  
NIP. 19750805 200312 1 002



Dra. Riswani, M.Ed.  
NIP. 19661005 199303 2 003

UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul *Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Individual untuk Mengurangi Kecemasan Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Pondok Pesantren Dar-El Hikmah Pekanbaru*, yang ditulis oleh Ray Arif Septo Winggani NIM. 11313204348, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tanggal 15 Dzulhijjah 1440 H./16 Agustus 2019 M. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Kosentrasi Bimbingan Konseling.

Pekanbaru, 15 Dzulhijjah 1440 H.  
16 Agustus 2019 M.

Mengesahkan  
Sidang Munaqasyah

Penguji I

M. Khalilullah, S.Ag., M.Ag.

Penguji II

Dr. Nasrul Hs, S.Pd.I., MA.

Penguji III

Dr. Muslim Affandi, M.Pd.

Penguji IV

Drs. Zulkifli, M.Ed.

Dekan  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. H. Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag.  
NIP. 19740704 199803 1 001



## KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirobbill'alamin, segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnyakepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Sholawat dan salam semoga tercurahkan kepada junjungan alam, penghulu sekalian Nabi dan Rasul, Nabi Muhammad SAW yang mana syafa'atnyaalah yang diharapkan dihari akhir kelak.

Skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Individual untuk Mengurangi Kecemasan Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Pondok Pesantren Dar-El Hikmah Pekanbaru”, adalah untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN SUSKA RIAU.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu sebagai ungkap rasa terimakasih peneliti sampaikan kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. KH. Ahmad Mujahidin, M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Drs. H. Suryan A. Jamrah, MA, selaku Wakil Rektor I Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Drs. H. Promadi, MA, Ph.D., selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Dr. H. Muhammad Syaifuddin, S.Ag. M. Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Dr. Drs. Alimuddin, M.Ag., selaku Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Dr. Dra. Rohani, M.Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
7. Dr. Drs. Nursalim, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8. Dr. Asmuri, S.Ag. M.Ag., selaku Ketua Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
9. Dr. Nasrul Hs, M.Ag., selaku Sekretaris Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
10. Dra. Riswani, M.Ed., selaku dosen Pembimbing skripsi, yang telah membantu dan memberikan masukan terhadap skripsi yang penulis buat sehingga bisa diselesaikan dengan baik.
11. Dr. H. Muslim Afandi, M.Pd selaku Penasehat Akademik yang telah banyak memberikan bantuan, arahan dan motivasi yang bermanfaat bagi penulis dari awal hingga selesainya penulisan skripsi ini.
12. Bapak dan ibu dosen Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan bekal ilmu yang tidak ternilai harganya.
13. Kepada Ayahanda Panut Purwanto dan Ibunda Semi Khodtijah, yang telah memberikan dukungan penuh tanpa keluh kesah, cinta dan kasih sayang yang tiada hentinya serta tetesan air matanya disetiap do'a-do'anya.
14. Kepada Adik semata wayangku, Linggar Proboningrum, yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Kepada sahabatku, Dyah Indra Ningrum. S.Pd, M.Saputra. SE, Alfianto Bustal, Sulis Tiani, Nurul Lailiyah, Tri Halimah, lia, Lily Amalia, S.Pd, Mila Amelia, S.Pd, yang telah membantu, memberikan semangat dan motivasi ketika rasa putus ada itu datang.
16. Keluarga besar BK D angkatan 2013, yang telah memberikan semangat, motivasi, dan nasehat.
17. Keluarga besar KKN Desa Angkasa, Bandar Petalangan, Kabupaten Pelalawan, keluarga besar PPL Pondok Pesantren Babussalam pekanbaru serta keluarga Besar Sekolah Menengah Kejuruan Pondok Pesantren Dar-El Hikmah Pekanbaru.
18. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti dengan imbalan pahala yang berlipat ganda. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dari berbagai pihak. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk kita semua.

Pekanbaru, Februari 2020

**Penulis**

**Ray Arif Septo Winggani**

**NIM.11313204348**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

**Ray Arif Septo Winggani (2019): Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Individu untuk Mengurangi Kecemasan Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Pondok Pesantren Dar-El Hikmah Pekanbaru**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa efektif teknik *desensitisasi sistematis* dalam layanan konseling individu untuk mengurangi kecemasan siswa. Masalah yang terjadi dengan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru ialah gangguan kecemasan siswa yang tinggi saat mengikuti konseling individu dikarenakan siswa kurang terbuka saat mengikuti konseling individu, siswa kurang mempercayai guru bimbingan dan konseling. Metode Penelitian ini adalah *Pre Eksperimen* kuantitatif dengan jenis *Pre-test Post-test One Group Design*. Dimana subyek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami gangguan kecemasan yang tinggi sedangkan objeknya adalah Teknik Desensitisasi Sistematis dalam layanan konseling individu untuk mengurangi kecemasan siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket, observasi, dan dokumentasi. Uji Validitas angket menggunakan *Pearson Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan *alpha cronboch* untuk mengetahui nilai terendah yang diterima dan diteapkan pada teknik *desensitisasi sistematis* dalam layanan konseling individu untuk mengurangi kecemasan siswa serta menggunakan analisis data dengan uji *Wilcoxon*. Hasil dari penelitian ini rata-rata skor mengurangi kecemasan siswa sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) teknik *desensitisasi sistematis* dalam layanan konseling individu adalah 62,1% dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*) teknik *desensitisasi sistematis* dalam layanan konseling individu adalah 51,8% dan dari uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh angka probabilitas *Asymp.Sig. (2-tailed)*  $0.012 < 0.05$  yang berarti bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) di tolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) di terima. Akan dapat disimpulkan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* dalam layanan konseling individu dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan siswa.

**Kata Kunci:** *Kecemasan, Desensitisasi Sistematis, Layanan Konseling Individu*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

**Ray Arif Septo Winggani, (2019): The Effectiveness of Systematic Desensitization Technique on Individual Counseling in Decreasing Student Anxiety at Vocational High School of Dar-El Hikmah Boarding School Pekanbaru**

This research aimed at knowing how effective Systematic Desensitization technique on individual counseling was in decreasing student anxiety. The problems encountered by the students at Vocational High School of Dar-El Hikmah Boarding School Pekanbaru were the high anxiety in joining individual counseling because they were not open, and they did not trust their Guidance and Counseling teachers. Quantitative pre-experimental method was used in this research with Pretest posttest one group design. The subjects of this research were the students experiencing high anxiety, and the object was Systematic Desensitization technique on individual counseling was in decreasing student anxiety. Questionnaire, observation, and documentation were the techniques of collecting the data. Testing questionnaire validity was using Pearson Product Moment, and testing the reliability was using Alpha Cronbach to know the lowest score obtained and determined in Systematic Desensitization technique on individual counseling to decrease student anxiety. Wilcoxon test was for analyzing the data. The research findings showed the mean score decreasing student anxiety before being given Systematic Desensitization technique treatment (pretest) on individual counseling was 62.1%. After being given the treatment (posttest), it was 51.8%. Based on the hypothesis test using Wilcoxon test, it was obtained the probability score of *Asymp.Sig. (2-tailed)* 0.012 that was lower than 0.05. It meant that Null hypothesis ( $H_0$ ) was rejected and Alternative hypothesis ( $H_a$ ) was accepted. It could be concluded that Systematic Desensitization technique on individual counseling could be implemented to decrease student anxiety.

**Keywords:** *Anxiety, Systematic Desensitization, Individual Counseling Service*





## ملخص

رأي عريف سييتو ونججاني، (2019): فعالية تقنية إزالة الحساسية المنهجية في خدمة الاستشارة الفردية لتقليل القلق لدى التلاميذ في المدرسة الثانوية المهنية الإسلامية بمعهد دار الحكمة بكنبارو

يهدف هذا البحث إلى معرفة فعالية تقنية إزالة الحساسية المنهجية في خدمة الاستشارة الفردية لتقليل القلق لدى التلاميذ. إن المشكلة التي تحدث في التلاميذ بالمدرسة الثانوية المهنية الإسلامية بمعهد دار الحكمة بكنبارو هي اضطراب القلق الشديد لدى التلاميذ عند المشاركة في خدمة الاستشارة الفردية لأن التلاميذ أقل انفتاحًا عند المشاركة في خدمة الاستشارة الفردية، ولا يثق التلاميذ في مدرس خدمة الاستشارة. طريقة هذا البحث هي بحث تجريبي كمي بتصميم المجموعة الضابطة للاختبار القبلي والبعدي. أفراد هذا البحث هي التلاميذ الذين يعانون من اضطرابات القلق الشديد وموضوعه هو تقنية إزالة الحساسية المنهجية في خدمة الاستشارة الفردية لتقليل القلق لدى التلاميذ. تقنية جمع البيانات المستخدمة هي الاستبيان والملاحظة والوثائق. اختبر صلاحية الاستبيان باستخدام ضرب العزوم واختبار الموثوقية باستخدام غياب كرونوج لمعرفة نتيجة الأدي التي تلقيها وتطبيقها على تقنية إزالة الحساسية المنهجية في خدمة الاستشارة الفردية لتقليل القلق لدى التلاميذ واستخدام تحليل البيانات باختبار ويلكوكسون. نتائج هذا البحث تعني أن المعدل تقلل من قلق التلاميذ قبل التطبيق (الاختبار القبلي) تقنية إزالة الحساسية المنهجية في خدمة الاستشارة الفردية هي 62.1% وبعد التطبيق (الاختبار البعدي) تقنية إزالة الحساسية المنهجية في خدمة الاستشارة الفردية هي 51%، حصلت 8% ومن اختبار الفرضية باستخدام اختبار ويلكوكسون على رقم الاحتمال أشتب. سيج. (2- الذيل)  $0.012 > 0.05$  مما يعني أن الفرضية الصفرية مردودة والفرضية البديلة مقبولة. يمكن أن نستنتج أن تقنية إزالة الحساسية المنهجية في خدمة الاستشارة الفردية يمكن تطبيقها لتقليل القلق لدى التلاميذ.

الكلمات الأساسية: القلق، الحساسية المنهجية، خدمة الاستشارة الفردية



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN .....	i
PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Alasan Pemilihan Judul .....	5
C. Penegasan Istilah .....	5
D. Permasalahan .....	6
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II     KAJIAN TEORI</b>	
A. Kerangka Teoritis .....	9
B. Penelitian Relevan .....	28
C. Konsep Operasional .....	30
D. Asumsi dan Hipotesis .....	31
<b>BAB III    METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	33
B. Lokasi dan waktu Penelitian .....	34
C. Subjek dan Objek Penelitian .....	34
D. Populasi dan Sampel .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Uji Coba Instrumen Penelitian .....	37
G. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV    PENYAJIAN HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	44
B. Penyajian Data .....	56
C. Analisis Data .....	62
<b>BAB V     PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR TABEL

Tabel III.1	Populasi Penelitian Siswa Kelas X Perbankan Syariah SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru.....	35
Tabel III.2	Alternatif Jawaban Angket .....	38
Tabel III.3	Hasil Analisis Validitas Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Konseling Individu .....	39
Tabel III.4	Hasil Analisis Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Individu .....	40
Tabel III.5	Hasil Uji Reliabilitas Variabel X.....	41
Tabel III.6	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y .....	41
Tabel III.7	Hasil Uji Reliabilitas .....	41
Tabel III.8	Kategori Kecemasan.....	42
Tabel IV.1	Data Santri .....	47
Tabel IV.2	Data Santri Berdasarkan Kurikulum .....	48
Tabel IV.3	Data Pegawai .....	48
Tabel IV.4	Pengurus Yayasan Nur Iman Pekanbaru .....	49
Tabel IV.5	Pengurus Pondok Pesantren Dar-El Hikmah Pekanbaru.....	49
Tabel IV.6	Daftar Rekapitulasi Sumber Daya Manusia di SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru.....	55
Tabel IV.7	Keadaan Siswa SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru .....	56
Tabel IV.8	Kategori Kecemasan Siswa dalam Konseling Individu (Pre test) .....	57
Tabel IV.9	Rincian Pelaksanaan Teknik Desensitisasi Dalam Konseling Individual Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa.....	58
Tabel IV.10	Kategori Kecemasan Siswa dalam Konseling Individu (Posttest) .....	59

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel IV.11	Hasil Pretest dan Posttest Kecemasan Siswa dalam Konseling Individu .....	60
Tabel IV.12	Distribusi Frekuensi Skor Pretest dan Posttest Kecemasan Siswa dalam Konseling Individu .....	61
Tabel IV.13	Gambaran Perbedaan Pretest dan Posttest kecemasan siswa dalam Konseling Individu .....	61
Tabel IV.14	Kategorisasi Kecemasan.....	62
Tabel IV.15	Hasil Uji Wilcoxon signed ranks pretest dan posttest mengurangi kecemasan siswa.....	63



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Kisi-kisi angket efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa di sekolah menengah kejuruan pondok pesantren dar-el hikmah pekanbaru
- Lampiran 2** Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 3** Struktur Organisasi SMK Dar\_el Hikmah Pekanbaru
- Lampiran 4** RKP dan RPL Bimbingan dan Konseling
- Lampiran 5** LAISEG
- Lampiran 6** Struktur Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru
- Lampiran 7** Lembar Disposisi
- Lampiran 8** Lembar Pengesahan Proposal
- Lampiran 9** Lembar Angket
- Lampiran 10** Kegiatan Bimbingan Skripsi Mahasiswa
- Lampiran 11** Pengesahan Perbaikan Ujian Proposal
- Lampiran 12** SK Pembimbing
- Lampiran 13** Surat Izin Melakukan PraRiset
- Lampiran 14** Balasan Surat Izin Melakukan PraRiset
- Lampiran 15** Surat Izin Melakukan Riset
- Lampiran 16** Balasan Surat Izin Melakukan Riset
- Lampiran 17** Surat Rekomendasi dari Gubernur
- Lampiran 18** Surat dari Dinas Pendidikan Pekanbaru

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan tugasnya harus memiliki komponen yang utama yang menjadi pedoman dalam memberikan bantuan yaitu BK pola 17-Plus. Istilah ini memberikan makna tersendiri bagi arah dan bidang, jenis layanan, dan kegiatan pendukung. Bidang layanan bimbingan dan konseling meliputi bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, bimbingan karir, bimbingan kehidupan berkeluarga dan bimbingan kehidupan beragama. Jenis layanan bimbingan dan konseling meliputi layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan (individual), layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan mediasi, layanan konsultasi, dan layanan advokasi. Serta beberapa kegiatan pendukung layanan bimbingan dan konseling meliputi aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, tampilan kepustakaan, dan alih tangan kasus.

Didalam bimbingan dan konseling ada beberapa macam pelaksanaannya yaitu bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individual. Namun disini penulis hanya menjelaskan tentang konseling individual. Konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

dalam rangka pembahasan pengentasan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.<sup>1</sup> Layanan individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah nya.<sup>2</sup> Didalam layanan konseling individu, terdapat salah satu teknik yakni teknik desensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respons yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu.<sup>3</sup>

Kecemasan secara umum adalah perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berfikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, sehingga tubuh merasakan menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, dan lambung terasa mual.<sup>4</sup> Kegagalan mengatasi kecemasan pada siswa sekolah bisa berpengaruh pada prestasi belajar sekolahnya. Untuk itu perlu upaya atau usaha dari guru bimbingan dan konseling dan orang tuanya untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh anak sekolah.

Fenomena mengenai kecemasan siswa dalam mengikuti konseling individu ini dapat pula jumpai pada SMK Pondok Pesantren Dar-El Hikmah Pekanbaru, berdasarkan wawancara terhadap guru bidang kesiswaan yang

<sup>1</sup>Helen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005). hal: 84

<sup>2</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007). hal: 62

<sup>3</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: CV. Alfabeta, 2013). hal: 96

<sup>4</sup>Musfir Said Azzahroni, *konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani, 2005). hal: 512



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

merangkap menjadi guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut, menyatakan bahwa keluhan mengenai kecemasan dalam mengikuti konseling individu mayoritas datang dari dari kelas XI. Para siswa merasa cemas jika masalah yang mereka ceritakan kepada konselor, akan diceritakan kembali kepada pihak sekolah. Selain itu juga siswa takut untuk datang secara suka rela ke ruangan bimbingan dan konseling sehingga kebanyakan siswa yang datang ke ruangan tersebut adalah siswa yang memang bermasalah.<sup>5</sup>

Usaha yang dilakukan guru bimbingan dan konseling yang telah dilakukan di sekolah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut telah mengumpulkan data tentang siswa yang mengalami kecemasan
2. Setelah mendapatkan data siswa tersebut, konselor mengamati tingkah laku dalam situasi sehari-hari
3. Kemudian setelah konselor berhasil mengamati siswa tersebut, konselor juga mengenal siswa yang membutuhkan bantuan khusus
4. Konselor memanggil atau mengadakan pertemuan dengan siswa yang membutuhkan bantuan khusus
5. Konselor juga telah membantu memecahkan masalah siswa tersebut

Namun, walaupun konselor telah melaksanakan usaha tersebut dengan melakukan konseling individual, dari 15 siswa yang mengikuti layanan konseling individu hanya 4 siswa yang berhasil mengurangi rasa cemasnya dan siswa yang lainnya masi masih memiliki tingkat kecemasan yang tinggi

<sup>5</sup> Hasil wawancara dengan guru bagian kesiswaan di SMK Pondok Pesantren Dar-El Hikmah Pekanbaru pada tanggal 28 September 2018





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

karena tidak semua siswa yang bisa mengutarakan apa yang dirasakan. Maka usaha guru Bk tersebut kurang efektif atau kurang maksimal dalam mengatasi siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi saat mengikuti konseling individu.

Freud mengemukakan tiga macam kecemasan, yaitu sebagai berikut:

1. Kecemasan realistik, yaitu takut akan bahaya yang datang dari luar, cemas atau takut jenis ini bersumber dari *ego*.
2. Kecemasan neurotis, yaitu kecemasan yang bersumber dari *id*, kalau insting tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan orang-orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.
3. Kecemasan moral yang bersumber pada *ego*, kecemasan ini dinamakan juga kecemasan hati. Kecemasan ini disebabkan oleh perbuatan-perbuatan yang mungkin menentang norma-norma moral itu.

Usaha mengurangi kecemasan dan ketegangan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Teknik ini berasal dari aliran konseling behaviorial. Menurut aliran ini suatu kecemasan diperoleh dari seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Karena itu untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir. Cara menghilangkan ketegangan atau kecemasan dilakukan dengan usaha-usaha yang sistematis, itulah yang disebut dengan *systematic desensitization*.<sup>6</sup>

Teknik desensitisasi sistematis bermaksud mengajarkan klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien dalam melakukan konseling individual.<sup>7</sup> Dalam konseling itu klien diajarkan untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan cara membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan, menggosarkan

<sup>6</sup> Sofyan S. Willis. *Op.Cit.* hal: 71

<sup>7</sup> *Ibid.* hal: 71



atau mengecewakan. Situasi yang dihadirkan disusun secara sistematis dari yang kurang mencemaskan hingga yang paling mencemaskan.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka fokus masalah dalam penelitian ini adalah “Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Individual untuk Mengurangi Kecemasan Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Pondok Pesantren Dar-El Hikmah Pekanbaru”.

### **B. Alasan Memilih Judul**

1. Dengan penelitian ini dapat dilihat bagaimana teknik desensitisasi sistematis digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa didalam konseling individual
2. Judul ini sangat sesuai diteliti dan dialami oleh siswa disekolah tersebut
3. Karena ditemukan masalah-masalah yang berkaitan dengan efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru, sehingga permasalahan ini sangat penting untuk diteliti.

### **C. Penegasan Istilah**

Untuk mengurangi kesalahpahaman terhadap istilah yang terdapat didalam judul penelitian ini, maka penulis perlu menegaskan istilah sebagai berikut:

1. Layanan individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tatap muka dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah nya.<sup>8</sup>

2. Kecemasan sebagai keadaan mental yang tidak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau dibayangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, cemas, ketidakenakan, dan perasaan yang tidak baik, yang tidak dapat dihindari oleh seseorang.<sup>9</sup>
3. Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respons yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu.<sup>10</sup>

#### D. Permasalahan

##### 1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, identifikasi masalah dalam penelitian masalah ini adalah sebagai berikut:

- a. Efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru.
- b. Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru.

<sup>8</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Op.Cit.* hal: 62

<sup>9</sup>Hurlock, E.B, *Op.Cit.* hal: 221

<sup>10</sup>Sofyan S. Willis, *Op.Cit.* hal: 96



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Pelaksanaan konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru.
- d. Faktor yang mempengaruhi teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru.
- e. Faktor yang mempengaruhi penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru.
- f. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru.

### 2. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penulis membatasi masalah hanya pada efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru.

### 3. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan diatas dapat disimpulkan ada penelitian ini yaitu:

- a. Bagaimana kecemasan siswa sebelum diberikan teknik desensitisasi sistematis dalam koseling individu?
- b. Bagaimana kecemasan siswa sesudah diberikan teknik desensitisasi sistematis dalam koseling individu?
- c. Seberapa besar efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan siswa?



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

## E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru.

### 2. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi penulis, untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan sarjana strata satu (S1) untuk mendapatkan gelar S.Pd.
- b. Untuk menambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru.
- c. Bagi jurusan Manajemen Pendidikan Islam konsentrasi bimbingan dan konseling sebagai bahan dalam informasi untuk panduan skripsi mahasiswa berikutnya.
- d. Bagi guru bimbingan dan konseling, sebagai rujukan dan masukan untuk menyelenggarakan program bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam mengatasi berbagai masalah yang ada pada pelayanan konseling individual.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### KERANGKA TEORITIS

#### A. Konsep Teoritis

##### 1. Desensitisasi Sistematis

###### a. Pengertian Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok digunakan untuk menangani fobia-fobia, ketakutan, dan kecemasan.<sup>11</sup>

Desensitisasi sistematis adalah suatu cara untuk mengurangi rasa takut atau cemas seorang anak dengan jalan memberikan rangsangan yang membuatnya takut atau cemas. Sedikit demi sedikit rangsangan tersebut diberikan terus menerus, sampai anak tidak lagi takut atau cemas. Desensitisasi sistematis bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, dan ketakutan menghadapi ujian.

Wolpe (dalam Gerald Correy) mengungkapkan bahwa

“teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan tingkah laku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasikal.<sup>12</sup>”Perhatian behavioral klasikal adalah pada perilaku yang Nampak, sehingga tingkah laku mendasarkan diri pada penerapan teknik dan prosedur yang berakar pada teori belajar yakni menerapkan prinsip-prinsip belajar secara sistematis dalam proses perubahan perilaku menuju kearah yang lebih adaptif.

Teknik desensitisasi sistematis bermaksud mengajarkan klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan

<sup>11</sup>*Ibid*,hal: 210

<sup>12</sup>Geral Correy, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013). hal: 208



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dialami klien dalam melakukan konseling individual.<sup>13</sup> Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu.<sup>14</sup> Sejarah teknik desensitisasi sistematis mengemukakan tentang latar belakang teknik ini melihat bahwa rasa takut dipelajari lewat pengondisian, demikian juga sebaliknya rasa takut dapat dihilangkan lewat pusat pengkondisiannya.<sup>15</sup>

### 1) Tujuan Teknik Desensitisasi Sistematis

Adapun tujuan dari teknik desensitisasi sistematis adalah sebagai berikut:

- a) Teknik desensitisasi sistematis bertujuan mengajarkan konseli untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli.
- b) Mengurangi sensitifitas emosional yang berkaitan dengan kecemasan, kelainan pribadi atau masalah sosial.

### 2) Manfaat Teknik Desensitisasi Sistematis

Adapun manfaat dari teknik desensitisasi sistematis adalah sebagai berikut:

- a) Desensitisasi sitematis sering digunakan untuk mengurangi kecemasan

<sup>13</sup>Sofyan S. Willis, *Op.Cit.* hal: 71

<sup>14</sup>*Ibid*, hal: 96

<sup>15</sup>Gerald Correy, *Op.Cit.* hal: 254

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b) Desensitisasi sistematis dapat membantu konseli melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya.
- c) Konseli juga dapat mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memandu.

### 3) Langkah-langkah pelaksanaan teknik desensitisasi

Proses desensitisasi melibatkan keadaan dimana klien sepenuhnya santai dengan mata tertutup. konselor menceritakan serangkaian situasi dan meminta klien untuk membayangkan dirinya berada dalam setiap situasi yang diceritakan oleh konselor itu. Situasi yang netral diungkapkan, dan klien diminta untuk membayangkan dirinya berada didalamnya. Jika klien mampu tetap santai, maka klien diminta untuk membayangkan situasi yang membangkitkan kecemasan yang tarafnya paling rendah. Konselor bergerak mengungkapkan situasi-situasi secara bertingkat sampai klien menunjukkan bahwa klien sedang dalam kecemasan, dan pada saat itulah pengungkapan situasi diakhiri. Kemudian relaksasi dimulai lagi, dan kembali membayangkan dirinya berada dalam situasi-situasi yang diungkapkan oleh konselor. treatment dianggap selesai apabila klien mampu untuk tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling menggelisahkan dan menghasilkan kecemasan.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup>*Ibid*, hal: 210





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### 4) Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa.

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik dalam layanan konseling individual yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh individu termasuk masalah kecemasan. Salah satu persoalan yang dibahas dalam pelaksanaan konseling individual menggunakan teknik desensitisasi sistematis adalah kecemasan yang dialami oleh siswa.

Guru bimbingan dan konseling melakukan konseling individual dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa. Melalui konseling individual juga dapat mendorong pengembangan perasaan siswa, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang tingkah laku yang efektif.

Dengan demikian teknik desensitisasi dalam konseling individual yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh siswa dalam bentuk perorangan untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan (cemas) sehingga siswa tidak lagi merasa cemas lagi.

## 2. Kecemasan

### a. Pengertian Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai sebagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.<sup>17</sup>

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan, yang pada nantinya akan menimbulkan kecemasan dengan disertai perubahan fisiologis.<sup>18</sup>

Kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata maupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi.<sup>19</sup>

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut.<sup>20</sup>

Kesimpulan dari beberapa definisi di atas, kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian

<sup>17</sup>Sutardjo Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung, Refika Aditama, 2005). hal: 66

<sup>18</sup>Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental* (STAIN Purwokerto Press, 2010). hal: 104

<sup>19</sup>Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Kencana, 2009). hal: 14

<sup>20</sup>Singgih D Gunarso, *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia, 2008). hal: 27



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

### 1) Gejala-Gejala Kecemasan

Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang terlihat, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Kecemasan berasal dari perasaan yang tidak sadar yang berada dalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Beberapa gejala dari kecemasan, antara lain:

- a) Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b) Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *exited* (heboh) yang memuncak, sangat *irritable*, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
- c) Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, dlusi, ilusi, dan *delusion of persecution* (delusi yang dikejar-kejar).
- d) Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

e) Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.<sup>21</sup>

## 2) Faktor-faktor penyebab kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan.

Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami siswa disebabkan oleh beberapa faktor yang memicu siswa yang memiliki rasa cemas. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan yaitu faktor dari dalam diri siswa (interen) dan faktor dari luar diri (eksteren). Faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang menyebabkan siswa yang mengalami kecemasan adalah siswa biasanya mempersepsinya apa yang akan dihadapinya tersebut dirasa kurang bisa untuk menyelesaikannya dan dirasa sulit untuk menyelesaikannya. Hal ini bisa terjadi pada siswa yang merasa kurang paham terhadap materi pembelajaran sehingga siswa dituntut untuk untuk menyampaikan pendapat atau pertanyaan, takut ditertawakan teman jika salah bicara, dianggap bodoh jika ingin bertanya, dan alasan lain yang memicu kecemasan pada siswa. Dilihat dari kenyataan siswa yang memiliki di atas rata-rata bisa memiliki rasa cemas saat ingin menyampaikan pendapat atau

<sup>21</sup>Kholil Lur Rochman, *Op.Cit.* hal: 103

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berbicara didepan umum. Jadi tidak hanya siswa yang kemampuannya dibawah rata-rata saja yang merasakan kecemasan. Pada dasarnya apa yang dialami siswa tersebut merupakan perasaan grogi, gugup dan takut sehingga apa yang ingin disampaikan hilang begitu saja ketika ingin menyampaikan pendapat.

Sedangkan faktor dari luar diri siswa dilihat dari ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan yaitu mengeluarkan keringat dingin, kurangnya konsentrasi dalam menghadapi pelajaran, merasakan suatu ketegangan atau gugup jika diberikan pertanyaan.

Zakiah Daradjat (dalam Kholil Lur Rochman) mengemukakan beberapa penyebab kecemasan, yaitu:

- a) Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya.
- b) Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan hati nurani atau keyakinan.
- c) Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk.

### 3. Layanan Konseling Individual

#### a. Pengertian layanan konseling individual

Konseling individual adalah layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung atau tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita oleh konseli.<sup>22</sup>

<sup>22</sup>Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005). hal: 84

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Konseling merupakan “jantung hati” pelayanan bimbingan dan konseling secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi pengertian lain “jantung hati” adalah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa dan bagaimana konseling itu.

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain

Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk mengikuti peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berfikir, berperasaan, bersikap, dan perilaku.<sup>23</sup>

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile (dalam Hibana Rahman S), ada 8 tujuan dari konseling individual, yakni:<sup>24</sup>

<sup>23</sup>Holipah, *Th Using of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning and At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung* (Journal Counseling, 2011)

<sup>24</sup>Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola* ( Jakarta, Rineka Cipta, 2003 ). hal:

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- 2) Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- 3) Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- 4) Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengentasan keterampilan dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- 5) Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik.
- 6) Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- 7) Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- 8) Tujuan psikologis yakni meembantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

### 1) Proses Layanan Konseling Individual

Proses konseling dapat terlaksana karena adanya hubungan konseling berjalan sangat baik. Menurut Brammer, proses konseling adalah peristiwa yang berlangsung dan member makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan klien).<sup>25</sup>

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun, keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu ini mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak disarankan oleh peserta konseling (konselor dan klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya, keterlibatan

<sup>25</sup>Willis S. Sofyan, *Op.Cit.* hal: 50



mereka didalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna.

Secara umum poses konseling individu dibagi atas 3 tahapan, yaitu:

a) Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

(1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada: a) keterbukaan konselor. b) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. c) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. karena dengan demikian, maka proses

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

#### (2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerja sama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselor untuk membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

#### (3) Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isi atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia menentukan berbagai alternative sesuai bagiantisipasi masalah.

#### (4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisikan: a) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah

konselor tidak keberatan. b) kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya dan klien pula apa tugasnya. c) kontrak kerjasama dalam proses konseling. kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjang, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerjasama dalam proses konseling.

b) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: (1) penjelasan masalah klien (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien.<sup>26</sup>

Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternative baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah.

---

<sup>26</sup>*Ibid*, hal. 51

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

- (1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah isu, dan kepedulian klien lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternative.

- (2) Menjaga agar hubungan konseling selalu dipelihara

Hal ini terjadi jika: a) klien merasa senang melihat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. b) konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan, dan memberi bantuan. Proses konseling agar sesuai kontrak

Kontrak dinegosiaikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor, yaitu:

(1) mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, menggali lebih dalam masalahnya. karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa sangat aman, dekat, dan tetantang untuk menyelesaikan masalahnya. (2) menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif untuk meningkatkan dirinya.

## c) Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap konseling ini ditandai dengan beberapa hal yaitu:

- (1) Menurunnya tingkat kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- (2) Adanya perubahan klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- (3) Adanya rencana hidup nasa yang akan datang dengan program yang lebih jelas.
- (4) Terjadinya perubahan positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan yang tidak menguntungkan dan sebagainya. jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.
- (5) Beberapa indikator keberhasilan konseling
  - (a) Menurunnya tingkat kecemasan siswa



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- (b) Mempunyai rencana yang praktis, pragmatis, dan berguna.
- (c) Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.
- (d) Kegiatan pendukung konseling individual

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan layanan pendukung layanan konseling individu adalah: aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.<sup>27</sup> Materi yang dapat diangkat melalui layanan konseling individu ini ada berbagai macam, yang pada dasarnya tidak terbatas. Layanan ini dilaksanakan untuk seluruh masalah siswa secara individual (dalam berbagai bidang bimbingan yaitu: bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier).<sup>28</sup>

## 2) Komponen-Komponen dalam Konseling Individual

### a) Konselor

Konselor merupakan petugas profesional yang mempunyai pendidikan khusus di Perguruan Tinggi dan mencurahkan waktunya pada layanan bimbingan dan konseling.

<sup>27</sup>Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta, PT. Rajagrafindo Persada, 2007). hal: 164

<sup>28</sup>Hellen, *Op.Cit.* hal: 85



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun peran seorang konselor dapat dijabarkan sebagai berikut:

- (1) Sebagai mediator, konselor akan menghadapi beragam klien yang memiliki perbedaan, budaya, nilai-nilai, agama, dan keyakinannya.
- (2) Sebagai penasehat dan pembimbing, peran sebagai penasehat dan pembimbing adalah sebagai berikut:
  - (a) Konselor memberikan bimbingan atau tuntunan kepada klien sesuai dengan masalah yang dihadapi siswa tersebut. Oleh karena itu seorang konselor harus memiliki kematangan dalam kepribadian agar konselor dapat memandang suatu masalah yang sedang ditanganinya dengan dewasa dan bijaksana.
  - (b) Konselor memberikan nasihat dengan cara membantu klien agar dapat melakukan sesuatu yang baik untuk keluarganya atau dirinya dan menghindari hal-hal yang tidak sepatasnya dilakukan, baik oleh dirinya maupun keluarganya. Serta dapat menyelesaikan masalahnya.
- b) Klien
 

Klien merupakan orang yang membutuhkan bantuan atau pelayanan dari seorang ahli guna mendapatkan jawaban atau solusi sehingga ia tidak lagi bermasalah. Tujuan klien yang datang menemui konselor bersumber dari ekspektasi mengenai

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

masalah mendesak yang sedang dirisaukan oleh klien. Dengan demikian, yang dirisaukan oleh klien pada saat itu adalah “bagaimana mengatasi gangguan ini” atau bahkan klien tidak mengerti tidak mengerti perasaannya dan apa yang dikehendakinya menemui konselor. Dengan kata lain, klien sering kali tidak memiliki tujuan-tujuan masa datang yang terumuskan secara jelas.

## c) Masalah

Masalah adalah suatu yang menghambat, merintang, mempersulit bagi orang dalam usahanya mencapai sesuatu. Masalah ialah suatu kendala atau persoalan yang harus dipecahkan, dengan kata lain masalah merupakan kesenjangan antara kenyataan dengan sesuatu yang diharapkan dengan baik, agar tercapai tujuan dengan hasil maksimal.<sup>29</sup>

Adapun ciri-ciri masalah adalah sebagai berikut:

- (1) Masalah adalah sesuatu yang tidak disukai adanya
- (2) Menimbulkan kesulitan bagi diri sendiri atau orang lain
- (3) Ingin dan perlu dihilangkan.<sup>30</sup>

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa masalah adalah problem yang dihadapi oleh klien dan merupakan inti dari proses konseling untuk diatasi. Menurut Merlyn Cundiff, dalam bukunya “*The Power Of Silent*

<sup>29</sup><http://Ahmad> Sudrajat. Wordpress.com/2010/02/03/ *Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling*.

<sup>30</sup>Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005). hal: 32

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Commad*” yang dikutip oleh Witijasoku dalam karya individualnya “definisi masalah awal penyelesaian masalah” mengemukakan bahwa masalah adalah perbedaan antara apa yang kita miliki. Jadi bila kenyataan yang kita hadapi tidak identik dengan apa yang kita inginkan, berarti kita punya masalah, bila apa yang kita hadapi sekarang tidak sesuai dengan yang kita inginkan atau yang kita kehendaki.

### 3) Asas Konseling Individual

Asas dalam konseling individual dimaksudkan untuk memperlancar proses dan memperkuat bangunan hubungan antara konselor dan konseli. Asas-asas konseling individual meliputi:

- a) Asas kerahasiaan
- b) Asas kesukarelaan dan keterbukaan
- c) Keputusan diambil oleh konseli sendiri
- d) Kekinian dan kegiatan
- e) Kenormatifan dan keahlian

#### b. Efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual untuk mengurangi kecemasan

Teknik desensitisasi sistematis dalam pelaksanaan konseling individual tidak bisa atau harus menggunakan bantuan teknik lain yaitu teknik relaksasi dan teknik modelling. Menurut teknik relaksasi cara yang digunakan adalah dalam keadaan santai. Stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Pemasangan secara berulang-ulang





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur. Sedangkan menurut teknik modeling konselor diharapkan berperan sebagai model atau counter propogandis. Desensitisasi umumnya digunakan pada konseli yang mengalami gangguan kecemasan, akan tetapi sebenarnya dapat juga digunakan untuk mengurangi kemarahan, mengatasi situasi sedih, dan berbagai rasa takut serta masalah-masalah sosial.

Desensitisasi sistematis dalam konseling individual juga sering digunakan untuk mengurangi malaptasi kecemasan yang dipelajari melalui *conditioning* (seperti phobia) tapi juga diterapkan pada masalah lain. Dengan teknik desensitisasi sistematis dapat melemahkan atau mnegurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya.

## B. Penelitian Relevan

1. Skripsi, Nur Azizah mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul “*Efektivitas konseling behavioral teknik modeling untuk meningkatkan minat belajar peserta didik kelas VIII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konselin behavioral teknik modeling untuk meningkatkan minat belajar peserta didik kelas VIII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian quasi experimental dengan desain non-equivalent control group design. Sampel dalam penelitian berjumlah 20 peserta didik



yang memiliki minat belajar matematika dalam kategori rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket minta belajar, wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagai teknik pendukung. Hasil perhitungan rata-rata skor minat belajar sebelum mengikuti layanan konseling behavioral dengan teknik modeling adalah 43,1 dan setelah mengikuti layanan konseling behavioral meningkat menjadi 78,2. Dari hasil uji-t dengan  $df= 18$  dengan signifikan 0,05 sebesar 2.956 dan diperoleh  $t(\text{hitung})=7.058$  karena  $t(\text{hitung}) > t(\text{table})$ . Maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima yang berarti konseling behavioral dengan teknik modeling dapat meningkatkan minat belajar belajar peserta didik kelas VIII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung.

2. Skripsi, Nunung Nuriyah mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling IAIN Syekh Nurjati Cirebon dengan judul "*Pengaruh kecemasan dan kebiasaan belajar matematika terhadap kemampuan pemahaman matematika siswa di SMP Negeri 2 Cirebon*". Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang kondisi kecemasan dan kebiasaan belajar matematika siswa SMPN 2 Cirebon, mempengaruhi besarnya pengaruh kecemasan matematika terhadap kemampuan pemahaman matematika. Idealnya jika kecemasan matematika diimbangi dengan kebiasaan belajar yang baik maka kemampuan pemahaman matematika dapat meningkat.
3. Skripsi, Fauzi Satria Perdana mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul "*Pengaruh kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi ulangan akhir*

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*semester pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan dengan kecemasan menghadapi ulangan semester pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik analisis menggunakan analisis regresi sederhana untuk mengetahui variable bebas terhadap variable terikat dengan tingkat signifikan hasil analisis ditentukan sebesar 5%. Berdasarkan hasil penelitian di peroleh hasil kecerdasan emosi berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan siswa, konstanta sebesar 223,424 menyatakan bahwa tidak ada nilai kecerdasan emosi maka nilai kecemasan sebesar 223,424. Koefisien X sebesar (-0,492) menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai kecerdasan emosi maka nilai kecerdasan kecemasan bertambah 0,492.

### C. Konsep Operasional

Konsep operasional merupakan konsep yang digunakan untuk memberikan batasan terhadap konsep teoritis. Dari konsep operasional ini dirumuskan indikator-indikator untuk selanjutnya dirinci lagi pada instrumentasi penelitian. Adapun variabel yang dioperasionalkan adalah kecemasan siswa.

Penelitian ini memfokuskan pada teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa di SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru.

1. Teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual
  - a. Konselor menggunakan treatment desensitisasi sistematis

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
  - c. Memberikan pemilihan latihan
  - d. Memberikan penilaian imajinasi
  - e. Memberikan contoh penyajian adegan
  - f. Konselor melaksanakan tindak lanjut
2. Mengurangi kecemasan siswa dalam konseling individual
    - a. Menciptakan suasana nyaman mungkin
    - b. Siswa takut mengungkap masalah yang dihadapi ketika pelaksanaan layanan konseling individual
    - c. Siswa merasa tidak percaya diri ketika pelaksanaan layanan konseling individual
    - d. Siswa kurang bisa menyesuaikan diri ketika pelaksanaan layanan konseling individual
    - e. Siswa tidak bisa mengontrol emosi ketika ada masalah pada dirinya.
    - f. Merasa takut ketika telah melakukan kesalahan.

**D. Asumsi dan Hipotesis****1. Asumsi**

Adapun asumsi dari penelitian ini adalah:

- a. Kecemasan setiap siswa berbeda-beda antara satu individu dengan individu yang lain.
- b. Teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual dapat membantu siswa dalam mengurangi kecemasan yang mereka hadapi.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Hipotesis

Hipotesis merupakan pertanyaan yang masih lemah, perlu diuji apakah hipotesis dapat diterima atau ditolak.<sup>31</sup> Secara tersirat hipotesis masih merupakan ramalan atau dugaan.

Ha : Terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik desensitisasi sistematis.

Ho : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik desensitisasi sistematis.

<sup>31</sup>Gempur santoso, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Edisi Kedua*, (Jakarta: Katalog dalam Terbitan, 2015). hal: 20

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *pre eksperimen* dengan cara memberikan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling individual kepada siswa.

Metode dalam penelitian ini dilakukan dengan eksperimental pola *The One group Pre-test Post-test*. Eksperimen menggunakan hanya satu kelompok dan dapat diterapkan dalam beberapa bentuk, antara lain: *One group pre-test dan post-test design*. Dengan “pola sebelum dan sesudah” dengan struktur.<sup>32</sup>



Keterangan:

- O1 : Angket sebelum konseling
- O2 : Angket sesudah konseling
- X : Treatmen yang diberikan untuk melihat pengaruhnya dalam eksperimen

Hal hal yang dilakukan dalam pelaksanaan eksperimen ini yaitu:

#### 1. Memberikan *Pre-test*

Tujuan dari pemberian *pre-test* adalah untuk mengetahui bagaimana kecemasan siswa kelas XI di Sekolah Kejuruan Darel Hikmah sebelum diberikan desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan. Pemberian *pre-test* dalam bentuk angket yang berisi tentang indikator mengurangi kecemasan.

<sup>32</sup> Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*.(Jakarta: Rineka Cipta. 2010). h. 124



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

## 2. Perlakuan (Treatment)

Perlakuan yang diberikan berupa teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan yang dilaksanakan oleh peneliti terhadap sampel yang telah ditentukan sebelumnya.

## 3. Memberikan Post-test

Pemberian *post-test* setelah diberikan perlakuan. Tujuan *post-test* yaitu untuk mengetahui sejauh mana teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan.

## B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Dar-el Hikmah Pekanbaru. Dipilihnya SMK Dar-el Hikmah Pekanbaru sebagai lokasi penelitian karena masalah yang akan diteliti bisa ditemukan di lokasi tersebut. Penelitian ini dilakukan dari bulan Januari 2019 hingga 25 Maret 2019.

## C. Objek dan Subjek Penelitian

Obyek penelitian ini adalah siswa sedangkan subjek efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk kecemasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru.

## D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh subjek di dalam wilayah penelitian yang dijadikan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

**Tabel III.1**  
**Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X	46
2	XI	46
3	XII	46
Jumlah		138

Sumber : *Tata Usaha di Sekolah Kejuruan Darel Hikmah*

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan objek atau subjek penelitian. Tegasnya sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.<sup>33</sup> Pengambilan sample dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik purposive sampling (sampel bertujuan). Sampel bertujuan dilakukan dengan mengambil subjek bukan berdasarkan strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu.<sup>34</sup> Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Perbankan Syariah yang berjumlah 8 orang siswa. Alasan penulis memilih kelas tersebut sebagai sampel karena rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru.

### E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

#### 1. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara

<sup>33</sup> Hamid Darmadi, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Alfabeta, 2014).hal. 57.

<sup>34</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*, (Jakarta: Pt. Rineka Cipta 2006).hal. 139.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan kuesioner. Kalau wawancara dan kuesioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.

## 2. Angket

Penulis membuat pertanyaan secara tertulis yang diajukan dan disebarakan kepada sampel yakni sebanyak 23 orang siswa. Angket berisi indikator-indikator pada objek penelitian yang telah ditentukan. Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan skala. Skala tersebut kemudian diberi skor berdasarkan model *skala likert*. *Skala likert* digunakan mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial. Fenomena sosial ini disebut sebagai variabel penelitian.

Dengan *skala likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.<sup>35</sup> Untuk menjaring data efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi

<sup>35</sup>Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. (Bandung: Alfabeta. 2012). hal. 134-135



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecemasan siswa, penulis memberikan lima alternatif jawaban yaitu: sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju.<sup>36</sup>

Untuk mendapatkan instrumen yang baik hendaknya dilakukan uji intrumen yang terdiri dari uji validitas dan reliabilitas dengan bantuan program *SPSS 21.0 for windows*.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu cara untuk mengetahui suatu dengan melihat catatan-catatan, arsip-arsip dokumen, yang berhubungan dengan orang yang diselidiki.<sup>37</sup> Pengambilan data yang menunjang penulis dalam penelitian berupa, biografi sekolah, visi dan misi sekolah, identitas sekolah, keadaan guru, keadaan siswa, sarana dan prasarana maupun kurikulum yang dimiliki di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru.

## F. Uji Coba Instrumen

### 1. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan skala. Skala tersebut kemudian diberi skor berdasarkan model skala likert. Adapun kategori jawaban untuk skala efektifitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa sebagai berikut:

<sup>36</sup>Sukardi. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. (Jakarta: Bumi Aksara. 2012). hal.; 146

<sup>37</sup>Suharsimi Arikunto, *Op. Cit.* h. 117.

**Tabel III.2**  
**Alternatif Jawaban Angket**

No	Pernyataan	
	Jawaban	Nilai
1	Sangat Setuju	5
2	Setuju	4
3	Ragu-ragu	3
4	Tidak setuju	2
5	Sangat tidak setuju	1

## 2. Uji Validitas

Menurut Hartono, validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kesahilan suatu instrumen.<sup>38</sup> Untuk mengukur validitas digunakan analisis faktor yakni mengkorelasi skor item instrumen dan skor totalnya dengan bantuan *program SPSS 21.0 for windows*. Adapun rumus yang digunakan adalah *product moment* dari pearson.

$$r = \frac{n(\sum XY) - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- Rxy : Koefisien korelasi antara skor item dan skor total
- $\sum X$  : Jumlah skor butir
- $\sum Y$  : Jumlah skor total
- $\sum X^2$  : Jumlah kuadrat butir
- $\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat total
- $\sum XY$  : Jumlah perkalian skor item dan skor total
- N : Jumlah responden

Validitas suatu butir pertanyaan dapat dilihat pada output SPSS, yakni dengan membandingkan nilai hitung dengan nilai tabel. Apabila nilai hitung lebih besar dari nilai tabel maka dapat dikatakan item tersebut

<sup>38</sup>Hartono. *Analisis Item Instrumen*. (Pekanbaru: Zanafa Publishing bekerja sama dengan Musa Media Bandung. 2010). hal. 81

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

valid, sebaliknya apabila nilai hitung lebih rendah dari nilai tabel maka disimpulkan item tersebut tidak valid sehingga perlu diganti.

Pada uji validitas sampel yang digunakan sebanyak 23 orang responden. Untuk menentukan nilai “r” tabel yang digunakan  $df = N - nr$  yang berarti  $df = 23 - 2 = 21$

**Tabel III.3**  
**Hasil Analisis Validitas Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam**  
**Konseling Individu**

Variabel X			
Questionare	r Tabel	r Hitung	Keterangan
Item1	0.4438	0.659	Valid
Item2	0.4438	0.644	Valid
Item3	0.4438	0.560	Valid
Item4	0.4438	0.548	Valid
Item5	0.4438	0.515	Valid
Item6	0.4438	0.730	Valid
Item7	0.4438	0.570	Valid
Item8	0.4438	0.692	Valid
Item9	0.4438	0.490	Valid
Item10	0.4438	0.590	Valid
Item11	0.4438	0.527	Valid
Item12	0.4438	0.576	Valid
Item13	0.4438	0.714	Valid
Item14	0.4438	0.497	Valid
Item15	0.4438	0.621	Valid
Item16	0.4438	0.538	Valid
Item17	0.4438	0.565	Valid
Item18	0.4438	0.641	Valid
Item19	0.4438	0.532	Valid
Item20	0.4438	0.521	Valid

Sumber Data : Hasil Analisis SPSS 21.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel III.4**  
**Hasil Analisis Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Individu**

Variabel Y			
Questionare	r Tabel	r Hitung	Keterangan
Item1	0.5529	0.630	Valid
Item2	0.5529	0.733	Valid
Item3	0.5529	0.696	Valid
Item4	0.5529	0.755	Valid
Item5	0.5529	0.734	Valid
Item6	0.5529	0.565	Valid
Item7	0.5529	0.711	Valid
Item8	0.5529	0.554	Valid
Item9	0.5529	0.615	Valid
Item10	0.5529	0.615	Valid
Item11	0.5529	0.743	Valid
Item12	0.5529	0.676	Valid
Item13	0.5529	0.691	Valid

Sumber Data : Hasil Analisis SPSS 21.0

Penentuan valid dan tidak validnya pernyataan adalah dengan cara membandingkan “r” hitung dengan “r” tabel dengan ketentuan jika “r” hitung lebih besar dari “r” tabel maka butir pernyataan tersebut dinyatakan valid dan begitu juga sebaliknya.<sup>39</sup>

### 3. Reliabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Menurut Hair nilai reliabelitas *Alpha Croanbach* alat ukur dalam melakukan penelitian dengan nilai 0,60 hingga 0,70 adalah nilai terendah yang diterima.<sup>40</sup>

<sup>39</sup>Hartono. *Analisis Item Instrumen*. (Pekanbaru: Zanafa Publishing bekerja sama dengan Musa Media Bandung. 2010). hal.81

<sup>40</sup>Iskandar. *Metode Penelitian Pendidikan Sosial: Kualitatif dan Kuantitatif* (Jakarta: Gaung Persada Press. 2010). hal. 95.

Penulis menggunakan teknik korelasi *alfacronbach* dengan bantuan program SPSS 21.0 untuk mengetahui reliabilitas instrumen angket.

**Tabel III.5**  
**Hasil Uji Reliabilitas Variabel X**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,776	20

**Tabel III.6**  
**Hasil Uji Reabilitas Variabel Y**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,605	14

**Tabel III.7**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

Variable	Butir Pernyataan	Alpha
Mengurangi Kecemasan siswadalam Konselin Individu(X)	20	0.776
Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Inndividu (Y)	14	0.605

Nilai Alpha yang digunakan sebagai indikator analisis secara umum menggunakan taraf signifikan 5% dengan “r” tabel sebesar 0,4438. Maka r hasil > r tabel yang berarti instrument penelitian reliable.

### G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data, mentabulasi data, menyajikan data, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis.<sup>41</sup>

<sup>41</sup>Sugiyono. *Op. Cit.* h. 199

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 1. Deskripsi Data

Deskripsi kecemasan siswa berdasarkan norma kategori diklasifikasikan dengan kriteria sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Kategorisasi dilakukan dengan menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu ontinum berdasarkan atribut yang diukur. Dalam melakukan kategorisasi, diperlukan rentangan data atau interval,<sup>42</sup> dengan rumus berikut:

$$\text{Interval}_k = \frac{\text{Data terbesar} - \text{data terkecil}}{\text{Jumlah kelompok}}$$

**Tabel III.8**  
**Normal Kategorisasi Kecemasan**

Interval Skor	Kategori
71 – 85	Sangat Tinggi (ST)
57 – 70	Tinggi (T)
43 – 56	Sedang (S)
29 – 42	Rendah (R)
14– 28	Sangat Rendah (SR)

## 2. Pengujian Hipotesis Penelitian

Untuk menguji hipotesis penelitian yang digunakan teknik statistic non-parametrik, hal ini berdasarkan pada asumsi bahwa data dibawah 30 tidak berdistribusi normal. Teknik analisis statistic non-parametrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji jenjang bertanda *wilcoxon's (signed ranks test)*. Pengujian hipotesis dengan cara uji jenjang bertanda dilakukan apabila peneliti ingin memastikan tentang ada atau tidaknya

<sup>42</sup> Agus Irianto. *Statistik: Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*.(Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2010). hal. 12

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perbedaan kondisi setelah perlakuan tertentu diberikan. Uji *wilcoxon* dalam penelitian ini memanfaatkan program SPSS (*statistical program society science*) 21.0 untuk menghindari kesalahan dalam penghitungan.

$$Z = \frac{T - \left[ \frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan:

- N : Banyak data yang berubah setelah diberi perlakuan yang berbeda  
 T : Jumlah ranking dari nilai selisih negatif (apabila banyaknya selisih yang positif lebih banyak dari selisih negatif)



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan serta penyajian data dan analisis data tentang efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu untuk mengurangi kecemasan siswa di sekolah menengah kejuruan dar-el hikmah pekanbaru, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Mengurangi kecemasan siswa dalam konseling individu di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru yaitu dengan persentase 62,1%, diartikan tergolong Tinggi
2. Teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu di Sekolah Menengah Kejuruan Dar-El Hikmah Pekanbaru yaitu dengan persentase 51,8%, diartikan tergolong rendah
3. Teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu dalam mengurangi kecemasan siswa hal itu dilihat dari angka probabilitas *Asym.sig. (2-tailed)* mengurangi kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar  $0.012 < 0.05$  sehingga terdapat perbedaan bermakna kelompok pretest dan posttest, maka teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan siswa.

#### B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis mengemukakan saran sebagai berikut :



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Kepala sekolah kiranya dapat lebih meningkatkan lagi pembinaan terhadap guru pembimbing untuk lebih meningkatkan kualitas pelaksanaan layanan konseling individu serta mendukung secara penuh dan bekerjasama dengan guru pembimbing dalam mengembangkan potensi siswa secara optimal.
2. Kepada guru pembimbing harus lebih meningkatkan kualitas dan kreatifitas dalam menyampaikan layanan konseling individu karena merupakan salah satu faktor yang menentukan kesuksesan pelaksanaan bimbingan konseling disekolah. Dengan kreatifitas dan metode bervariasi, maka siswa dan orang tua akan tertarik untuk mengikuti setiap kegiatan bimbingan konseling sehingga dengan demikian potensi-potensi yang dimiliki siswa dapat berkembang serta siswa mampu mengikuti kegiatan layanan konseling individu.
3. Kepada siswa-siswa agar selalu aktif mengikuti setiap kegiatan bimbingan konseling termasuk layanan konseling individu dengan aktif supaya tidak ada lagi siswa yang merasa cemas jika sedang melakukan konseling individu.
4. Peneliti, selanjutnya dapat dijadikan sebagai dasar peneliti lanjutan dengan memperluas variabel dan subyek penelitian tentang efektivitas teknik desensitisasi dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Irianto (2010), *Statistik: Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. (Jakarta: KencanaPrenada Media Group).
- Dewa Ketut Sukardi (2007), *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta).
- Gempursantoso (2015), *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Edisi Kedua*, (Jakarta: Katalog dalam Terbitan).
- Gerlad Correy (2013), *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama,).
- Hamid Darmadi (2014), *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Alfabeta).
- Hartono (2010), *Analisis Item Instrumen*.(Pekanbaru: Zanafa Publishing bekerjasama dengan Musa Media Bandung).
- Hartono (2012), *Statisik untuk Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Hellen (2005), *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching).
- Hibana Rahman S (2003), *Bimbingan dan Konseling Pola* ( Jakarta: RinekaCipta).
- Holipah (2011), *Th Using of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning and At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung* (Journal Counseling,).
- <http://AhmadSudrajat.Wordpress.com/2010/02/03/> (2007), *Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling*.
- Iskandar (2010), *Metode Penelitian Pendidikan Sosial: Kualitatif dan Kuantitatif* (Jakarta: Gaung Persada Press).
- KholilLur Rochman(2010), *Kesehatan Mental* (STAIN Purwokerto Press).
- Lubis Akhyar Saiful (2007), *Konselig Islam* (Yogyakarta, Elsaq Press).
- Musfir Said Azzahroni (2005), *konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani)
- Namora Lumongga Lubis (2009), *Memahami Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Kencana).
- Prayitno (2005), *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang).
- Singgih D Gunarso (2008), *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia).

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sofyan S. Willis (2013), *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: CV. Alfabeta).

Sugiyono (2012), *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. (Bandung: Alfabeta).

Suharsimi Arikunto (2006), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*, (Jakarta: Pt. Rineka Cipta).

\_\_\_\_\_ (2010), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*.(Jakarta: Rineka Cipta).

Sukardi (2012), *Metodologi Penelitian Pendidikan*. (Jakarta: BumiAksara).

Sutardjo Wiramihardja (2005), *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama).

Syofian Siregar (2013), *Statistik Parametrik*. (Jakarta: BumiAksara).

Tohirin (2007), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada,).



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## RKP

## RENCANA KEGIATAN PENDUKUNG BIMBINGAN DAN KONSELING

**I. IDENTITAS**

- A. Satuan Pendidikan** : SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru  
**B. Tahun Ajaran** : 2019/2020 (Semester V)  
**C. Sasaran Pelayanan** :Kecemasan siswa dalam konseling individu  
**D. Pelaksana** : Ray Arif Septo Winggani  
**E. Pihak Terkait** : Siswa

**II. WAKTU DAN TEMPAT**

- A. Tanggal** : 22 Februari 2019  
**B. Jam Pembelajaran/pelayanan** : Sesuai Jadwal  
**C. Volume Waktu** : 45 menit  
**D. Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas

**III. MATERI PEMBELAJARAN**

- A. Tema / Subtema** :
1. Tema : Pemberian Pre Test (angket) awal tentang mengurangi kecemasan siswa dalam konseling individu
  2. Subtema : Kegiatan Pendukung BK
- B. Sumber Materi** : -

**IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN****A. Pengembangan KES**

Agar peneliti mengetahui seberapa tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan teknik desensitisasi sistematis dan layanan konseling individual



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### B. Penanganan KES-T

Untuk menangani tingginya kecemasan siswa dalam mengikuti layanan konseling individu

## V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : -
- B. Bidang Layanan : Angket
- C. Kegiatan Pendukung : Instrumen

## VI. SARANA

- A. Media : -
- B. Perlengkapan : Pena dan Buku

## VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN

Di peroleh hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

### A. KES

1. *Acuan* (Acuan)
 

Perlunya siswa secara mandiri mengetahui pentingnya mengisi angket secara jujur.
2. *Kompetensi* (K)
 

Siswa dapat menjawab semua pertanyaan yang telah dibuat oleh peneliti.
3. *Usaha* (U)
 

Siswa mampu memahami isi angket
4. *Rasa* (R)
 

Bagaimana perasaan siswa setelah diberikan angket tentang mengurangi kecemasan siswa dalam konseling individu.
5. *Sungguh-sungguh* (S)
 

Siswa bersungguh-sungguh mengerjakan angket tentang mengurangi kecemasan siswa dalam konseling individu



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### B. KES-T

Yaitu peneliti dapat mengetahui bagaimana tingkat kecemasan siswa dalam konseling individual sebelum diberikan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu.

### C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas, dan Tabah

Memohon ridho tuhan yang maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan dalam mengenal dan memahami tentang pentingnya mengisi lembaran angket.

## VIII. LANGKAH KEIATAN

### A. LANGKAH PENGANTARAN: TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam, menerima secara terbuka, mengucapkan terimakasih dan mengajak peserta didik berdoa
2. Mengecek kehadiran siswa
3. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pendukung BK dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan kegiatan/pelayanan yang akan dibahas.
4. Menyampaikan cara pengisian dan petunjuk angket
5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu:
  - a. Dipahaminya oleh peserta didik mengenai pentingnya mengisi lembaran angket
  - b. Siswa dapat terbantu dengan pengisian angket

### B. LANGKAH PENJAJAKAN: TAHAP PERALIHAN

1. Menanyakan kepada siswa apakah ada penjelasan dalam proses pemberian angket yang belum dipahami?
2. Apa yang akan terjadi jika materi yang tidak dipahami itu dibiarkan saja?

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. LANGKAH PENAFSIRAN: TAHAP KEGIATAN

1. Memberikan lembar angket dan menjelaskannya
2. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon angket yang telah dijelaskan; pertanyaan dan repon tersebut dijawab dan diberikan ulasan serta penegasan-penegasan yang diperlukan
3. Meminta siswa untuk mengisi lembaran angket secara jujur dan cermat

### D. LANGKAH PENGAKHIRAN: TAHAP PENUTUP

1. Mengucapkan terimakasih
2. Berdoa
3. Salam perpisahan

## IX. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

### A. Kesimpulan

Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok materi yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.

### B. Penilaian Hasil

Masing-masing anggota individu diminta mengemukakan hal-hal baru yang berkenaan dengan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam unsure-unsur AKURS:

1. *Berfikir*

Bagaimana pemikiran siswa tentang angket (Unsur A)

2. *Merasa*

Apa yang siswa rasakan ketika mendapatkan kegiatan pendukung BK mengenai angket (Unsur R)

3. *Bersikap* (Unsur K dan Unsur U)

Bagaimana sikap siswa setelah mengisi lembaran angket (Unsur K dan Unsur U)

4. *Bertindak*

Apa tindakan siswa setelah mengisi lembar angket (Unsur K dan Unsur U)



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. *Bertanggungjawab*

Apa tanggung jawab siswa setelah mengisi lembaran angket (Unsur S)

**C. Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

**D. LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan angket diberikan peneliti dapat memberikan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu dengan arah tindak lanjutnya.

Guru BK



Ramadhan, A.Md

Pekanbaru, 22 Februari 2019

Yang memberi layanan

Pelaksana



Ray Arif Septo Winggani



## RPL

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

#### KONSELING INDIVIDUAL

#### I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan** : SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru  
**B. Tahun Ajaran** : 2019/2020 (Semester V)  
**C. Sasaran Pelayanan** : Kecemasan siswa dalam konseling individu (8 Siswa)  
**D. Pelaksana** : Ray Arif Septo Winggani  
**E. Pihak Terkait** : Siswa

#### II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal** : 25 Februari 2019  
**B. Jam Pembelajaran/pelayanan** : Sesuai Jadwal  
**C. Volume Waktu** : 45 menit  
**D. Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas

#### III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema / Subtema** :
1. Tema : Teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dalam konseling individu
  2. Subtema : Pengertian teknik desensitisasi sistematis dan pengertian Kecemasan siswa dalam konseling individu
- B. Sumber Materi** : Buku tentang Teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

##### A. Pengembangan KES

Agar siswa memahami tentang teknik desensitisasi dan pentingnya kecemasan siswa

##### B. Penanganan KES-T

Agar siswa mampu mengurasa rasa cemasnya dalam mengikuti konseling individu

#### V. METODE DAN TEKNIK

A. Jenis Layanan : Layanan Konseling Individual

B. Bidang Layanan : Pribadi

C. Kegiatan Pendukung : Teknik Desensitisasi Sistematis

#### VI. SARANA

A. Media : Buku tentang Teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa

B. Perlengkapan : Pena dan Buku

#### VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN

Di peroleh hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

##### A. KES

###### 1. *Acuan* (Acuan)

Siswa mampu mengetahui dan memahami tentang teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa

###### 2. *Kompetensi* (K)

Siswa memiliki kemampuan mengetahui pemahaman tentang teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dengan baik

###### 3. *Usaha* (U)

Siswa berusaha untuk mengetahui lebih luas dengan teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. *Rasa (R)*

Siswa merasa senang ketika bisa memiliki pemahaman tentang teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa

5. *Sungguh-sungguh (S)*

Siswa bersungguh-sungguh mencari informasi tentang teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dengan baik agar bisa bisa menerapkannya didalam kehidupan sehari-hari

**B. KES-T**

Menghindari dan mencegah siswa yang mengalami kecemasan dalam mengikuti layanan konseling individu

**C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas, dan Tabah**

Memohon ridho tuhan yang maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan dalam mengenal dan memahami tentang pentingnya teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dalam mengikuti konseling individu

**VIII. LANGKAH KEIATAN**

**A. LANGKAH PENGANTARAN: TAHAP PEMBENTUKAN**

1. Mengucapkan salam, menerima secara terbuka, mengucapkan terimakasih dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan masalah yang dialami.
2. Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas dan proses kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual yang diselenggarakan. Disini mengajak siswa agar aktif dalam menceritakan masalahnya dalam pembahasan.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**B. LANGKAH PENJAJAKAN: TAHAP PERALIHAN**

1. Mengarahkan perhatian kepada siswa sehingga siswa suka rela melakukan kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual
2. Menanyakan kesiapan siswa untuk memasuki tahap kegiatan
3. Siswa mampu menyampaikan pikiran dan perasaan kepada guru bimbingan dan konseling

**C. LANGKAH PENAFSIRAN: TAHAP KEGIATAN**

1. Menjelaskan pengertian teknik desensitisasi sistematis, kecemasan, tujuan, dan cara melakukan teknik desensitisasi sistematis
2. Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam teknik desensitisasi sistematis
3. Meminta siswa duduk dengan santai dan rileks, kemudian siswa diminta menutup mata untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, seperti membayangkan siswa tersebut sedang berada di sebuah taman pantai yang indah
4. Jika siswa telah mampu membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk memberikan sebuah isyarat, seperti mengacungkan jempol
5. Lalu guru BK meminta siswa untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas, misalnya siswa telah melakukan suatu kesalahan dan harus menemui guru BK
6. Jika siswa tidak mampu untuk membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk member isyarat, seperti melambaikan tangan
7. Kemudian guru BK meminta kembali siswa tersebut untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, agar siswa tersebut kembali santai dan rileks.
8. Jika siswa telah santai dan rileks, guru Bk memintanya kembali untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Jika siswa telah mampu membayangkan, maka treatment dianggap berhasil.
10. Guru BK meminta siswa untuk membuka mata kembali
11. Guru BK dan siswa membuat jenjang/tingkat kecemasan pada selembar kertas

#### **D. LANGKAH PENGAKHIRAN: TAHAP PENUTUP**

1. Pembahasan kegiatan lanjutan
2. Mengucapkan terimakasih
3. Membahas kontrak dengan siswa tentang waktu dan tempat siswa melakukan kegiatan teknik desensitisasi dalam layanan konseling individual
4. mengucapkan salam
5. salam perpisahan

#### **IX. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT**

##### **A. Kesimpulan**

Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok materi yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.

##### **B. Penilaian Hasil**

Masing-masing anggota individu diminta mengemukakan hal-hal baru yang berkenaan dengan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam unsure-unsur AKURS:

1. *Berfikir*

Bagaimana pemikiran siswa tentang teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dalam layanan konseling individual (Unsur A)

2. *Merasa*

Siswa merasa senang dengan topik yang telah dibahas (Unsur K dan Unsur U)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. *Bersikap*

Siswa bersungguh-sungguh mengetahui informasi tentang teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dalam konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

4. *Bertindak*

Kemampuan nyata dan usaha untuk mengetahui teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dalam konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

5. *Bertanggungjawab*

Bagaimana kesungguhan siswa dalam melaksanakan teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dalam konseling individu (Unsur S)

**C. Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

**D. LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan angket diberikan peneliti dapat memberikan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu dengan arah tindak lanjutnya.

Guru BK

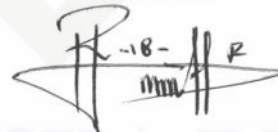


Ramadhan, A.Md

Pekanbaru, 25 Februari 2019

Yang memberi layanan

Pelaksana



Ray Arif Septo Winggani



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**RPL**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**KONSELING INDIVIDUAL**

**I. IDENTITAS**

- A. Satuan Pendidikan** : SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru
- B. Tahun Ajaran** : 2019/2020 (Semester V)
- C. Sasaran Pelayanan** :Kecemasan siswa dalam konseling individu (8 Siswa)
- D. Pelaksana** : Ray Arif Septo Winggani
- E. Pihak Terkait** : Siswa

**II. WAKTU DAN TEMPAT**

- A. Tanggal** : 27 Februari 2019
- B. Jam Pembelajaran/pelayanan** : Sesuai Jadwal
- C. Volume Waktu** : 45 menit
- D. Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas

**III. MATERI PEMBELAJARAN**

- A. Tema / Subtema** :
  1. Tema : teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dalam konseling individu
  2. Subtema : Pengertian teknik desensitisasi sistematis dan pengertian Kecemasan siswa dalam konseling individu
- B. Sumber Materi** : Buku tentang Teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa





#### IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

##### A. Pengembangan KES

Agar siswa memahami tentang teknik desensitisasi dan pentingnya kecemasan siswa

##### B. Penanganan KES-T

Agar siswa mampu mengurasa rasa cemasnya dalam mengikuti konseling individu

#### V. METODE DAN TEKNIK

A. Jenis Layanan : Layanan Konseling Individual

B. Bidang Layanan : Pribadi

C. Kegiatan Pendukung : Teknik Desensitisasi Sistematis

#### VI. SARANA

A. Media : Buku tentang Teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa

B. Perlengkapan : Pena dan Buku

#### VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN

Di peroleh hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

##### A. KES

###### 1. *Acuan* (Acuan)

Siswa mampu mengetahui dan memahami tentang teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa

###### 2. *Kompetensi* (K)

Siswa memiliki kemampuan mengetahui pemahaman tentang teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dengan baik

###### 3. *Usaha* (U)

Siswa berusaha untuk mengetahui lebih luas dengan teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. *Rasa (R)*

Siswa merasa senang ketika bisa memiliki pemahaman tentang teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa

5. *Sungguh-sungguh (S)*

Siswa bersungguh-sungguh mencari informasi tentang teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dengan baik agar bisa bisa menerapkannya didalam kehidupan sehari-hari

**B. KES-T**

Menghindari dan mencegah siswa yang mengalami kecemasan dalam mengikuti layanan konseling individu

**C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas, dan Tabah**

Memohon ridho tuhan yang maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan dalam mengenal dan memahami tentang pentingnya teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dalam mengikuti konseling individu

**VIII. LANGKAH KEIATAN**

**A. LANGKAH PENGANTARAN: TAHAP PEMBENTUKAN**

1. Mengucapkan salam, menerima secara terbuka, mengucapkan terimakasih dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan masalah yang dialami.
2. Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas dan proses kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual yang diselenggarakan. Disini mengajak siswa agar aktif dalam menceritakan masalahnya dalam pembahasan.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**B. LANGKAH PENJAJAKAN: TAHAP PERALIHAN**

1. Mengarahkan perhatian kepada siswa sehingga siswa suka rela melakukan kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual
2. Menanyakan kesiapan siswa untuk memasuki tahap kegiatan
3. Siswa mampu menyampaikan pikiran dan perasaan kepada guru bimbingan dan konseling

**C. LANGKAH PENAFSIRAN: TAHAP KEGIATAN**

1. Menjelaskan pengertian teknik desensitisasi sistematis, kecemasan, tujuan, dan cara melakukan teknik desensitisasi sistematis
2. Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam teknik desensitisasi sistematis
3. Meminta siswa duduk dengan santai dan rileks, kemudian siswa diminta menutup mata untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, seperti membayangkan siswa tersebut sedang berada di sebuah taman pantai yang indah
4. Jika siswa telah mampu membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk memberikan sebuah isyarat, seperti mengacungkan jempol
5. Lalu guru BK meminta siswa untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas, misalnya siswa telah melakukan suatu kesalahan dan harus menemui guru BK
6. Jika siswa tidak mampu untuk membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk member isyarat, seperti melambaikan tangan
7. Kemudian guru BK meminta kembali siswa tersebut untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, agar siswa tersebut kembali santai dan rileks.
8. Jika siswa telah santai dan rileks, guru Bk memintanya kembali untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Jika siswa telah mampu membayangkan, maka treatment dianggap berhasil.
10. Guru BK meminta siswa untuk membuka mata kembali
11. Guru BK dan siswa membuat jenjang/tingkat kecemasan pada selembar kertas

**D. LANGKAH PENGAKHIRAN: TAHAP PENUTUP**

1. Pembahasan kegiatan lanjutan
2. Mengucapkan terimakasih
3. Membahas kontrak dengan siswa tentang waktu dan tempat siswa melakukan kegiatan teknik desensitisasi dalam layanan konseling individual
4. mengucapkan salam
5. salam perpisahan

**IX. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT**

**A. Kesimpulan**

Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok materi yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.

**B. Penilaian Hasil**

Masing-masing anggota individu diminta mengemukakan hal-hal baru yang berkenaan dengan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam unsure-unsur AKURS:

1. *Berfikir*

Bagaimana pemikiran siswa tentang teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dalam layanan konseling individual (Unsur A)

2. *Merasa*

Siswa merasa senang dengan topik yang telah dibahas (Unsur K dan Unsur U)



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. *Bersikap*

Siswa bersungguh-sungguh mengetahui informasi tentang teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dalam konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

4. *Bertindak*

Kemampuan nyata dan usaha untuk mengetahui teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dalam konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

5. *Bertanggungjawab*

Bagaimana kesungguhan siswa dalam melaksanakan teknik desensitisasi sistematis dan kecemasan siswa dalam konseling individu (Unsur S)

**C. Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

**D. LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan angket diberikan peneliti dapat memberikan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu dengan arah tindak lanjutnya.

Guru BK

Ramadhan, A.Md

Pekanbaru, 27 Februari 2019  
Yang memberi layanan  
Pelaksana

Ray Arif Septo Winggani



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## RPL

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

#### KONSELING INDIVIDUAL

#### I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan** : SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru  
**B. Tahun Ajaran** : 2019/2020 (Semester V)  
**C. Sasaran Pelayanan** : Kecemasan siswa dalam konseling individu (8 Siswa)  
**D. Pelaksana** : Ray Arif Septo Winggani  
**E. Pihak Terkait** : Siswa

#### II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal** : 28 Februari 2019  
**B. Jam Pembelajaran/pelayanan** : Sesuai Jadwal  
**C. Volume Waktu** : 45 menit  
**D. Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas

#### III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema / Subtema** :
1. Tema : kecemasan siswa dalam konseling individu
  2. Subtema : Pengertian penyesuaian diri siswa
- B. Sumber Materi** : Buku tentang penyesuaian diri siswa

#### IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

##### A. Pengembangan KES

Agar siswa memahami tentang penyesuaian diri siswa

##### B. Penanganan KES-T

Agar siswa mampu mengurasa rasa penyesuaian diri siswa dalam mengikuti konseling individu



## V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan** : Layanan Konseling Individual  
**B. Bidang Layanan** : Pribadi  
**C. Kegiatan Pendukung** : Teknik Desensitisasi Sistematis

## VI. SARANA

- A. Media** : Buku tentang kepercayaan diri  
**B. Perlengkapan** : Pena dan Buku

## VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN

Di peroleh hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

### A. KES

#### 1. *Acuan* (Acuan)

Siswa mampu mengetahui dan memahami tentang penyesuaian diri siswa

#### 2. *Kompetensi* (K)

Siswa memiliki kemampuan mengetahui pemahaman tentang penyesuaian diri siswa

#### 3. *Usaha* (U)

Siswa berusaha untuk mengetahui lebih luas tentang penyesuaian diri siswa

#### 4. *Rasa* (R)

Siswa merasa senang ketika bisa memiliki pemahaman tentang penyesuaian diri siswa

#### 5. *Sungguh-sungguh* (S)

Siswa bersungguh-sungguh mencari informasi tentang penyesuaian diri siswa dengan baik agar bisa bisa menerapkannya didalam kehidupan sehari-hari

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### B. KES-T

Meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam mengikuti konseling individu

### C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas, dan Tabah

Memohon ridho tuhan yang maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan dalam mengenal dan memahami tentang pentingnya penyesuaian diri siswa dalam mengikuti konseling individu

## VIII. LANGKAH KEIATAN

### A. LANGKAH PENGANTARAN: TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam, menerima secara terbuka, mengucapkan terimakasih dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan masalah yang dialami.
2. Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas dan proses kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual yang diselenggarakan. Disini mengajak siswa agar aktif dalam menceritakan masalahnya dalam pembahasan.

### B. LANGKAH PENJAJAKAN: TAHAP PERALIHAN

1. Mengarahkan perhatian kepada siswa sehingga siswa suka rela melakukan kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual
2. Menanyakan kesiapan siswa untuk memasuki tahap kegiatan
3. Siswa mampu menyampaikan pikiran dan perasaan kepada guru bimbingan dan konseling

### C. LANGKAH PENAFSIRAN: TAHAP KEGIATAN

1. Menjelaskan pengertian kepercayaan diri, tujuan dan cara meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam mengikuti konseling individu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam teknik desensitisasi sistematis
3. Meminta siswa duduk dengan santai dan rileks, kemudian siswa diminta menutup mata untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, seperti membayangkan siswa tersebut sedang berada di sebuah taman pantai yang indah
4. Jika siswa telah mampu membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk memberikan sebuah isyarat, seperti mengacungkan jempol
5. Lalu guru BK meminta siswa untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas, misalnya siswa telah melakukan suatu kesalahan dan harus menemui guru BK
6. Jika siswa tidak mampu untuk membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk member isyarat, seperti melambaikan tangan
7. Kemudian guru BK meminta kembali siswa tersebut untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, agar siswa tersebut kembali santai dan rileks.
8. Jika siswa telah santai dan rileks, guru Bk memintanya kembali untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas.
9. Jika siswa telah mampu membayangkan, maka treatment dianggap berhasil.
10. Guru BK meminta siswa untuk membuka mata kembali
11. Guru BK dan siswa membuat jenjang/tingkat kecemasan pada selembar kertas

**D. LANGKAH PENGAKHIRAN: TAHAP PENUTUP**

1. Pembahasan kegiatan lanjutan
2. Mengucapkan terimakasih

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Membahas kontrak dengan siswa tentang waktu dan tempat siswa melakukan kegiatan teknik desensitisasi dalam layanan konseling individual
4. mengucapkan salam
5. salam perpisahan

## IX. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

### A. Kesimpulan

Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok materi yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.

### B. Penilaian Hasil

Masing-masing anggota individu diminta mengemukakan hal-hal baru yang berkenaan dengan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam unsure-unsur AKURS:

1. *Berfikir*

Bagaimana pemikiran siswa tentang penyesuaian diri siswa dalam layanan konseling individual (Unsur A)

2. *Merasa*

Siswa merasa senang dengan topik yang telah dibahas (Unsur K dan Unsur U)

3. *Bersikap*

Siswa bersungguh-sungguh mengetahui informasi tentang penyesuaian diri siswa dalam konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

4. *Bertindak*

Kemampuan nyata dan usaha untuk mengetahui penyesuaian diri siswa dalam konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

5. *Bertanggungjawab*

Bagaimana kesungguhan siswa dalam melaksanakan penyesuaian diri siswa dalam konseling individu (Unsur S)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

### D. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan angket diberikan peneliti dapat memberikan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu dengan arah tindak lanjutnya.

Guru BK



Ramadhan, A.Md

Pekanbaru, 28 Februari 2019

Yang memberi layanan

Pelaksana



Ray Arif Septo Winggani



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## RPL

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

#### KONSELING INDIVIDUAL

#### I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan** : SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru
- B. Tahun Ajaran** : 2019/2020 (Semester V)
- C. Sasaran Pelayanan** :Kecemasan siswa dalam konseling individu (8 Siswa)
- D. Pelaksana** : Ray Arif Septo Winggani
- E. Pihak Terkait** : Siswa

#### II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal** : 5 Maret 2019
- B. Jam Pembelajaran/pelayanan** : Sesuai Jadwal
- C. Volume Waktu** : 45 menit
- D. Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas

#### III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema / Subtema** :
1. Tema : kecemasan siswa dalam konseling individu
  2. Subtema : Pengertian kontrol diri
- B. Sumber Materi** : Buku tentang kontrol diri siswa

#### IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

##### A. Pengembangan KES

Agar siswa memahami tentang kontrol diri siswa

##### B. Penanganan KES-T

Agar siswa mampu meningkatkan rasa kontrol diri siswa dalam mengikuti konseling individu

#### V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan** : Layanan Konseling Individual



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**B. Bidang Layanan** : Pribadi

**C. Kegiatan Pendukung** : Teknik Desensitisasi Sistematis

## VI. SARANA

**A. Media** : Buku tentang kontrol diri

**B. Perlengkapan** : Pena dan Buku

## VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN

Di peroleh hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

### A. KES

#### 1. *Acuan* (Acuan)

Siswa mampu mengetahui dan memahami tentang kontrol diri siswa

#### 2. *Kompetensi* (K)

Siswa memiliki kemampuan mengetahui pemahaman tentang kontrol diri siswa

#### 3. *Usaha* (U)

Siswa berusaha untuk mengetahui lebih luas tentang kontrol diri siswa

#### 4. *Rasa* (R)

Siswa merasa senang ketika bisa memiliki pemahaman tentang kontrol diri siswa

#### 5. *Sungguh-sungguh* (S)

Siswa bersungguh-sungguh mencari informasi tentang kontrol diri siswa dengan baik agar bisa bisa menerapkannya didalam kehidupan sehari-hari

### B. KES-T

Meningkatkan kontrol diri siswa dalam mengikuti konseling individu



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas, dan Tabah

Memohon ridho tuhan yang maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan dalam mengenal dan memahami tentang pentingnya kontrol diri siswa dalam mengikuti konseling individu

## VIII. LANGKAH KEIATAN

### A. LANGKAH PENGANTARAN: TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam, menerima secara terbuka, mengucapkan terimakasih dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan masalah yang dialami.
2. Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas dan proses kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual yang diselenggarakan. Disini mengajak siswa agar aktif dalam menceritakan masalahnya dalam pembahasan.

### B. LANGKAH PENJAJAKAN: TAHAP PERALIHAN

1. Mengarahkan perhatian kepada siswa sehingga siswa suka rela melakukan kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual
2. Menanyakan kesiapan siswa untuk memasuki tahap kegiatan
3. Siswa mampu menyampaikan pikiran dan perasaan kepada guru bimbingan dan konseling

### C. LANGKAH PENAFSIRAN: TAHAP KEGIATAN

1. Menjelaskan pengertian kontrol diri, tujuan dan cara meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam mengikuti konseling individu
2. Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam teknik desensitisasi sistematis
3. Meminta siswa duduk dengan santai dan rileks, kemudian siswa diminta menutup mata untuk membayangkan sesuatu yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- membuatnya merasa nyaman, seperti membayangkan siswa tersebut sedang berada di sebuah taman pantai yang indah
4. Jika siswa telah mampu membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk memberikan sebuah isyarat, seperti mengacungkan jempol
  5. Lalu guru BK meminta siswa untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas, misalnya siswa telah melakukan suatu kesalahan dan harus menemui guru BK
  6. Jika siswa tidak mampu untuk membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk member isyarat, seperti melambaikan tangan
  7. Kemudian guru BK meminta kembali siswa tersebut untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasan nyaman, agar siswa tersebut kembali santai dan rileks.
  8. Jika siswa telah santai dan rileks, guru Bk memintanya kembali untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas.
  9. Jika siswa telah mampu membayangkan, maka treatment dianggap berhasil.
  10. Guru BK meminta siswa untuk membuka mata kembali
  11. Guru BK dan siswa membuat jenjang/tingkat kecemasan pada selembar kertas

**D. LANGKAH PENGAKHIRAN: TAHAP PENUTUP**

1. Pembahasan kegiatan lanjutan
2. Mengucapkan terimakasih
3. Membahas kontrak dengan siswa tentang waktu dan tempat siswa melakukan kegiatan teknik desensitisasi dalam layanan konseling individual
4. mengucapkan salam
5. salam perpisahan
- 6.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

## IX. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

### A. Kesimpulan

Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok materi yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.

### B. Penilaian Hasil

Masing-masing anggota individu diminta mengemukakan hal-hal baru yang berkenaan dengan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam unsure-unsur AKURS:

1. *Berfikir*

Bagaimana pemikiran siswa tentang kontrol diri siswa dalam layanan konseling individual (Unsur A)

2. *Merasa*

Siswa merasa senang dengan topik yang telah dibahas (Unsur K dan Unsur U)

3. *Bersikap*

Siswa bersungguh-sungguh mengetahui informasi tentang kontrol diri siswa dalam konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

4. *Bertindak*

Kemampuan nyata dan usaha untuk mengetahui kontrol diri siswa dalam konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

5. *Bertanggungjawab*

Bagaimana kesungguhan siswa dalam melaksanakan kontrol diri siswa dalam konseling individu (Unsur S)

### C. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### D. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan angket diberikan peneliti dapat memberikan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu dengan arah tindak lanjutnya.

Guru BK



Ramadhan, A.Md

Pekanbaru, 5 Februari 2019

Yang memberi layanan

Pelaksana



Ray Arif Septo Winggani



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## RPL

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

## KONSELING INDIVIDUAL

## I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan** : SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru
- B. Tahun Ajaran** : 2019/2020 (Semester V)
- C. Sasaran Pelayanan** : Kecemasan siswa dalam konseling individu (8 Siswa)
- D. Pelaksana** : Ray Arif Septo Winggani
- E. Pihak Terkait** : Siswa

## II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal** : 7 Maret 2019
- B. Jam Pembelajaran/pelayanan** : Sesuai Jadwal
- C. Volume Waktu** : 45 menit
- D. Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas

## III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema / Subtema** :
1. Tema : kecemasan siswa dalam konseling individu
  2. Subtema : Pengertian ketakutan setelah melakukan kesalahan
- B. Sumber Materi** : -

## IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

## A. Pengembangan KES

Agar siswa memahami tentang ketakutan setelah melakukan kesalahan

## B. Penanganan KES-T

Agar siswa mampu mengurangi rasa ketakutan setelah melakukan kesalahan



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## V. METODE DAN TEKNIK

- A. **Jenis Layanan** : Layanan Konseling Individual
- B. **Bidang Layanan** : Pribadi
- C. **Kegiatan Pendukung** : Teknik Desensitisasi Sistematis

## VI. SARANA

- A. **Media** : -
- B. **Perlengkapan** : Pena dan Buku

## VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN

Di peroleh hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

### A. KES

#### 1. *Acuan* (Acuan)

Siswa mampu mengetahui dan memahami tentang ketakutan melakukan kesalahan

#### 2. *Kompetensi* (K)

Siswa memiliki kemampuan mengetahui pemahaman tentang ketakutan setelah melakukan kesalahan

#### 3. *Usaha* (U)

Siswa berusaha untuk mengetahui lebih luas tentang ketakutan setelah melakukan kesalahan

#### 4. *Rasa* (R)

Siswa merasa senang ketika bisa memiliki pemahaman tentang ketakutan setelah melakukan kecemasan

#### 5. *Sungguh-sungguh* (S)

Siswa bersungguh-sungguh mencari informasi tentang cara mengurangi ketakutan setelah melakukan kesalahan dengan baik agar bisa bisa menerapkannya didalam kehidupan sehari-hari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## B. KES-T

Mengurangi rasa takut setelah melakukan kesalahan dalam mengikuti konseling individu

## C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas, dan Tabah

Memohon ridho tuhan yang maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan dalam mengenal dan memahami tentang pentingnya penyesuaian diri siswa dalam mengikuti konseling individu

## VIII. LANGKAH KEIATAN

### A. LANGKAH PENGANTARAN: TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam, menerima secara terbuka, mengucapkan terimakasih dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan masalah yang dialami.
2. Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas dan proses kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual yang diselenggarakan. Disini mengajak siswa agar aktif dalam menceritakan masalahnya dalam pembahasan.

### B. LANGKAH PENJAJAKAN: TAHAP PERALIHAN

1. Mengarahkan perhatian kepada siswa sehingga siswa suka rela melakukan kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual
2. Menanyakan kesiapan siswa untuk memasuki tahap kegiatan
3. Siswa mampu menyampaikan pikiran dan perasaan kepada guru bimbingan dan konseling

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**C. LANGKAH PENAFSIRAN: TAHAP KEGIATAN**

1. Menjelaskan pengertian rasa takut, tujuan dan cara meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam mengikuti konseling individu
2. Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam teknik desensitisasi sistematis
3. Meminta siswa duduk dengan santai dan rileks, kemudian siswa diminta menutup mata untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, seperti membayangkan siswa tersebut sedang berada di sebuah taman pantai yang indah
4. Jika siswa telah mampu membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk memberikan sebuah isyarat, seperti mengacungkan jempol
5. Lalu guru BK meminta siswa untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas, misalnya siswa telah melakukan suatu kesalahan dan harus menemui guru BK
6. Jika siswa tidak mampu untuk membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk member isyarat, seperti melambaikan tangan
7. Kemudian guru BK meminta kembali siswa tersebut untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, agar siswa tersebut kembali santai dan rileks.
8. Jika siswa telah santai dan rileks, guru Bk memintanya kembali untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas.
9. Jika siswa telah mampu membayangkan, maka treatment dianggap berhasil.
10. Guru BK meminta siswa untuk membuka mata kembali
11. Guru BK dan siswa membuat jenjang/tingkat kecemasan pada selembar kertas

**D. LANGKAH PENGAKHIRAN: TAHAP PENUTUP**

1. Pembahasan kegiatan lanjutan



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Mengucapkan terimakasih
3. Membahas kontrak dengan siswa tentang waktu dan tempat siswa melakukan kegiatan teknik desensitisasi dalam layanan konseling individual
4. mengucapkan salam
5. salam perpisahan

## IX. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

### A. Kesimpulan

Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok materi yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.

### B. Penilaian Hasil

Masing-masing anggota individu diminta mengemukakan hal-hal baru yang berkenaan dengan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam unsure-unsur AKURS:

#### 1. *Berfikir*

Bagaimana pemikiran siswa tentang ketakutan setelah melakukan kesalahan dalam layanan konseling individual (Unsur A)

#### 2. *Merasa*

Siswa merasa senang dengan topik yang telah dibahas (Unsur K dan Unsur U)

#### 3. *Bersikap*

Siswa bersungguh-sungguh mengetahui informasi tentang ketakutan setelah melakukan kesalahan dalam konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

#### 4. *Bertindak*

Kemampuan nyata dan usaha untuk mengetahui ketakutan setelah melakukan kesalahan dalam konseling individu (Unsur K dan Unsur U)



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. *Bertanggungjawab*

Bagaimana kesungguhan siswa dalam menghilangkan rasa takut siswa dalam konseling individu (Unsur S)

**C. Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

**D. LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan angket diberikan peneliti dapat memberikan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu dengan arah tindak lanjutnya.

Guru BK

Ramadhan, A.Md

Pekanbaru, 7 Maret 2019

Yang memberi layanan  
Pelaksana

Ray Arif Septo Winggani



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## RPL

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

## KONSELING INDIVIDUAL

## I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan** : SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru
- B. Tahun Ajaran** : 2019/2020 (Semester V)
- C. Sasaran Pelayanan** : Kecemasan siswa dalam konseling individu (8 Siswa)
- D. Pelaksana** : Ray Arif Septo Winggani
- E. Pihak Terkait** : Siswa

## II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal** : 11 Maret 2019
- B. Jam Pembelajaran/pelayanan** : Sesuai Jadwal
- C. Volume Waktu** : 45 menit
- D. Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas

## III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema / Subtema** :
1. Tema : kecemasan siswa dalam konseling individu
  2. Subtema : Pengertian perhatian yang terganggu
- B. Sumber Materi** : -

## IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

## A. Pengembangan KES

Agar siswa memahami tentang cara memusatkan perhatian yang terganggu

## B. Penanganan KES-T

Agar siswa mampu meningkatkan cara memusatkan perhatian yang terganggu





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## V. METODE DAN TEKNIK

- A. **Jenis Layanan** : Layanan Konseling Individual
- B. **Bidang Layanan** : Pribadi
- C. **Kegiatan Pendukung** : Teknik Desensitisasi Sistematis

## VI. SARANA

- A. **Media** : -
- B. **Perlengkapan** : Pena dan Buku

## VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN

Di peroleh hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

### A. KES

#### 1. *Acuan* (Acuan)

Siswa mampu mengetahui dan memahami tentang perhatian yang terganggu

#### 2. *Kompetensi* (K)

Siswa memiliki kemampuan mengetahui pemahaman tentang perhatian yang terganggu

#### 3. *Usaha* (U)

Siswa berusaha untuk mengetahui lebih luas tentang perhatian yang terganggu

#### 4. *Rasa* (R)

Siswa merasa senang ketika bisa memiliki pemahaman tentang perhatian yang terganggu

#### 5. *Sungguh-sungguh* (S)

Siswa bersungguh-sungguh mencari informasi tentang cara memusatkan perhatian yang terganggu dengan baik agar bisa bisa menerapkannya didalam kehidupan sehari-hari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## B. KES-T

Meningkatkan cara memusatkan perhatian yang terganggu dalam mengikuti konseling individu

## C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas, dan Tabah

Memohon ridho tuhan yang maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan dalam mengenal dan memahami tentang pentingnya penyesuaian diri siswa dalam mengikuti konseling individu

## VIII. LANGKAH KEIATAN

### A. LANGKAH PENGANTARAN: TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam, menerima secara terbuka, mengucapkan terimakasih dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan masalah yang dialami.
2. Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas dan proses kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual yang diselenggarakan. Disini mengajak siswa agar aktif dalam menceritakan masalahnya dalam pembahasan.

### B. LANGKAH PENJAJAKAN: TAHAP PERALIHAN

1. Mengarahkan perhatian kepada siswa sehingga siswa suka rela melakukan kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual
2. Menanyakan kesiapan siswa untuk memasuki tahap kegiatan
3. Siswa mampu menyampaikan pikiran dan perasaan kepada guru bimbingan dan konseling

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. LANGKAH PENAFSIRAN: TAHAP KEGIATAN

1. Menjelaskan pengertian rasa takut, tujuan dan cara meningkatkan cara memusatkan perhatian yang terganggu dalam mengikuti konseling individu
2. Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam teknik desensitisasi sistematis
3. Meminta siswa duduk dengan santai dan rileks, kemudian siswa diminta menutup mata untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, seperti membayangkan siswa tersebut sedang berada di sebuah taman pantai yang indah
4. Jika siswa telah mampu membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk memberikan sebuah isyarat, seperti mengacungkan jempol
5. Lalu guru BK meminta siswa untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas, misalnya siswa telah melakukan suatu kesalahan dan harus menemui guru BK
6. Jika siswa tidak mampu untuk membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk member isyarat, seperti melambaikan tangan
7. Kemudian guru BK meminta kembali siswa tersebut untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, agar siswa tersebut kembali santai dan rileks.
8. Jika siswa telah santai dan rileks, guru Bk memintanya kembali untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas.
9. Jika siswa telah mampu membayangkan, maka treatment dianggap berhasil.
10. Guru BK meminta siswa untuk membuka mata kembali
11. Guru BK dan siswa membuat jenjang/tingkat kecemasan pada selembar kertas

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**D. LANGKAH PENGAKHIRAN: TAHAP PENUTUP**

1. Pembahasan kegiatan lanjutan
2. Mengucapkan terimakasih
3. Membahas kontrak dengan siswa tentang waktu dan tempat siswa melakukan kegiatan teknik desensitisasi dalam layanan konseling individual
4. mengucapkan salam
5. salam perpisahan

**IX. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT****A. Kesimpulan**

Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok materi yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.

**B. Penilaian Hasil**

Masing-masing anggota individu diminta mengemukakan hal-hal baru yang berkenaan dengan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam unsure-unsur AKURS:

**1. Berfikir**

Bagaimana pemikiran siswa tentang cara memusatkan perhatian yang terganggu dalam layanan konseling individual (Unsur A)

**2. Merasa**

Siswa merasa senang dengan topik yang telah dibahas (Unsur K dan Unsur U)

**3. Bersikap**

Siswa bersungguh-sungguh mengetahui informasi tentang cara memusatkan perhatian yang terganggu dalam konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

**4. Bertindak**

Kemampuan nyata dan usaha untuk memusatkan perhatian yang terganggu dalam konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

**5. Bertanggungjawab**

Bagaimana kesungguhan siswa dalam memusatkan perhatian yang terganggu dalam konseling individu (Unsur S)

### C. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

### D. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan angket diberikan peneliti dapat memberikan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu dengan arah tindak lanjutnya.

Guru BK



Ramadhan, A.Md

Pekanbaru, 11 Maret 2019

Yang memberi layanan  
Pelaksana



Ray Arif Septo Winggani

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## RPL

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

## KONSELING INDIVIDUAL

## I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan** : SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru
- B. Tahun Ajaran** : 2019/2020 (Semester V)
- C. Sasaran Pelayanan** : Kecemasan siswa dalam konseling individu (8 Siswa)
- D. Pelaksana** : Ray Arif Septo Winggani
- E. Pihak Terkait** : Siswa

## II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal** : 13 Maret 2019
- B. Jam Pembelajaran/pelayanan** : Sesuai Jadwal
- C. Volume Waktu** : 45 menit
- D. Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas

## III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema / Subtema** :
1. Tema : kecemasan siswa dalam konseling individu
  2. Subtema : Pengertian perasaan yang tidak nyaman
- B. Sumber Materi** : -

## IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

## A. Pengembangan KES

Agar siswa memahami tentang perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti konseling individu

## B. Penanganan KES-T

Agar siswa mampu menghilangkan perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti konseling individu



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## V. METODE DAN TEKNIK

- A. **Jenis Layanan** : Layanan Konseling Individual
- B. **Bidang Layanan** : Pribadi
- C. **Kegiatan Pendukung** : Teknik Desensitisasi Sistematis

## VI. SARANA

- A. **Media** : -
- B. **Perlengkapan** : Pena dan Buku

## VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN

Di peroleh hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

### A. KES

#### 1. *Acuan* (Acuan)

Siswa mampu mengetahui dan memahami tentang perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti konseling individu

#### 2. *Kompetensi* (K)

Siswa memiliki kemampuan mengetahui pemahaman tentang perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti konseling individu

#### 3. *Usaha* (U)

Siswa berusaha untuk mengetahui lebih luas tentang perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti konseling individu

#### 4. *Rasa* (R)

Siswa merasa senang ketika bisa memiliki pemahaman tentang perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti konseling individu

#### 5. *Sungguh-sungguh* (S)

Siswa bersungguh-sungguh mencari informasi tentang menghilangkan perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

konseling individu dengan baik agar bisa menerapkan di dalam kehidupan sehari-hari

#### B. KES-T

Menghilangkan perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti konseling individu

#### C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas, dan Tabah

Memohon ridho Tuhan yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan dalam mengenal dan memahami tentang pentingnya penyesuaian diri siswa dalam mengikuti konseling individu

### VIII. LANGKAH KEIATAN

#### A. LANGKAH PENGANTARAN: TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam, menerima secara terbuka, mengucapkan terimakasih dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan masalah yang dialami.
2. Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas dan proses kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual yang diselenggarakan. Disini mengajak siswa agar aktif dalam menceritakan masalahnya dalam pembahasan.

#### B. LANGKAH PENJAJAKAN: TAHAP PERALIHAN

1. Mengarahkan perhatian kepada siswa sehingga siswa suka rela melakukan kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual
2. Menanyakan kesiapan siswa untuk memasuki tahap kegiatan
3. Siswa mampu menyampaikan pikiran dan perasaan kepada guru bimbingan dan konseling



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. LANGKAH PENAFSIRAN: TAHAP KEGIATAN

1. Menjelaskan pengertian rasa perasaan, tujuan dan cara menghilangkan perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti konseling individu
2. Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam teknik desensitisasi sistematis
3. Meminta siswa duduk dengan santai dan rileks, kemudian siswa diminta menutup mata untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, seperti membayangkan siswa tersebut sedang berada di sebuah taman pantai yang indah
4. Jika siswa telah mampu membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk memberikan sebuah isyarat, seperti mengacungkan jempol
5. Lalu guru BK meminta siswa untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas, misalnya siswa telah melakukan suatu kesalahan dan harus menemui guru BK
6. Jika siswa tidak mampu untuk membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk member isyarat, seperti melambaikan tangan
7. Kemudian guru BK meminta kembali siswa tersebut untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, agar siswa tersebut kembali santai dan rileks.
8. Jika siswa telah santai dan rileks, guru Bk memintanya kembali untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas.
9. Jika siswa telah mampu membayangkan, maka treatment dianggap berhasil.
10. Guru BK meminta siswa untuk membuka mata kembali
11. Guru BK dan siswa membuat jenjang/tingkat kecemasan pada selembar kertas



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### D. LANGKAH PENGAKHIRAN: TAHAP PENUTUP

1. Pembahasan kegiatan lanjutan
2. Mengucapkan terimakasih
3. Membahas kontrak dengan siswa tentang waktu dan tempat siswa melakukan kegiatan teknik desensitisasi dalam layanan konseling individual
4. mengucapkan salam
5. salam perpisahan

### IX. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

#### A. Kesimpulan

Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok materi yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.

#### B. Penilaian Hasil

Masing-masing anggota individu diminta mengemukakan hal-hal baru yang berkenaan dengan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam unsure-unsur AKURS:

##### 1. *Berfikir*

Bagaimana pemikiran siswa tentang perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti konseling individu (Unsur A)

##### 2. *Merasa*

Siswa merasa senang dengan topik yang telah dibahas (Unsur K dan Unsur U)

##### 3. *Bersikap*

Siswa bersungguh-sungguh mengetahui informasi tentang perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

##### 4. *Bertindak*

Kemampuan nyata dan usaha untuk perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. *Bertanggungjawab*

Bagaimana kesungguhan siswa dalam menghilangkan perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti konseling individu (Unsur S)

**C. Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

**D. LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan angket diberikan peneliti dapat memberikan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu dengan arah tindak lanjutnya.

Guru BK



Ramadhan, A.Md

Pekanbaru, 13 Maret 2019

Yang memberi layanan

Pelaksana



Ray Arif Septo Winggani



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## RPL

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

## KONSELING INDIVIDUAL

## I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan** : SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru
- B. Tahun Ajaran** : 2019/2020 (Semester V)
- C. Sasaran Pelayanan** : Kecemasan siswa dalam konseling individu (8 Siswa)
- D. Pelaksana** : Ray Arif Septo Winggani
- E. Pihak Terkait** : Siswa

## II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal** : 15 Maret 2019
- B. Jam Pembelajaran/pelayanan** : Sesuai Jadwal
- C. Volume Waktu** : 45 menit
- D. Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas

## III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema / Subtema** :
1. Tema : kecemasan siswa dalam konseling individu
  2. Subtema : Pengertian kebingungan siswa
- B. Sumber Materi** : -

## IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

## A. Pengembangan KES

Agar siswa memahami tentang rasa bingung siswa saat mengikuti konseling individu

## B. Penanganan KES-T

Agar siswa mampu menghilangkan rasa bingung saat mengikuti konseling individu



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## V. METODE DAN TEKNIK

- A. **Jenis Layanan** : Layanan Konseling Individual
- B. **Bidang Layanan** : Pribadi
- C. **Kegiatan Pendukung** : Teknik Desensitisasi Sistematis

## VI. SARANA

- A. **Media** : -
- B. **Perlengkapan** : Pena dan Buku

## VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN

Di peroleh hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

### A. KES

#### 1. *Acuan* (Acuan)

Siswa mampu mengetahui dan memahami tentang perasaan yang bingung saat mengikuti konseling individu

#### 2. *Kompetensi* (K)

Siswa memiliki kemampuan mengetahui pemahaman tentang perasaan yang bingung saat mengikuti konseling individu

#### 3. *Usaha* (U)

Siswa berusaha untuk mengetahui lebih luas tentang perasaan yang bingung saat mengikuti konseling individu

#### 4. *Rasa* (R)

Siswa merasa senang ketika bisa memiliki pemahaman tentang perasaan yang bingung saat mengikuti konseling individu

#### 5. *Sungguh-sungguh* (S)

Siswa bersungguh-sungguh mencari informasi tentang menghilangkan perasaan yang bingung saat mengikuti konseling individu dengan baik agar bisa menerapkan didalam kehidupan sehari-hari



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### B. KES-T

Menghilangkan perasaan yang bingung saat mengikuti konseling individu

### C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas, dan Tabah

Memohon ridho tuhan yang maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan dalam mengenal dan memahami tentang pentingnya penyesuaian diri siswa dalam mengikuti konseling individu

## VIII. LANGKAH KEIATAN

### A. LANGKAH PENGANTARAN: TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam, menerima secara terbuka, mengucapkan terimakasih dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan masalah yang dialami.
2. Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas dan proses kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual yang diselenggarakan. Disini mengajak siswa agar aktif dalam menceritakan masalahnya dalam pembahasan.

### B. LANGKAH PENJAJAKAN: TAHAP PERALIHAN

1. Mengarahkan perhatian kepada siswa sehingga siswa suka rela melakukan kegiatan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual
2. Menanyakan kesiapan siswa untuk memasuki tahap kegiatan
3. Siswa mampu menyampaikan pikiran dan perasaan kepada guru bimbingan dan konseling

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. LANGKAH PENAFSIRAN: TAHAP KEGIATAN

1. Menjelaskan pengertian rasa perasaan, tujuan dan cara menghilangkan perasaan yang bingung saat mengikuti konseling individu
2. Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam teknik desensitisasi sistematis
3. Meminta siswa duduk dengan santai dan rileks, kemudian siswa diminta menutup mata untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, seperti membayangkan siswa tersebut sedang berada di sebuah taman pantai yang indah
4. Jika siswa telah mampu membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk memberikan sebuah isyarat, seperti mengacungkan jempol
5. Lalu guru BK meminta siswa untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas, misalnya siswa telah melakukan suatu kesalahan dan harus menemui guru BK
6. Jika siswa tidak mampu untuk membayangkannya, maka guru BK meminta siswa tersebut untuk member isyarat, seperti melambaikan tangan
7. Kemudian guru BK meminta kembali siswa tersebut untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa nyaman, agar siswa tersebut kembali santai dan rileks.
8. Jika siswa telah santai dan rileks, guru Bk memintanya kembali untuk membayangkan sesuatu yang membuatnya merasa cemas.
9. Jika siswa telah mampu membayangkan, maka treatment dianggap berhasil.
10. Guru BK meminta siswa untuk membuka mata kembali
11. Guru BK dan siswa membuat jenjang/tingkat kecemasan pada selembar kertas

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**D. LANGKAH PENGAKHIRAN: TAHAP PENUTUP**

1. Pembahasan kegiatan lanjutan
2. Mengucapkan terimakasih
3. Membahas kontrak dengan siswa tentang waktu dan tempat siswa melakukan kegiatan teknik desensitisasi dalam layanan konseling individual
4. mengucapkan salam
5. salam perpisahan

**IX. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT****A. Kesimpulan**

Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok materi yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.

**B. Penilaian Hasil**

Masing-masing anggota individu diminta mengemukakan hal-hal baru yang berkenaan dengan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam unsure-unsur AKURS:

**1. Berfikir**

Bagaimana pemikiran siswa tentang perasaan yang bingung saat mengikuti konseling individu (Unsur A)

**2. Merasa**

Siswa merasa senang dengan topik yang telah dibahas (Unsur K dan Unsur U)

**3. Bersikap**

Siswa bersungguh-sungguh mengetahui informasi tentang perasaan yang bingung saat mengikuti konseling individu (Unsur K dan Unsur U)

**4. Bertindak**

Kemampuan nyata dan usaha untuk perasaan yang bingung saat mengikuti konseling individu (Unsur K dan Unsur U)





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. *Bertanggungjawab*

Bagaimana kesungguhan siswa dalam menghilangkan perasaan yang bingung saat mengikuti konseling individu (Unsur S)

**C. Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

**D. LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan angket diberikan peneliti dapat memberikan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu dengan arah tindak lanjutnya.

Guru BK

Ramadhan, A.Md

Pekanbaru, 15 Maret 2019

Yang memberi layanan  
Pelaksana

Ray Arif Septo Winggani



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## RKP

## RENCANA KEGIATAN PENDUKUNG BIMBINGAN DAN KONSELING

**I. IDENTITAS**

- A. Satuan Pendidikan** : SMK Dar-El Hikmah Pekanbaru  
**B. Tahun Ajaran** : 2019/2020 (Semester V)  
**C. Sasaran Pelayanan** : Kecemasan siswa dalam konseling individu  
**D. Pelaksana** : Ray Arif Septo Winggani  
**E. Pihak Terkait** : Siswa

**II. WAKTU DAN TEMPAT**

- A. Tanggal** : 20 Maret 2019  
**B. Jam Pembelajaran/pelayanan** : Sesuai Jadwal  
**C. Volume Waktu** : 45 menit  
**D. Spesifikasi Tempat Belajar** : Ruang Kelas

**III. MATERI PEMBELAJARAN**

- A. Tema / Subtema** :
1. Tema : Pemberian Post Test (angket) awal tentang teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu untuk mengurangi kecemasan siswa
  2. Subtema : Kegiatan Pendukung BK
- B. Sumber Materi** : -

**IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN****A. Pengembangan KES**

Agar peneliti mengetahui seberapa tingkat menurunnya kecemasan siswa setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**B. Penanganan KES-T**

Untuk menangani tingginya kecemasan siswa dalam mengikuti layanan konseling individu

**V. METODE DAN TEKNIK**

- |                              |             |
|------------------------------|-------------|
| <b>A. Jenis Layanan</b>      | : -         |
| <b>B. Bidang Layanan</b>     | : Angket    |
| <b>C. Kegiatan Pendukung</b> | : Instrumen |

**VI. SARANA**

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| <b>A. Media</b>        | : -             |
| <b>B. Perlengkapan</b> | : Pena dan Buku |

**VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN**

Di peroleh hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

**A. KES**

1. *Acuan* (Acuan)
 

Perlunya siswa secara mandiri mengetahui pentingnya mengisi angket secara jujur.
2. *Kompetensi* (K)
 

Siswa dapat menjawab semua pertanyaan yang telah dibuat oleh peneliti.
3. *Usaha* (U)
 

Siswa mampu memahami isi angket
4. *Rasa* (R)
 

Bagaimana perasaan siswa setelah diberikan angket tentang mengurangi kecemasan siswa dalam konseling individu.
5. *Sungguh-sungguh* (S)
 

Siswa bersungguh-sungguh mengerjakan angket tentang mengurangi kecemasan siswa dalam konseling individu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## B. KES-T

Yaitu peneliti dapat mengetahui bagaimana tingkat kecemasan siswa dalam konseling individual setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu.

## C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas, dan Tabah

Memohon ridho tuhan yang maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan dalam mengenal dan memahami tentang pentingnya mengisi lembar anket.

## VIII. LANGKAH KEIATAN

### A. LANGKAH PENGANTARAN: TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam, menerima secara terbuka, mengucapkan terimakasih dan mengajak peserta didik berdoa
2. Mengecek kehadiran siswa
3. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pendukung BK dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan kegiatan/pelayanan yang akan dibahas.
4. Menyampaikan cara pengisian dan petunjuk anket
5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu:
  - a. Dipahaminya oleh peserta didik mengenai pentingnya mengisi lembar anket
  - b. Siswa dapat terbantu dengan pengisian anket

### B. LANGKAH PENJAJAKAN: TAHAP PERALIHAN

1. Menanyakan kepada siswa apakah ada penjelasan dalam proses pemberian anket yang belum dipahami?
2. Apa yang akan terjadi jika materi yang tidak dipahami itu dibiarkan saja?



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### C. LANGKAH PENAFSIRAN: TAHAP KEGIATAN

1. Memberikan lembar angket dan menjelaskannya
2. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon angket yang telah dijelaskan; pertanyaan dan repon tersebut dijawab dan diberikan ulasan serta penegasan-penegasan yang diperlukan
3. Meminta siswa untuk mengisi lembaran angket secara jujur dan cermat

### D. LANGKAH PENGAKHIRAN: TAHAP PENUTUP

1. Mengucapkan terimakasih
2. Berdoa
3. Salam perpisahan

## IX. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

### A. Kesimpulan

Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok materi yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.

### B. Penilaian Hasil

Masing-masing anggota individu diminta mengemukakan hal-hal baru yang berkenaan dengan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam unsure-unsur AKURS:

#### 1. *Berfikir*

Bagaimana pemikiran siswa tentang angket (Unsur A)

#### 2. *Merasa*

Apa yang siswa rasakan ketika mendapatkan kegiatan pendukung BK mengenai angket (Unsur R)

#### 3. *Bersikap* (Unsur K dan Unsur U)

Bagaimana sikap siswa setelah mengisi lembaran angket (Unsur K dan Unsur U)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. *Bertindak*

Apa tindakan siswa setelah mengisi lembar angket (Unsur K dan Unsur U)

5. *Bertanggungjawab*

Apa tanggung jawab siswa setelah mengisi lembaran angket (Unsur S)

**C. Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

**D. LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

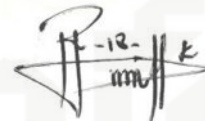
Setelah kegiatan angket diberikan peneliti dapat memberikan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu dengan arah tindak lanjutnya.

Guru BK



Ramadhan, A.Md

Pekanbaru, 20 Maret 2019  
Yang memberi layanan  
Pelaksana



Ray Arif Septo Winggani

KISI-KISI ANGKET EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS  
DALAM KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENGURAGI KECEMASAN  
SISWA DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PONDOK PESANTREN DAR-  
EL HIKMAH PEKANBARU

a. Kisi-kisi angket kecemasan siswa dalam konseling individual

NO	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	JUMLAH
1	Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya	1,5,10,11,12,14,9,13,18	9
2	Cemas karena dosa berdosanya atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan hati nurani atau keyakinan	8,16,17,21,2,3	6
3	Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk	6,7,20,15,4	5
<b>jumlah</b>			20

b. Kisi-kisi Teknik Desensitisasi Sistematis dalam konseling individual

NO	PERNYATAAN	SUB INDIKATOR	JUMLAH
1	Memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli	1,4,5,6,7,9,12,13	8
2	Mengurangi sensitifitas emosional yang berkaitan dengan kecemasan, kelainan pribadi atau masalah sosial	2,3,8,10,11	5
<b>Jumlah</b>			13

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Angket Mengurangi kecemasan siswa dalam konseling individual

### A. Petunjuk Pengisian

1. Tulislah identitas anda pada tempat yang tersedia
2. Bacalah pernyataan-pernyataan dalam angket di bawah ini secara teliti dan cermat
3. Pilihlah jawaban yang paling baik dengan keadaan anda yang sebenarnya, dengan cara member (  $\surd$  ) pada kolom pilihan.

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

R : Ragu-Ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

### B. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

No. Absen :

NO	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1	Saya takut mengungkapkan masalah ketika mengikuti sesi konseling individu					
2	Saya merasa percaya diri ketika mengikuti konseling individu					
3	Saya dapat menyesuaikan diri ketika mengikuti konseling individu					
4	Saya bisa mengontrol diri ketika ada masalah					
5	Saya merasa takut setelah melakukan kesalahan					
6	Ketika mengikuti konseling individu, saya merasa tidak sehat					
7	Jantung saya berdetak tak beraturan ketika mengikuti konseling individu					





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8	Perhatian saya terganggu ketika mengikuti konseling individu				
9	Saya merasa kecemasan saya mulai berkurang setelah mengikuti konseling individu				
10	Saya merasa gugup saat mengikuti konseling individu				
11	Fikiran saya kosong ketika mengikuti konseling individu				
12	Saya merasa gelisah ketika guru BK mulai bertanya-tanya mengenai masalah saya				
13	Saya bisa berfikir dengan tenang saat mengikuti konseling individu				
14	Saya sulit memusatkan perhatian saya saat sesi konseling individu				
15	Saya mengalami perasaan yang tidak nyaman saat mengikuti konseling individu				
16	Saya bisa menjawab pertanyaan dari guru BK				
17	Saya merasa bingung saat mengikuti konseling individu				
18	Saya tidak pucat saat mengikuti konseling individu				
19	saya menemukan jalan keluar untuk mengurangi kecemasan yang saya hadapi				
20	Saya mulai senang dan suka untuk datang lagi ke ruangan bimbingan dan konseling				

## Angket Teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual

### A. Petunjuk Pengisian

1. Tulislah identitas anda pada tempat yang tersedia
2. Bacalah pernyataan-pernyataan dalam angket di bawah ini secara teliti dan cermat
3. Pilihlah jawaban yang paling baik dengan keadaan anda yang sebenarnya, dengan cara member (  $\surd$  ) pada kolom pilihan.

- SS : Sangat Setuju  
 S : Setuju  
 R : Ragu-Ragu  
 TS : Tidak Setuju  
 STS : Sangat Tidak Setuju

### B. Identitas Responden

Nama :  
 Kelas :  
 No. Absen :

NO	PERNYATAAN	SS	S	R	TS	STS
1	Guru BK menjelaskan maksud dari teknik desensitisasi sistematis					
2	Guru BK mengajak siswa untuk santai selama berlangsungnya sesi konseling individu					
3	Guru BK menceritakan beberapa situasi yang membuat siswa merasa nyaman					
4	Guru BK memulai sesi konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis					
5	Saat mengikuti sesi konseling individu, guru BK meminta siswa untuk menutup					

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	mata					
6	Guru BK meminta siswa memberi isyarat jika siswa telah dapat membayangkan situasi yang membuat siswa nyaman					
7	Guru BK meminta siswa untuk membayangkan situasi yang membuat siswa merasa sangat cemas jika siswa mampu tetap santai dan nyaman					
8	Guru BK meminta siswa memberikan isyarat ketika siswa belum mampu membayangkan situasi yang membuat siswa merasa sangat cemas					
9	Guru BK meminta kembali agar siswa membayangkan situasi yang membuat siswa merasa nyaman					
10	Guru BK meminta kembali kepada siswa, agar siswa dapat membayangkan situasi yang membuatnya merasa cemas					
11	Guru BK meminta siswa supaya memberikan isyarat Jika siswa telah mampu membayangkan membayangkan situasi yang membuatnya sangat cemas					
12	Apabila siswa telah mampu membayangkan situasi yang mencemaskan dengan santai dan nyaman, maka treatment dianggap telah selesai					
13	Guru BK mengajak siswa untuk menyusun jenjang/tingkat kecemasan pada selembat kertas					



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**DATA DIRI SISWA**

Nama Lengkap :  
 Nama Panggilan :  
 Jenis Kelamin :  
 Tempat, Tanggal Lahir :  
 Agama :  
 Anak Ke :  
 Jumlah Saudara kandung :  
 Alamat :  
 Nama Orang Tua :  
     Ayah :  
     Ibu :  
 Pekerjaan Orang Tua :  
     Ayah :  
     Ibu :  
 Hoby :  
 Cita-cita :





**LASEG**

- 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RAHASIA

**PENILAIAN HASIL**

**LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

Pengentasan Masalah

1. Masalah Anda apakah yang telah mendapat layanan bimbingan dan konseling ?

Tuliskan dengan singkat :

.....

.....

.....

.....

2. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal layanan :

.....

Jenis Layanan :

.....

Pemberi layanan :

.....





3. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Masalah apa yang anda bahas dalam konseling tadi ?  
Jawaban :

.....

b. Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan konseling ?  
Jawaban :

.....

.....

c. Bagaimana sikap Anda terhadap permasalahan yang anda miliki ?  
Jawaban :

.....

.....

d. Apa tindakan Anda selanjutnya setelah mendapat layanan ?  
Jawaban :

.....

e. Bagaimana tanggung jawab Anda setelah mendapatkan layanan ?  
Jawaban :

.....





4. Berdasarkan gambaran tersebut no 3 diatas, berapa persenkah masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

- a. 95% - 100%
- b. 75% - 94%
- c. 50% - 74%
- d. 30% - 49%
- e. 10% - 29%
- f. Semakin berat
- g. Kurang dari 10%

5. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

.....

.....

.....

.....

Tanggal Mengisi :

Nama Pengisi :

## DOKUMENTASI PENELITIAN

### Peneliti Memberikan Penjelasan Tata Cara Pengisian Angket



Siswa mengisi angket tentang mengurangi kecemasan siswa dalam konseling individu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau





© Hak cipta milik UIN Suska Riau



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Siswa mengisi angket tentang teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individu



Peneliti melaksanakan konseling individu dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa





© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# STRUKTUR

## SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN DAREL HIKMAH

PEKANBARU 2018/2019



**KETUA YAYASAN**  
NUR IMAN PEKANBARU

**DEWAN SEKOLAH**

**KEPALA SEKOLAH**  
AMRULLAH, S.Ag

**DEWAN KOMITE**

**BENDAHARA SMK**  
RAHMAH YULIATI, SE.Sy

**TATA USAHA/ OP**  
ZULFAHMI

**WABID SARPRAS**  
FITRIYANTI. SF

**WABID KURIKULUM**  
GIISMARINI. S.Si

**WABID KESISWAAN**  
HFRMAN FAHRIZAI

**WABID HUMAS**  
PUJI ASTUTI. S.Pd

**B.KONSELING**

**KAJUR TI**  
GIANTIKA OKTVIANI F.S.Kom

**KAJUR PS**  
RAHMA YULIATI, SE.Sy

**KA.LABOR**  
IPA

**KA.PERPUSTAKAAN**  
DELVIZA  
YULIANDARI, S.Pd

**KA.LABOR TI**  
GIANTIKA OKTAVIANI  
F,S.Kom

**KA.LABOR PS**  
FITRIANI, S.Pd

**WALI KELAS X TI**  
FITRIYANTI,SE

**WALI KELAS XI TI**  
GIANTIKA OKTAVIANI F.

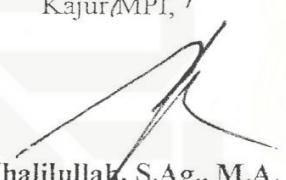
**WALI KELAS XII TI**  
PUJI ASTUTI, S.Pd

**WALI KELAS X PS**  
FITRIANI, S.Pd

**WALI KELAS XI PS**  
DELVIZA YULIANDARI,

**WALI KELAS XII PS**  
SOFIDA GUSTI, S.Pd

## LEMBAR DISPOSISI

INDEKS BERKAS KODE :	
HAL : Pengajuan Sinopsis	
TANGGAL : <u>2 Agustus 2018</u>	
ASAL : <u>Ray Arif Septo Winggani</u>	
TANGGAL PENYELESAIAN : SIFAT :	
INFORMASI  Setelah diarahkan maka judul yang bersangkutan dapat dilanjutkan, mohon agar ditunjuk sebagai pembimbing:  <u>Dr. P. Iswani, M.Ed.</u>	DITERUSKAN KEPADA: 1. Kajor MPI Catatan Kajor MPI a. b. c. d.
Pekanbaru, <u>17/09/</u> 2018 Kajor MPI,   M. Khalilullah, S.Ag., M.A. NIP. 19781010 200710 1 004	DITERUSKAN KEPADA: 2. Wakil Dekan I
*) 1. Kepada bawahan "instruksi" atau "informasi" 2. Kepada atasan "informasi" coret "instruksi"	

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengurnumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU

Ace untuk diseminasi  
17/10-2018

Ry

UIN SUSKA RIAU



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM  
KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN SISWA DI SEKOLAH MENENGAH  
KEJURUAN PONDOK PESANTREN  
DAR-EL HIKMAH PEKANBARU**

**PROPOSAL**



**UIN SUSKA RIAU**

**OLEH:**

**RAY ARIF SEPTO WINGGANI**

**11313204348**

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**2018/2019**



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM  
 KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENGURANGI  
 KECEMASAN SISWA DI SEKOLAH MENENGAH  
 KEJURUAN PONDOK PESANTREN  
 DAR-EL HIKMAH PEKANBARU**

**PROPOSAL**



UIN SUSKA RIAU

OLEH:

**RAY ARIF SEPTO WINGGANI**  
11313204348

*Acc Umar da laj...*  
*Ray*  
*[Signature]*

*Acc untuk  
 dilanjut kan  
 7/1-2019*

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
 KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING  
 FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 2018/2019**



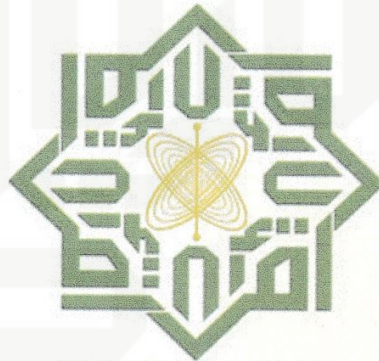
See untuk dilampirkan  
R 23/1-2019



UIN SUSKA RIAU

**EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM  
KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN SISWA DI SEKOLAH MENENGAH  
KEJURUAN PONDOK PESANTREN  
DAR-EL HIKMAH PEKANBARU**

**ANGKET**



**UIN SUSKA RIAU**

**OLEH:**

**RAY ARIF SEPTO WINGGANI**

**11313204348**

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**2018/2019**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

كلية التربية والتعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Alamat : Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA  
SKRIPSI MAHASISWA**

1. Jenis yang dibimbing :
- a. Seminar usul Penelitian :
- b. Penulisan Laporan Penelitian :
2. Nama Pembimbing : Dra. Riswani .M.Ed.
- a. Nomor Induk Pegawai (NIP) :
3. Nama Mahasiswa : Rar Arif Septo winggani
4. Nomor Induk Mahasiswa : 1131 3204 348
5. Kegiatan :

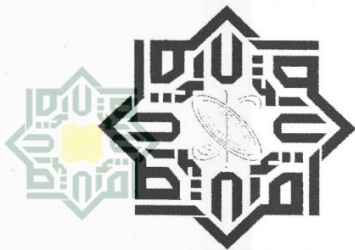
No	Tanggal Konsultasi	Materi Bimbingan	Tanda Tangan	Keterangan
1.	27/09/2018	Perbaiki cover dan Latar belakang		
2.	04/10/2018	Perbaiki Latar belakang, Penulisan, & Spasi		
3.	15/10/2018	Latar belakang, kerangka teoritis, dan Mapel		
4.	17/10/2018	ACC Proposal		
5.	11/01/2019	Penyusunan bahasa.		
6.	15/01/2019	Kemusan Masalah, Penyusunan bahasa, dan kisi-kisi Angket.		
7.	22/01/2019	Letak Penyusun kalimat		
8.	23/01/2019	ACC Angket.		
9.	Kamis, 01/05/2019	Latar belakang, Penulisan, Penghargaan.		
10.	15/05/2019	Kutipan Langsung, kata sambung		
11.	15/05/2019	ACC Skripsi		

Pekanbaru, 15/05/2019  
Pembimbing,

Dra. Riswani, M.Ed.

1. Dilaksanakan mengutip sebagian atau seluruhnya atau cara lain, tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

كلية التربية والتعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Alamat : Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

**PENGESAHAN PERBAIKAN  
 UJIAN PROPOSAL**

Nama Mahasiswa  
 Nomor Induk Mahasiswa  
 Hari/Tanggal Ujian  
 Judul Proposal Ujian

: RAT ARIF SEPTO WINGGAMI  
 : 1131 3204 348  
 : KAMIS / 29 NOVEMBER 2018  
 : EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS  
DALAM KONSELING INDIVIDUAL UNTUK  
MENGURANGI KECEMASAN SISWA DI SEKOLAH  
MENENGAH KEJURUAN PONDOK PESANTREN DAR-EL HIKMAH

Isi Proposal

: Proposal ini sudah sesuai dengan masukan dan saran yang  
 Dalam Ujian proposal

No	NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN	
			PENGUJI I	PENGUJI II
1	<u>Dra. Suhertina . M.Pd.</u>	PENGUJI I		
2	<u>M. Subhan . S.pd . M.pd . Ct. cht.</u>	PENGUJI II		

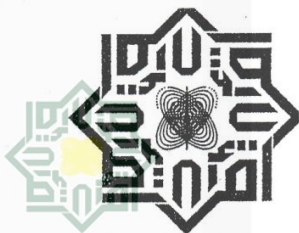
Mengetahui  
 a.n. Dekan  
 Wakil Dekan I

Dr. Drs. Alimuddin, M.Ag.  
 NIP. 19660924 199503 1 002

Pekanbaru, 07 Januari 2019  
 Peserta Ujian Proposal

Rat Arif Septo winggami  
 NIM. 1131 3204 348

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Pekanbaru, 17 September

Nomor : Un.04/F.II.4/PP.00.9/16300/2018

2018

Sifat : Biasa

Lamp.

Hal : *Pembimbing Skripsi*

Kepada

Yth.

1. Dra. Riswani, M.Ed.

( Pembimbing 1 )

2.

( Pembimbing 2 )

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

Pekanbaru

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Dengan hormat, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau menunjuk Saudara sebagai pembimbing skripsi mahasiswa :

Nama : RAY ARIF SEPTO WINGGANI

NIM : 11313204348

Jurusan : Manajemen Pendidikan Islam

Judul : Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Individual untuk Mengurangi Kecemasan Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Pondok Pesantren Dar-El Hikmah Pekanbaru

Waktu : 6 Bulan terhitung dari tanggal keluarnya surat bimbingan ini

Agar dapat membimbing hal-hal terkait dengan Ilmu Manajemen Pendidikan Islam dan dengan Redaksi dan Teknik Penulisan Skripsi sebagaimana yang sudah ditentukan. Atas kesediaan Saudara dihaturkan terimakasih.

Wassalam

an Dekan

Wakil Dekan I



Drs. Alimuddin, M.Ag

NIP. 19660924 199503 1 002

Tembusan :

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

1. Dilarang menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
 2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
 كلية التربية والتعليم  
 FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561647  
 Fax. (0761) 561647 Web. www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftak\_uinsuska@yahoo.co.id

Pekanbaru, 23 Maret 2018

Nomor : Un.04/F.II.4/PP.00.9/5276/2018  
 Sifat : Biasa  
 Lamp. :  
 Hal : **Mohon Izin Melakukan PraRiset**

Kepada  
 Yth. Kepala Sekolah  
 SMK DAR EL HIKMAH PEKANBARU  
 di  
 Tempat

*Assalamu'alaikum warhmatullahi wabarakatuh*

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama : RAY ARIF SEPTO WINGGANI  
 NIM : 11313204348  
 Semester/Tahun : X (Sepuluh)/ 2018  
 Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam  
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan penelitiannya di Instansi yang saudara pimpin.

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

an-Dekan  
 Wakil Dekan III  
 Prof. Dr. Nairunas, M.Ag.  
 NIP. 19720828 200604 1 002

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Segala bentuknya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



# PONDOK PESANTREN DAR-EL HIKMAH SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN DAREL HIKMAH

Jl. MANYAR SAKTI KM. 12 SIMPANG BARU, PEKANBARU - 28293 Telp. (0761) 64775

Nomor : 119/SMK-DH/H.4/2018

Lamp : '-'

Hal : **Izin Melaksanakan Riset**

Kepada Yth:

Saudara/i : **MAHASISWA /i UIN SUSKA RIAU**

Di

Tempat

*Assalamu'alaikum Wr Wb*

Salam Hormat dan ta'zim

Menanggapi surat yang disampaikan kepada kami dengan Nomor :800/Disdik/1.3/2019/1953 tertanggal 24 Januari 2019 mengenai permohonan izin melaksanakan Penelitian (Riset)

Pada prinsipnya kami memberikan izin kepada saudara untuk melakukan Riset di SMK Darel Hikmah Pekanbaru, Selama dapat mematuhi peraturan dan disiplin yang ada dilingkungan SMK Darel Hikmah serta berkontribusi terhadap perkembangan dan kemajuan SMK Darel Hikmah di Pekanbaru secara umum dan di Dar El Hikmah secara Khusus.

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr Wb.*

Pekanbaru, 11 Februari 2019

Kepala Sekolah,



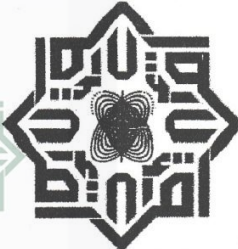
**AMRULIAH, S.Ag**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
 كلية التربية والتعليم  
 FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H. R. Soebrantas No. 155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561647  
 Fax. (0761) 561647 Web. www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftak\_uinsuska@yahoo.co.id

Pekanbaru, 09 Januari 2019 M

Nomor : Un.04/F.II/PP.00.9/517/2019  
 Sifat : Biasa  
 Lamp. : 1 (Satu) Proposal  
 Hal : **Mohon Izin Melakukan Riset**

Kepada  
 Yth. Gubernur Riau  
 Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu  
 Satu Pintu  
 Provinsi Riau  
 Di Pekanbaru

*Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama : RAY ARIF SEPTO WINGGANI  
 NIM : 11313204348  
 Semester/Tahun : XI (Sebelas)/ 2019  
 Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam  
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsinya : EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA DI PONDOK PESANTREN DAR-EL HIKMAH PEKANBARU  
 Lokasi Penelitian : SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN DAR-EL HIKMAH PEKANBARU  
 Waktu Penelitian : 3 Bulan (21 Januari 2019 s.d 25 Maret 2019)

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

a.n. Rektor  
 Kuasa, Dekan

Dr. Drs. Alimuddin, M.Ag  
 NIP.19660924 199503 1 002

Tembusan :  
 Rektor UIN Suska Riau

Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 2. Dilarang mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 3. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



# PONDOK PESANTREN DAR-EL HIKMAH SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN DAREL HIKMAH

SIANGAR SAKTI KM. 12 SIMPANG BARU, PEKANBARU - 28293 TELP. (0761) 64775

Nomor : 21/SMK-DH/H.4/2018

Lamp

Hal : **Izin Melaksanakan Riset**

Kepada Yth:

Saudara/i : **MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

Di

Tempat

*Assalamu'alaikum Wr Wb*

Salam Hormat dan ta'zim

Menanggapi surat yang disampaikan kepada kami dengan Nomor :Un.04/F.II.4.PP.00.9/5276/2018 tertanggal 23 Maret 2018 mengenai permohonan izin melaksanakan Penelitian (Riset)

Pada prinsipnya kami memberikan izin kepada saudara untuk melakukan Riset di SMK Darel Hikmah Pekanbaru, Selama dapat mematuhi peraturan dan disiplin yang ada dilingkungan SMK Darel Hikmah serta berkontribusi terhadap perkembangan dan kemajuan SMK Darel Hikmah di Pekanbaru secara umum dan di Dar El Hikmah secara Khusus.

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr Wb.*

Pekanbaru, 31 Mei 2018

Kepala Sekolah,

**AMRULLAH, S. Ag**

2. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hikmah Sakti KM. 12 Simpang Baru, Pekanbaru - 28293 Telp. (0761) 64775  
UIN Suska Riau  
Sultan Syarif Kasim Riau





# PONDOK PESANTREN DAR-EL HIKMAH SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN DAREL HIKMAH

JALAN PONDOK SAKTI KM. 12 SIMPANG BARU, PEKANBARU - 28293 TELP. (0761) 64775

## SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN RISET

Nomor: 02/SMK-DH/H-4/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala Sekolah Menengah Kejuruan Darel Hikmah Pekanbaru, menerangkan bahwa:

Nama : **RAY ARIF SEPTO WINGGANI**  
 NIM : **11313204348**  
 Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau**  
 Program Studi : **Manajemen Pendidikan Islam**  
 Semester/Tahun : **XI(Sebelas)/ 2019**

Telah melaksanakan penelitian/ riset di Sekolah Menengah Kejuruan Darel Hikmah Pekanbaru pada tanggal 21 Januari 2019 s/d 25 Maret 2019 dengan judul :

**"EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM KONSELING INDIVIDUAL  
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA DI PONDOK PESANTREN DAR-EL HIKMAH  
PEKANBARU"**

Demikian surat keterangan ini kami buat , untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 19 Juli 2019

Kepala Sekolah,



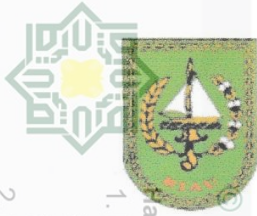
**AMRULLAH, S.Ag**

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Diwajibkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**  
Email : [dpmptsp@riau.go.id](mailto:dpmptsp@riau.go.id)

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISSET/17416  
T E N T A N G



182010

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISSET/PRA RISSET  
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau, Nomor : Un.04/F.II/PP.00.9/517/2019 Tanggal 9 Januari 2019**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- |                      |   |  |
|----------------------|---|--|
| 1. Nama              | : | <b>RAY ARIF SEPTO WINGGANI</b>   |
| 2. NIM / KTP         | : | 11313204348  |
| 3. Program Studi     | : | MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM   |
| 4. Jenjang           | : | S1   |
| 5. Alamat            | : | PEKANBARU  |
| 6. Judul Penelitian  | : | <b>EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PONDOK PESANTREN DAR-EL HIKMAH PEKANBARU</b> |
| 7. Lokasi Penelitian | : | SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PONDOK PESANTREN DAR-EL HIKMAH PEKANBARU   |

Dengan Ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian Rekomendasi ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya dan kepada pihak yang terkait diharapkan untuk dapat memberikan kemudahan dan membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini dan terima kasih.

Dibuat di : Pekanbaru  
Pada Tanggal : 16 Januari 2019



**Tembusan :**

**Disampaikan Kepada Yth :**

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Riau
3. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
 2. Dilarang mengutip atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.  
 3. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU  
**DINAS PENDIDIKAN**

JL. CUT NYAK DIEN NO. 3 TELP. 076122552 / 076121553  
 PEKANBARU

Pekanbaru, 24 Januari 2019

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah dan  
 Keguruan UIN Suska Riau  
 di-

Pekanbaru

Berkenaan dengan Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor : 503/DPMPSTSP/NON IZIN-RISET/17416 Tanggal 16 Januari 2019 Perihal Pelaksanaan Izin Riset, dengan ini disampaikan bahwa:

Nama : RAY ARIF SEPTO WINGGANI  
 NIM : 11313204348  
 Program Studi : MENEJEMEN PENDIDIKAN ISLAM  
 Jenjang : S1  
 Alamat : PEKANBARU  
 Judul Penelitian : EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITIASI SISTEMATIS DALAM KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PONDOK PESANTREN DAREL HIKMAH PEKANBARU

Lokasi Penelitian : SMK PONDOK PESANTREN DAREL HIKMAH PEKANBARU

Izin Riset / Penelitian diberikan dengan ketentuan :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan dan memaksakan kehendak yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
2. Adapun Surat Izin Penelitian ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN  
 PROVINSI RIAU  
 SEKRETARIS



AHYU SUHENDRA, SE

Pembina

NIP. 19711209 200012 1 006

Tembusan:  
 Kepala SMK Pondok Pesantren Darel Hikmah Pekanbaru

Hak cipta dimiliki UIN Suska Riau  
 Hak Cipta Dinasti  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang



## RIWAYAT HIDUP

Ray Arif Septo Winggani dilahirkan di Desa Sialang Rindang, Kabupaten Rokan Hulu pada tanggal 18 September 1994. Anak ke empat dari lima bersaudara pasangan dari Panut Purwanto dan Semi Khotidjah. Penulis menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar di SDN 015 Tambusai, kabupaten Rokan Hulu dan LULUS pada tahun 2007. Dan pada tahun itu juga penulis melanjutkan pendidikan di Madrasah Tsanawiyah Negeri Rambah kota Pasir Pengaraian dan LULUS pada tahun 2010. Kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rambah kota Pasir Pengaraian dan LULUS pada tahun 2013. Pada tahun 2013 penulis melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri, tepatnya di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Jurusan Manajemen Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan dan Konseling untuk menyelesaikan kuliah Strata satu (S1). Penulis menulis skripsi dengan judul *efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan siswa di sekolah menengah kejuruan pondok pesantren dar-el hikmah pekanbaru*. Selama penulisan skripsi ini penulis di bimbing oleh Dr. Riswani, M.Ed. sedangkan selama kuliah di UIN SUSKA penulis di bimbing oleh Penasehat Akademik (PA) yaitu Dr. H. Muslim Afandi, M.Ag. dan lulus pada tahun 2019.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.