

SKRIPSI

Pengurangan Stres Ibu Menyusui Melalui Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Individual di Kelurahan Kebun Handil

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Jambi



OLEH :

ROSMAWATI

A1E117001

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

2021

ABSTRAK

Judul : Pengurangan Stres Ibu Menyusui Melalui Penerapan teknik
Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Individual
di Kelurahan Kebun Handil
Nama : Rosmawati
NIM : A1E117001
Pembimbing I : Dr. Drs. Akmal Sutja, M.Pd,
Pembimbing II : Rully Andi Yaksa, S.Pd., M.Pd,

Menjadi seorang ibu adalah hal yang sangat luar biasa, kesiapan mental dan batin harus ditempah, namun terdapat hambatan dan problema yang mendorong untuk terjadinya stres, salah satunya pada periode menyusui. Stres, merupakan respon tubuh yang timbul sebagai reaksi terhadap munculnya tekanan atau tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya dan mengancam. Periode menyusui sendiri tergantung pada kepribadian ibu, kondisi lingkungan, situasi hidup yang nyata, adat istiadat, keluarga dan lain sebagainya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi stres ibu menyusui melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual. Teknik Desensitisasi Sistematis merupakan salah satu peningkatan relaksasi untuk mengurangi stres. Dalam desensitisasi klien didorong untuk mengendalikan pikiran, mengurangi perasaan sensitif terhadap masalah yang dihadapinya. Teknik ini memberikan peluang kepada klien untuk bisa melewati kondisi sulit dengan fisik yang baik.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindak layanan (PTL) subjek pada penelitian ini adalah seorang ibu menyusui berinisial TA dengan pengasuhan anak usia 0-2 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan tiga siklus yang setiap siklusnya terdiri dari, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan refleksi untuk melihat proses dari siklus yang dilakukan dengan pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan lembar angket untuk melihat proses.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengurangan stres ibu menyusui dengan diterapkannya teknik desensitisasi sistematis. Dari tiga siklus yang dilaksanakan siklus ke-dua memiliki hasil yang terbaik yakni berkurangnya stres ibu menyusui mencapai 76%, dimana kecakapan, fokus, dan komunikasi yang kita berikan kepada konseli saat mengikuti konseling sangat mempengaruhi hasil yang ingin dicapai. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi terobosan baru bagi praktisi BK untuk mengembangkan ilmu bukan hanya pada lembaga sekolah melainkan juga pada lembaga masyarakat.

Kata kunci : Stres ibu menyusui, Desensitisasi sistematis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian proposal skripsi dengan judul pengurangan stres ibu menyusui melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual di Kelurahan Kebun Handil. Kemudian tidak lupa pula sholawat dan salam senantiasa dilimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, selaku pembawa rahmat bagi sekalian alam.

Penghargaan dan rasa terimakasih setulusnya untuk orang yang menjadi prioritasnya yakni keluarga tercinta, bapak Darmadi, Ibu Eni Martini, Adikku Fhina Devira, Kakek Sutarto dan Nenek Sukarti, serta keluargaku yang mendukung baik moril maupun material, serta doa yang terus mengalir dan mengiringi setiap langkah peneliti. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia, dan Keberkahan di dunia dan akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada peneliti.

Penghargaan dan terimakasih juga penulis berikan kepada bapak Dr.Akmal Sutja, M.Pd. dan bapak Rully Andi Yaksa, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah mencurahkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dengan ikhlas, dalam memberikan ilmu yang sangat bermanfaat, berguna, dan membantu penulisan penelitian ini. Serta ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.SC., Ph.D, selaku Rektor Universitas Jambi.

2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Sc. selaku Dekan FKIP Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. K.A. Rahman, M.Pd.I selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Jambi.
4. Bapak Drs.Nelyahardi Sutan Sati Gutji, S,Pd., M,Pd. selaku Ketua Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi.
5. Bapak/Ibu dosen Program studi Bimbingan dan Konseling FKIP universitas Jambi.
6. Ibu Yayuk, selaku staf TU program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi.
7. Teman seperjuangan Tadika Empire, dan sahabat sekaligus teman spesialku Robby Cahyadi, yang selalu ada dalam memberikan dukungan, saran, dan masukan yang sangat baik serta bermanfaat, memberi dorongan semangat, menghibur, berbagi pengalaman dan referensi dalam penyusunan penelitian ini.
8. Seluruh teman-teman Bk Angkatan 2017 yang sedikit banyaknya telah berkontribusi dan bersama-sama dalam menyelesaikan penelitian ini
9. Ibu Lurah Kelurahan Kebun Handil Emilia, A.Md, yang telah berkontribusi dan mendampingi peneliti dalam melakukan penelitian skripsi ini.
10. Ibu Tiara dan juga ibu Ernawati selaku konseli dan juga kolaborator pada penelitian ini.

11. Baskara Putra (Hindia), terimakasih sudah membuat karya musik yang tidak pernah absen saya dengarkan saat membuat skripsi.
12. Serta pihak lain yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Penelitian Skripsi yang diteliti masih banyak ditemui kekurangan terutama dari materi maupun teknik penyusunannya. Hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penyusun sehingga penelitian ini belum mencapai kesempurnaan sebagaimana yang diharapkan, oleh karena itu dengan kerendahan hati penyusun selalu menerima segala kritik dan saran yang berguna untuk penelitian ini.

Jambi, 08 Juni 2021

Penulis

Rosmawati
NIM. A1E117001

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	9
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian.	10
F. Pengertian Istilah.....	11
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN.	
A. Stres Ibu Menyusui	12
B. Teknik Desensitisasi Sistematis	21
C. Konseling Individual	24
D. Kaitan Penelitian dengan BK.....	29
E. Kerangka Konseptual	31
F. Hipotesis Tindakan.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Setting PTL	32
B. Subjek Penelitian.....	33
C. Instrumen Penelitian.....	34
D. Prosedur	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum.....	48
B. Hasil Siklus	
1. Hasil Siklus I.....	49
2. Hasil Siklus II.....	67
3. Hasil Siklus III	80
C. Pembahasan.....	97
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	100
B. Saran	101
C. Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan dan Konseling.....	103
DAFTAR PUSTAKA	104

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 Kerangka Konseptual	31
2. Gambar 2 Siklus Penelitian.....	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1 Kriteria Tafsiran Persentase	35
2. Tabel 2 Pedoman Observasi.....	39
3. Tabel 3 Kisi-kisi Angker Desensitisasi Sisteatis	42
4. Tabel 4 Skenario Siklus I.....	50
5. Tabel 5 Hasil Angket Desensitisasi Sistematis Siklus I.....	61
6. Tabel 6 Hasil Observasi Siklus I.....	64
7. Tabel 7 Skenario Siklus II.....	67
8. Tabel 8 Hasil Angket Desensitisasi Sistematis Siklus II	75
9. Tabel 9 Hasil Observasi Siklus II	78
10. Tabel 10 Skenario Siklus III	80
11. Tabel 11 Hasil Angket Desensitisasi Sistematis Siklus III.....	92
12. Tabel I2 Hasil Observasi Siklus III.....	95
13. Tabel I3 Rekapitulasi Pengurangan Stres Ibu Menyusui.....	99

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Penunjukan Bimbingan Skripsi	106
2. Surat ACC penelitian	107
3. Surat Izin Penelitian	108
4. Surat Keterangan Lulus Uji Plagiat	109
5. Lembar Observasi	110
6. Hasil Observasi	111
7. Panduan Wawancara	112
8. Hasil Wawancara	113
9. Skenario Siklus Satu	114
10. RPL Siklus Satu	115
11. Lembar Penilaian Observator Siklus satu	117
12. Lembar Angket Siklus Satu	118
13. Skenario Siklus Dua.....	119
14. RPL Siklus Dua.....	120
15. Lembar Penilaian Observator Dua.....	122
16. Lembar Angket Siklus Dua.....	123
17. Skenario Siklus Tiga	124
18. RPL Siklus Tiga	125
19. Lembar Penilaian Observator Tiga	127
20. Lembar Angket Siklus Tiga	128
21. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	129
22. Dokumentasi	130

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak merupakan anugerah dan amanah yang dititipkan oleh sang pencipta, untuk dijaga dan dirawat serta diajarkan hal-hal yang baik yang sesuai dengan norma yang berlaku. Anak juga merupakan suatu bagian yang tidak bisa dipisahkan dari keberlangsungan hidup. Bagi orangtua kelahiran bayi (anak) merupakan suatu momen bahagia. Dalam hal ini anak perlu mendapatkan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara optimal baik itu secara fisik, mental maupun sosialnya secara optimal terutama pada masa bayi hingga balita.

Bahwa setiap anak berhak atas keberlangsungan hidupnya, tumbuh dan berkembang, sesuai dengan salah satu poin yang terdapat pada (UU RI, NO. 35 Tahun 2014 tentang perubahan UU NO. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak). Masa balita, 0-2 tahun merupakan suatu periode dengan perkembangan fisik dan mental yang sangat pesat. Periode ini juga, merupakan masa kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan, dalam mencapai proses atau hasil dimana dalam pertumbuhan dan perkembangan yang bisa disebut masa keemasan (*The Golden Age*) dimulai sejak anak dalam kandungan hingga akhir masa penyusuan dimana orang tua wajib memberikan stimulasi secara menyeluruh baik

dari segi kesehatan, kecukupan gizi, pola asuh, dan pendidikan. Pengasuhan dilakukan orangtua khususnya ibu. Ibu merupakan seorang anggota keluarga yang menentukann tumbuh kembang balita, terutama fisik, sosial dan emosionalnya, yang tergantung dari kuantitas dan kualitas dari interaksi antara anak dan orangtua, pola asuh mendidik anak, pemberian perhatian dan pemenuhan kebutuhan anak. Pengasuhan ibu dipengaruhi dua faktor yaitu pertama faktor internal yang berasal dari diri (umur ibu, pendidikan dan wawasan ibu, tingkat pengetahuan, sikap ibu, dan konsep peran ibu dalam keluarga). Kedua faktor eksternal atau diluar ibu tetapi masih dalam lingkungan keluarga tradisi yang ada dilingkungannya, sosial ekonomi, karakter anak dan semua yang berasal dari keluarga yang mempengaruhi ibu dalam menerapkan suatu bentuk praktik pola asuh.

Orangtua mempunyai peran penuh dalam pengasuhan anaknya. Secara etimologi, parenting sendiri berasal dari kata “*care*” yang artinya kepemimpinan, manajemen, dan bimbingan. Artinya dalam mengasuh dan memberikan pengasuhan hendaknya mempunyai sikap untuk memimpin, mengelola serta membimbing, karena apabila pengasuhan yang diberikan tidak tepat dan sesuai akan berdampak buruk bagi anak. Mencukupi kebutuhan anak mulai dari memberikan kasi sayang hingga memenuhi kebutuhan sandang, pangan, dan papannya menjadi kewajiban bagi orang tua dalam menjalankan perannya.

Kehadiran anak pertama merupakan suatu periode kritis bagi orangtua, karena akan menambah pekerjaan rumah tangga, kurangnya waktu luang dan keintiman antar pasangan sehingga menyebabkan ketegangan dan stres, serta terbatasnya waktu istirahat karena anak usia balita memerlukan banyak perhatian khusus dari orangtua. Menurut Baumrind dalam Santrock (2002:257) sebuah pengasuhan atau yang biasa disebut dengan pola asuh dalam masing-masing keluarga mempunyai pola asuh yang berbeda-beda untuk diterapkan bagi anaknya, pola asuh sendiri. Merupakan cara orangtua dalam menjalankan peran pengasuhan agar anaknya dapat tumbuh menjadi orang yang dewasa secara sosial. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pola asuh merupakan cara orangtua dalam memperlakukan anaknya mulai dari menjaga, merawat, dan mendidik serta mencukupi semua kebutuhan yang diperlukan bagi anak.

Pengasuhan anak seringkali menjadi sumber stres bagi orangtua khususnya seorang ibu menyusui dengan pengasuhan anak pertama usia balita. Mulai dari belum terbiasa menjalankan peran yang bertambah sampai ke hal-hal lain yang mendorong mempengaruhinya. Stres sendiri merupakan respon tubuh yang timbul sebagai reaksi terhadap munculnya tekanan atau tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam dirinya Era Findiani, (2019:02). Sedangkan menurut pandangan Santrock (2003:557) bahwa stress sebenarnya adalah kerusakan yang dialami oleh tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan kepadanya.

Artinya tekanan-tekanan yang muncul dengan disertai tuntutan yang tidak bisa diimbangi oleh diri pribadi akan menyebabkan timbulnya stres. Berbeda dengan pakar kesehatan mental Hans Selye 1936 (Levi-Leboyer, 1982) mengemukakan bahwa stress adalah reaksi organisme terhadap rangsangan (*stimulation*). Sedangkan stress menurut Akmal Sutja (2018:97) “stres adalah kondisi tegang yang menghampiri diri seseorang karena adanya tekanan yang tidak dapat dipenuhinya sehingga mengancam harga diri atau rasa amannya”. Tekanan tersebut bisa berasal dari keinginannya sendiri atau tuntutan lingkungan. Artinya, beban yang ada pada diri ibu dalam menyesuaikan diri baik dengan dirinya maupun kesiapan dalam menjalankan peran apabila terlalu banyak tuntutan akan membuat stress. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau menyulitkan dengan respon tubuh berupa nafas dan detak jantung menjadi cepat, otot menjadi kaku, dan tekanan darah meningkat.

Stres sering kali timbul karena tekanan batin, kesepian, lingkungan sosial, beban yang ditanggung, seperti masalah dalam keluarga, hubungan sosial, patah hati, cinta tak terbalas, atau masalah keuangan. Namun stres juga bisa muncul karena penyakit yang sedang diderita yang diakibatkan ketidakpercayaan diri untuk bisa melakukan sesuatu. Stress muncul dari berbagai sumber yang tidak terhitung yang terjadi pada setiap saat didalam kehidupan sehingga individu tidak dapat menghindari stress dan menjadi *man with no stress* (Era Findiani, 2019:05). Tanpa terkecuali dengan

seorang ibu menyusui, yang juga mengalami stress dalam menjalankan tugas dan peranannya untuk memberikan asi eksklusif kepada anaknya.

Hambatan serta latar belakang yang mendorong terjadi stress dalam masa menyusui bagi seorang ibu juga menjadi problema penting yang tidak boleh disepelekan agar tidak mengganggu pertumbuhan dan perkembangan balita. ASI sendiri merupakan hal yang sangat penting bagi seorang balita, ASI mempunyai keunggulan yang lebih dibandingkan dengan susu sapi (susu formula). Budiman (2010:98) Sesuai dengan perintah Allah dalam surah al-Baqarah ayat 233. Asi bukan hanya sekedar makanan melainkan juga obat. Didalam ASI terkandung zat alamiah yang Allah siapkan untuk membekali bayi terhadap penyakit. Namun tidak semua ibu memberikan Asi kepada anaknya dikarenakan faktor yang menghambatnya, untuk itu WHO bahkan menerbitkan panduan pemberian susu formula hal ini karena susu formula mengandung resiko kesehatan yang berbahaya apabila ibu kurang hati-hati membuatnya WHO dan FAO, 2007 (Budiman, Leila Ch, 2000:96).

[Http://www.who.int](http://www.who.int) yang diakses pada tanggal (10 Januari 2020) WHO memperkirakan hanya 40% dari seluruh bayi didunia mendapatkan ASI. Ardiansyah Dkk, (2020:1088) capaian pemberian Air Susu Ibu (ASI) sebagai strategi global menurunkan angka kematian bayi masih berkisar 35,73% secara nasional. Sedangkan Kota Jambi mempunyai urutan terendah dalam cakupan pemberian ASI yakni 30,4% pada tahun 2017 hal ini tentunya karena didorong oleh beberapa alasan diantaranya, karena

status pekerjaan ibu, gencarnya promosi pengganti ASI serta kurangnya dukungan suami dan keluarga serta keadaan Baby Blues dimana kondisi perubahan psikologis ibu usai melahirkan yang menyebabkan dirinya merasa cemas, sedih, dan mudah marah, serta faktor keadaan stress yang mendukung lainnya. Di Indonesia rata-rata ibu memberikan ASI eksklusif selama 2 bulan. Dan saat ini ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya 6 bulan sampai 2 tahun masih rendah yakni 2% dari jumlah total ibu melahirkan Nurheti Yuliati (2010:2).

Menurut Kartini Kartono (1992:195) menyusui anak, sama seperti periode bersalin, secara keseluruhan periode menyusui bergantung pada struktur kepribadian ibu, kondisi lingkungan sosial, situasi hidup nyata, adat istiadat setempat, keluarga suaminya dan lain-lain. Hal ini sesuai dengan mekanisme pembelaan diri yang otomatis menentang bertambahnya macam-macam tugas baru guna merawat dan mengasuh bayinya. Takut akan kelangsingan dan kemolekan tubuhnya menjadi lenyap terutama payudara akan menjadi rusak, kempis dan longgar, karena harus menyusui. Ditambah timbulnya macam-macam konflik antara aspirasi-aspirasi intelektual untuk aktif berkegiatan diluar dengan melawan tugas-tugas keibuan. Hal ini juga yang mendorong banyaknya stres ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama usia balita. Tentunya hal ini akan sangat merugikan perkembangan pengasuhan pada balita karena adanya problema dalam memberikan ASI eksklusif.

Dalam *Kompas.Com* [Http://www.Google.com](http://www.Google.com) yang diakses pada tanggal (09 Januari 2021) terdapat kasus stress ibu menyusui dalam pengasuhan anak yang memicu kondisi Baby Blues disebabkan oleh pengaruh perubahan hormonal setelah melahirkan, atau kelelahan mengurus bayi, bisa juga karena perubahan bentuk tubuh atau terdapat masalah dalam menyusui ketika ASI tidak keluar seperti yang diharapkan. Dalam hal ini mengakibatkan ibu membunuh bayinya sendiri yang berusia 4 bulan dengan cara di tenggelamkan di bak mandi kejadian ini terjadi pada tanggal 27 Februari 2020, di Kecamatan Sangiah Wambulu, Kabupaten Buton Tengah, Sulawesi Tenggara.

Teknik desensitisasi sistematis salah satu peningkatan relaksasi, teknik yang lazim digunakan untuk menangani permasalahan berat seperti stres, frustrasi, kecemasan, atau kekecewaan mendalam, Sutja Akmal, (2016:74). Dalam desensitisasi, klien didorong mengendalikan pikiran dalam keadaan tertentu, dan kemudian diminta untuk melupakan kondisinya dengan mengurangi perasaan sensitif terhadap masalah yang dihadapinya. Teknik desensitisasi memberi peluang kepada klien untuk bisa melewati kondisi sulit dengan fisik yang baik.

Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di Kelurahan Kebun Handil, tanggal 04 Januari 2021 bahwa terdapat ibu menyusui dengan pengasuhan anak pertama, Kriteria stress ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama usia balita yang terjadi pada TA yakni pada struktur kepribadian, TA jarang mendapatkan wadah

untuk berbagai keluhan kesah, dalam keluarga, TA harus membantu mertua mengerjakan pekerjaan dengan menjual kue tradisional, TA juga merupakan ibu rumah tangga yang tinggal bersama keluarga yakni mertua, dan anggota keluarga lainnya. Pada situasi hidup yang nyata, terdapat banyak kekhawatiran yang ditakutkan oleh TA seperti takut puting susu lecet, payudara bengkak, serta ditambah dengan kondisi yang sedang terjadi yakni *pandemi covid-19*. Faktor-faktor pendukung stres ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama usia balita yang dialami oleh TA, dari awal bertemu TA sangat pendiam sekali, sering melamun, TA juga melakukan penundaan penyusuan pada saat puting susunya mengalami lecet, sering emosi jika bayinya ketika disusui malah enggan menyusui namun ketika TA sedang sibuk bekerja bayinya menangis, olehnya stres, kecemasan, ketegangan, dan konflik dapat mempengaruhi produksi ASI yang dikhawatirkan dapat menghambat perkembangan bayi.

Selanjutnya peneliti melakukan observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal, 07 Januari 2021 untuk memperkuat hasil temuan dengan melakukan wawancara kepada informan yakni kepada suami, mertua, bibi, tetangga sekaligus ketua Rt, dan kader posyandu dengan hasil yang menunjukkan subjek TA mengalami gejala stress pada periode menyusui dalam pengasuhan anak pertama usia balita, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan kasus ini. Dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis agar konseli mampu manajemen stres

serta mengurangi stres yang dialami pada periode menyusui dan pengasuhan anak usia 0-2 tahun melalui konseling individual.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengurangan stres ibu menyusui melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual.

B. Batasan Masalah

Pada penelitian ini, peneliti akan membatasi masalah agar peneliti dapat memfokuskan penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan latar belakang masalah maka permasalahan yang dibatasi pada :

1. Stress ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama usia 0-2 tahun.
2. Teknik yang digunakan pada layanan konseling individual adalah teknik desensitisasi sistematis.
3. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kebun Handil Kecamatan Jelutung Kota Jambi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pokok pikiran dan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka peneliti dapat menguraikan masalah:

1. Bagaimana penerapan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi stress Ibu menyusui melalui konseling individual?
2. Bagaimanakah pengurangan stres ibu menyusui yang dicapai melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti memaparkan tujuan dari penelitian ini :

1. Mengungkapkan seberapa efektif pengurangan stres ibu menyusui melalui teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual.
2. Mengungkapkan seberapa besar pengurangan stres ibu menyusui dapat dicapai melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diatas, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dibidang Bimbingan dan Konseling terhadap Stress Ibu Menyusui dalam Pengasuhan Anak Pertama.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Calon ibu (orangtua), penelitian ini dapat menjadi referensi agar mampu mempersiapkan diri menjadi seorang ibu, serta mampu meminimalisis stres ibu menyusui dalam pengasuhan anak, pertama.
- b. Bagi ibu menyusui dengan pengasuhan anak pertama, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam melakukan pengasuhan anak dalam meminimalisir stress.

- c. Bagi Peneliti, penelitian ini memberikan pengetahuan dan wawasan yang lebih banyak mengenai stress ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis, serta dapat dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

F. Pengertian atau Istilah

Dari penjabaran tersebut peneliti dapat menjelaskan pengertian dan istilah penulisan penelitian antara lain :

1. Stres ibu menyusui, merupakan suatu keadaan dimana seorang ibu mengalami suatu tekanan, serta hal-hal lain yang mempengaruhi pada suatu perubahan ataupun mendorong dirinya untuk stress. Dalam hal ini ibu menyusui yang mengalami stress akan membawa dampak yang sangat signifikan bagi pengasuhan anaknya.
2. Teknik desensitisasi sistematis merupakan suatu teknik konseling untuk melatih klien agar tidak terlalu sensitif terhadap kondisi emosi diri maupun kondisi sosial tertentu, dan dikatakan sistematis bahwa latihan ini diberikan secara bertahap dan mendapatkan petunjuk setelah klien memperoleh konseling.
3. Konseling Individual, merupakan suatu proses pemberian bantuan dalam bentuk layanan yang diberikan oleh konselor melalui interaksi yakni pertemuan dua orang konselor dengan konseli, dengan maksud dan tujuan pembahasan, pengentasan masalah namun tetap keputusan terakhir konseli yang menentukan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Ibu Menyusui

1. Pengertian Stres Ibu Menyusui

Unsur keibuan berupa macam-macam emosi keibuan terhadap bayinya atau anaknya dengan komponen diantaranya yakni, *altruisme* mendahulukan kepentingan orang lain, ada perasaan cinta terhadap manusia lain, kelembutan, kasih sayang, serta aktivitas, Kartini Kartono, (1992:196). Namun seorang ibu yang menyusui, juga memiliki sifat maskulinitas sangat kuat, dimana hal tersebut berhubungan dengan mental sebagai seorang ibu dengan tugas dan tanggung jawab baru yakni memberikan ASI kepada anak serta mengurus setiap keperluan rumah tangganya. Hal ini tentunya dapat mendorong terjadinya perubahan mulai dari tugas baru, terhambatnya serta terbatasnya kegiatan sehingga terkadang muncul kendala dan tidak jarang ibu menyusui mengalami stress.

Bentuk khas dari sifat keibuan sangat bergantung pada keseimbangan diantara macam-macam konflik yang saling bertentangan mulai dari pembelaan diri, ego, dan juga pelarian diri. Hal ini dapat memunculkan ketakutan yang berlebihan pada berkurangnya ego sendiri yang berakibat munculnya:

- a. Usaha untuk melarikan diri dari bayinya.
- b. Tidak mau bertanggung jawab terhadap perawatan dan nasib anaknya.
- c. Diimbangi dengan peristiwa yang terjadi seperti kegagalan fungsi-fungsi jasmani dari reproduksi terutama fungsi kelenjar-kelenjar susu menjadi terhalang, dan macet sehingga air susu tidak keluar.
- d. Sebagai akibat jauhnya, wanita tadi tidak mampu menghayati fungsi keibuan sejati.

Sebaliknya, terdapat ketakutan ekstrim terhadap nasib bayinya, atau takut kehilangan bayinya maka hal ini akan mengakibatkan, devosi atau pengorbanan diri yang berlebihan, juga minat sosial lainnya tidak diperhatikan, bahkan mungkin bisa muncul disposisi kecemasan-kecemasan yang neorostis terhadap anaknya, Kartini Kartono (1992:201). Dari uraian diatas bahwa banyak sekali probelema yang ditimbulkan dari ibu menyusui hal ini tentunya dapat mendorong terjadinya stress serta kesenjangan sosial lainnya.

Stres menurut Sutja Akmal, (2018:97) adalah kondisi tegang yang menghampiri diri seseorang karena adanya tekanan yang tidak dapat dipenuhinya sehingga mengancam harga diri atau rasa amannya. Sejalan dengan pendapat Goliszek (2005:1), stress adalah keadaan fisik dan mental, seseorang yang tidak dapat

bekerja secara normal. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa

stress merupakan kondisi dimana individu mengalami ketegangan yang disebabkan oleh tekanan internal maupun eksternal sehingga individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya. Sedangkan stress ibu menyusui sendiri merupakan suatu keadaan dimana seorang ibu mengalami suatu tekanan, serta hal-hal lain yang mempengaruhi pada suatu perubahan ataupun mendorong dirinya untuk stres. Dalam hal ini ibu menyusui yang mengalami stres akan membawa dampak yang sangat signifikan bagi pengasuhan anaknya.

2. Faktor-Faktor Penyebab Stres Ibu Menyusui

Kartini Kartono (1992:195), Periode bersalin anak pertama ditandai dengan fase *Freliminer* dari *sifat-sifat keibuan*. Dan yang menjadi pusat permasalahan pada saat ini ialah pada saat menyusui anak, menyusui anak bergantung pada struktur kepribadian ibu, kondisi lingkungan sosial, situasi hidup nyata, adat istiadat setempat, keluarga, suaminya dan lain-lain. Untuk itu berikut faktor-faktor yang mempengaruhi stress Ibu menyusui:

a. Masalah Sosial

Wanita yang sarana hidup yang sangat terbatas umpannya, dan selalu diganggu oleh masalah keuangan atau terpaksa meninggalkan rumah setiap hari untuk menambah nafkah

hidup, dan terus menerus merasa cemas oleh karena arsa takut untuk meninggalkan bayinya Kartini Kartono, (1992:195).

b. Dukungan Sosial dari Suami

Pada masa periode menyusui seorang ibu akan merasa cemas, dan stress apabila dia tidak mendapat dukungan dari suami, karena hal ini merupakan hal yang intim dimana ibu menyusui sangat sensitif. Misalnya suami yang tidak punya waktu untuk istrinya, kemudian suami yang bekerja yang jarang pulang kerumah hal ini tentunya membuat psikologis dari ibu menyusui merasa kecewa dan sepi dalam menghadapi keseharian yang disibukkan dengan mengurus anaknya. Sejalan dengan pandangan Kartini Kartono, (1992:196) “bahwa periode menyusui sebagai *objek tabu*, yang tidak bersih”.

c. Mertua Ikut Campur

Sikap merasa paling mengetahui dan benar menjadi ciri khas dari orangtua, kadang tidak memikirkan perubahan kehidupan dimasa zaman yang maju, keikutsertaan mertua dalam pengasuhan ataupun membantu ibu menyusui mengurus bayinya kadang juga menjadi ketakutan sendiri bagi ibu menyusui, karena harus menjadi orang lain dengan mengikuti kata dari orangtuanya.

d. Takut Puting Payudara Lecet

Pada masa periode menyusui seorang ibu mempunyai ketakutan akan puting payudara yang lecet, yang dapat disebabkan oleh teknik menyusui yang kurang tepat, iritasi dari bahan kimia, misalnya sabun, moniliasis (Infeksi Jamur), Nugroho Taufan (2010:83). Dalam hal ini apabila seorang ibu mengalami puting payudara lecet maka akan ada stress tersendiri bagi ibu saat anak hendak menyusu.

e. Takut akan Payudara Bengkak

Pada masa periode menyusui seorang ibu mempunyai ketakutan akan payudara bengkak yang terjadi akibat pengeluaran air susu yang tidak lancar, oleh karena puting susu yang jarang dihisap, Nugroho Taufan (2010:84).

f. Takut Akan Kanker Payudara

Pada masa periode menyusui seorang ibu mempunyai ketakutan akan penyakit yang bisa menyerang kaum perempuan yakni kanker payudara hal ini membuat stres seorang ibu yang sedang memberikan ASI pada anaknya, Nugroho Taufan (2010:88).

g. Takut Payudara Tidak Kencang

Pada masa periode menyusui seorang ibu mempunyai ketakutan akan bentuk payudaranya tidak kencang lagi akibat

dari proses pemberian ASI secara terus menerus pada anaknya, Kartini Kartono (1992:199).

h. Konflik

Diantaranya yakni konflik aspirasi-aspirasi intelektual untuk aktif dan bergiat diluar dengan melawan tugas-tugas keibuan dirumah. Juga muncul konflik antara dorongan gelora-gelora seksual yang tengah berkembang, melawan sifat-sifat keibuan dengan lebih mementingkan perawatan anak bayinya, Kartini Kartono (1992:199).

i. Mekanisme Pelarian dan Pembelaan Diri

Sikap goyah, disebabkan oleh pasca kelahiran bayi dan juga munculnya tugas-tugas maternal baru hal ini biasa terjadi pada wanita yang EGO nya lemah, sebab ibu muda merasa tidak mampu melaksanakan tugas-tugas keibuannya dan mereaksi terhadap bahaya-bahaya dengan rasa takut dan cemas Kartini Kartono, (1992:200).

3. Pengasuhan Anak Pertama Usia 0-2 Tahun

Kartini Kartono, (1992:199) Reaksi wanita terhadap kelahiran bayinya dan terhadap pengurangan hak-hak ego itu sangat bervariasi. Yang terutama sekali ialah reaksi mekanisme pembelaan diri, yang otomatis menentang bertambahnya macam-macam tugas baru guna merawat dan mengasuh bayinya. Setiap anak berhak atas keberlangsungan hidupnya, tumbuh dan

berkembang, sesuai dengan salah satu poin yang terdapat pada (UURI, NO. 35 Tahun 2014 tentang perubahan UU NO. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak).

Secara etimologi pengasuhan berasal dari kata “asuh” artinya bisa untuk memimpin, bisa untuk mengelola, kemudian bisa untuk membimbing. Artinya dalam hal ini orang tua harus menjalankan perannya sesuai dengan kebutuhan anak. Pengasuhan anak menurut KBBI, merupakan proses, cara atau perbuatan mengasuh. Sementara itu, menurut Marrison (2016:335), “pengasuhan anak adalah pengasuhan dan pendidikan komprehensif anak di luar rumah untuk melengkapi pengasuhan dan pendidikan anak yang diterima dari keluarga”. Artinya, keluarga merupakan pengasuhan pertama yang harus menjalankan perannya dengan sesuai. Program-program pengasuhan akan ditunjukkan untuk memenuhi beragam kebutuhan.

Mengasuh anak berarti pendidikan umum yang eksplisit. Hal ini sesuai dengan pandangan Prasetyawati (2010:163) bahwa pola asuh merupakan proses yang menunjukkan bahwa interaksi antara orang tua dan anak berlangsung secara berkelanjutan dan proses tersebut memberikan perubahan pada orang tua maupun anak. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pengasuhan merupakan suatu proses interaksi antara orang tua dan anak, yang meliputi kegiatan merawat, memberi makan,

melindungi, dan membimbing anak selama masa perkembangan anak secara biologis, psikologis, dan sosial.

Pola asuh berkaitan dengan proses interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak untuk mendukung perkembangan fisik, emosional, sosial, intelektual dan spiritual anak sejak dalam kandungan hingga dewasa. Dalam pengasuhan anak pertama kebanyakan orang tua menerapkan pola asuh otoriter dan demokratis, dimana anak pertama yang dinantikan kehadirannya dimanja, dan tidak jarang dikekang untuk tidak melakukan hal-hal yang menurut orang tua dapat merugikan mereka, padahal anak usia dibawah dua tahun memiliki fantasi dan persepsi untuk selalu bermain dan melakukan banyak hal, dalam hal ini tentunya orang tua harus memenuhi kebutuhan kasih sayang, rasa aman, dan nyaman untuk anak (Kemendikbud).

Pada usia balita pengasuhan orang tua dituntut untuk ekstra dalam membentuk keperibadian maupun jati diri anak. Tidak jarang pengasuhan yang dilakukan orang tua terhadap anak balita membutuhkan tenaga dan waktu yang sangat menyita hal ini karena pada usia balita anak-anak masih sangat bergantung kepada orang tuanya terutama ibunya. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengasuhan pada anak pertama cenderung belum terlalu dipikirkan dan dipersiapkan oleh orang tua dalam memberikan stimulus pengasuhan yang baik dan sesuai dengan

kebutuhan. Saat bayi membutuhkan bantuan dan mendapat respon yang sesuai akan menimbulkan rasa percaya dan aman pada bayi Al.Tridhonanto (2014:30).

4. Dampak dari Stres Ibu Menyusui

a. Bagi Anak

Seorang ibu yang mengalami stress pada periode menyusui tentunya akan berpengaruh dan berdampak bagi anaknya, salah satunya terhadap perkembangan anaknya karena apabila ibu yang menyusui mengalami stress maka akan banyak hal-hal lain yang mempengaruhinya salah satunya yakni anak tidak mendapatkan ASI secara baik. Tentunya hal ini akan mempengaruhi tumbuh kembang bagi anak. Anak juga akan cenderung kurang mendapatkan kasih sayang yang dibutuhkan dari seorang ibu yang mengalami gangguan stress Kartini Kartono, (1992:204). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa balita yang terkena dampak dari stres ibu menyusui dalam pengasuhan tentunya akan kurang mendapatkan perhatian maupun kurangnya pemberian stimulus baik dari segi gizi, kasih sayang dan lain sebagainya hal ini tentunya akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang balita.

b. Bagi Ibu

Dampak dari seorang ibu yang mengalami stress pada periode menyusui tentunya akan mengalami kekacauan emosional disertai dengan perasaan kosong atau hampa Kartini Kartono, (1992:201). Bagi orangtua sendiri dalam ketidakmampuannya untuk memajemen stress pengasuhan pada periode menyusui dapat memicu orang tua untuk melakukan tindakan kekerasan pada anak, yang berdampak tidak baik dalam pembentukan kepribadian anak, orangtua juga cenderung akan merasa gagal dalam menjalankan perannya sehingga munculah sikap untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya.

B. Teknik Desensitisasi Sistematis

1. Pengertian Teknik Desensitisasi Sistematis

Merupakan suatu teknik konseling untuk melatih klien agar tidak terlalu sensitif terhadap kondisi emosi diri maupun kondisi sosial tertentu, dan dikatakan sistematis bahwa latihan ini diberikan secara bertahap dan mendapatkan petunjuk setelah klien memperoleh konseling, Sutja Akmal, (2016:195).

2. Tujuan Teknik Desensitisasi Sistematis

Tujuan dari teknik desensitisasi sistematis adalah untuk peningkatan relaksasi yang digunakan untuk mengatasi permasalahan berat, seperti stres, frustrasi, kecemasan atau

kekecewaan mendalam. Dalam hal ini teknik ini memberikan peluang kepada klien untuk bisa melewati kondisi sulit dengan fisik yang baik.

3. Langkah-Langkah Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis
 - a. Menjelaskan apa dan mengapa teknik desensitisasi diberikan pada klien, dengan maksud agar klien yakin teknik ini dapat mengurangi stres dan rasa takutnya.
 - b. Melakukan latihan penenangan agar klien benar-benar dalam kondisi rileks, dengan uji sensitif seperti membayangkan panas dan dingin.
 - c. Konselor menganalisis kejadian-kejadian yang bersangkutan paut dengan keadaan yang menjadikan klien terlalu sensitif terhadap sesuatu, kemudian konselor melakukan hal-hal sebagai berikut:
 - 1) Konselor membantu menulis beberapa macam kalimat berkenaan dengan rasa takut klien pada sesuatu dalam bentuk daftar.
 - 2) Menyusun dan melengkapi daftar tersebut bersama klien.
 - 3) Membantu klien dalam mengurutkan jenjang daftar masalah yang paling kurang ditakuti sampai kepada masalah yang sangat ditakuti.
 - d. Menyelenggarakan desensitisasi sistematis dengan cara sebagai berikut:

- 1) Klien diminta menyusun daftar perilaku yang mengganggunya dari yang ringan sampai ke yang berat.
- 2) Klien disuruh duduk dengan rileks.
- 3) Klien diminta untuk memejamkan mata, menaruh tangan dipaha dengan keadaan tenang, membayangkan panas dan dingin pada masing-masing tangan sebagai uji sensitif, sampai benar-benar rileks dan klien siap untuk memulai tahapan selanjutnya.
- 4) Klien diminta untuk menggerakkan mulut, hidung, dan tangan apabila tidak bisa melawan rasa takut yang dialami.
- 5) Klien diminta untuk menukar rasa takut atau penolakannya dengan perasaan lawannya.
- 6) Klien mengikuti instruksi-instruksi yang diberikan oleh Konselor dimana konselor memberikan instruksi isyarat kepada klien untuk menggerakkan mulut, hidung atau tangan ketika klien tidak bisa melawan rasa takut yang ia rasakan.
- 7) Ketika rasa takut mulai menghingapi klien secepat itu pula klien diminta untuk disensitisasi, menghilangkan atau melawan rasa takut tersebut sampai berani.
- 8) Konselor memberikan stimulus dengan kata-kata yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien.

- 9) Apabila berhasil maka klien diminta untuk desensitisasi ke masalah selanjutnya sampai selesai, Sutja Akmal (2016:75).
- e. Melakukan evaluasi, untuk mengetahui apakah klien benar-benar sudah dapat mengikuti latihan untuk urut jenjang.
 - f. Tindak lanjut yang dilakukan dengan cara mengulang kembali urut jenjang sama bila klien masih takut atau dapat melanjutkan keurutan jenjang berikutnya.

C. Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individual

Konseling individual merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang mengalami masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien, Prayitno, & Erman Amti (2004:105).

Berdasarkan uraian diatas konseling individual merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan dengan tatap muka dan hubungan interaksi yakni konselor dan klien dengan tujuan pengentasan masalah namun tetap keputusan terakhir klien yang menentukan. Dalam konseling individual pembahasan masalah bersifat mendalam dan menyentuh hal-hal yang berhubungan dengan konseli, namun tetap bersifat spesifik kearah pemecahan masalah. Melalui konseling individual konseli diharapkan mampu

memahami dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya serta kemungkinan dan upaya-upaya untuk mengatasi masalahnya. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, konseling individual adalah pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli.

2. Tujuan Konseling Individual

Tujuan umum dari konseling individual adalah membantu klien dalam menstrukturkan kembali menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif, terhadap dirinya sendiri, kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya, Prayitno (2005:52). Untuk itu perlunya langkah-langkah yang harus ditempu diantaranya :

- a. Pengenalan dan pemahaman masalah
- b. Analisis yang tepat
- c. Aplikasi dan pemecahan masalah
- d. Evaluasi meliputi evaluasi awal, proses dan juga akhir
- e. Tindak lanjut

Tujuan khusus konseling individual adalah agar konseli dapat menemukan dirinya mengenal dirinya, serta mampu merencanakan masa depan agar tercapai perkembangan secara optimal dalam mengembangkan minat sosialisasinya.

3. Asas-asas Konseling Individual

Asas merupakan suatu yang harus dipegang teguh dalam melakukan suatu kegiatan tertentu misalnya kegiatan konseling. Dalam konseling individual sendiri ada beberapa asas yang harus dipegang seorang konselor yakni :

- a. Asas kerahasiaaan, dimana asas ini merupakan asas yang sangat penting karena masalah yang dibicarakan tidak boleh dibocorkan dan diberitahukan kepada siapaun kecuali atas izin klien.
- b. Asas kesukarelaan, asas dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan adanya kesukaan dan kerelaan konseli mengikuti/ menjalani kegiatan.
- c. Asas keterbukaan, dimana merupakan asas yang memungkinkan adanya keterbukaan antara kedua belah pihak agar proses konseling berlangsung selaras karena sudah ada keterbukaan antara keduanya.
- d. Asas kemandirian, agar konseli mandiri dengan dapat mengenal dirinya, menerima dirinya dan juga lingkungannya.

- e. Asas keharmonisan, layanan bk didasarkan pada nilai dan norma yang berlaku, serta dapat meningkatkan konseli memahami, menghayati, dan mengamalkan nilai dan norma tersebut.

4. Tahap-tahap Konseling Individual

Proses konseling individual adalah suatu tahapan untuk mengadakan perubahan pada diri siswa ataupun perubahan yang menimbulkan suatu yang baru berupa perubahan pandangan sikap, keterampilan, dan sebagainya. Adapaun tahap-tahap konseling individual sebagai berikut :

a. Tahap pengantaran (*introduction*)

Merupakan tahap menghantarkan klien memasuki kegiatan konseling dengan penuh pengertian, tujuan, dan prinsip dasar yang menyertainya. Proses ini diempuh melalui kegiatan penerimaan yang bersuasana hangat, permisif, tidak menyalahkan, penuh pengalaman, dan penstrukturan. Hendaknya pada proses awal ini berjalan dengan efektif agar klien termotivasi untuk menjalani proses, konseling lanjutan dengan hasil yang lebih menjanjikan.

b. Tahap penjajakan (*investigation*)

Tahap penjajakan diibaratkan sebagai membuka diri memasuki ruang sumpek. Sasaran penjajakan, adalah hal-hal yang dikemukakan klien, dan hal-hal lain yang perlu

dipahami tentang diri klien. Seluruh sasaran penjajakan ini adalah berbagai hal yang selama ini terpendam, tersalah artikan, terhambat perkembangannya pada diri klien.

c. Tahap penafsiran (*interpretation*)

Apa yang terungkap, melalui penjajakan merupakan berbagai hal yang perlu diartikan atau dimaknai keterkaitannya dengan masalah klien, hasil proses penafsiran pada umumnya merupakan aspek-aspek realita dengan harapan klien dengan berbagai dinamika fisiknya. Dalam langkah ini upaya diagnosis dan prognosis dapat memberikan manfaat yang berarti.

d. Tahap pembinaan (*intervention*)

Secara langsung mengacu pada pengentasan masalah dan pengembangan diri klien, dalam tahap ini, disepakati strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan. Sasaran strategi ditentukan oleh sifat masalah, gaya dan teori yang dianut konselor serta keinginan klien. Dalam hal ini konselor dan klien mendiskusikan alternatif peneentasan masalah dengan berbagai konsekuensinya, serta merencanakan tindakannya.

e. Tahap penilaian (*inspection*)

Upaya pembinaan melalui konseling diharapkan menghasilkan terentaskannya masalah klien. Ada tiga jenis penilaian yang perlu dilakukan yaitu penilaian segera, penilaian jangka pendek dan penilaian jangka panjang.

D. Kaitan dengan Bk

Stres ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama usia 0-2 tahun merupakan suatu hal yang berdampak tidak baik bagi keberlangsungan hidup sehari-hari. Masalah ini tentunya dapat menghambat individu dalam melakukan kegiatan lainnya khususnya seorang ibu. Mulai dari tindakan yang wajar sampai ke tindakan tidak wajar yang seharusnya tidak untuk dilakukan. Yakni dapat meningkatkan resiko terjadinya kekerasan terhadap anak dan tekanan terhadap sang ibu. Meski sebagian besar tidak banyak yang menyadari hal tersebut tumbuh dari hal-hal kecil yang melatar belakanginya. BK hadir bukan hanya disekolah namun juga dimasyarakat dalam hal ini tentunya seorang konselor dapat memberikan bantuan untuk pengentasan masalah yang dihadapi oleh klien.

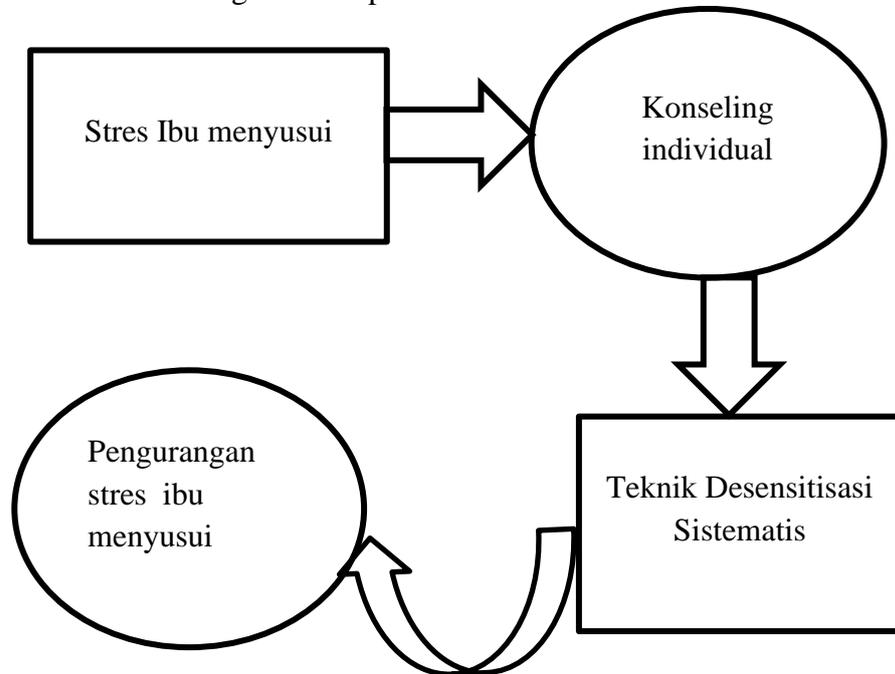
Dalam hal ini peneliti menerapkan teknik desensitisasi sistematis untuk membantu klien dalam mengentaskan permasalahannya. Teknik desensitisasi sistematis sendiri merupakan suatu teknik konseling untuk melatih klien agar tidak terlalu sensitif terhadap kondisi emosi diri

maupun kondisi sosial tertentu, dan dikatakan sistematis bahwa latihan ini diberikan secara bertahap dan mendapatkan petunjuk setelah klien memperoleh konseling.

Penelitian ini sangat menarik sekali untuk dilakukan agar dapat membantu klien yakni, seorang ibu menyusui dengan pengasuhan anak pertama usia 0-2 tahun agar mampu mengurangi tingkat stres yang akan dihadapinya. Penelitian ini juga bersifat unik dan tidak dapat dipandang sebelah mata, karna memberikan kontribusi BK dimasyarakat.

E. Kerangka konseptual

Gambar I Kerangka Konseptual Penelitian



F. Hipotesis Tindakan

Penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling individual dapat mengurangi tingkat stres ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. *Setting Penelitian*

Penelitian ini adalah penelitian tindakan layanan (PTL) dengan menggunakan metode deskriptif. Menurut Sutja, dkk (2017:140) penelitian tindak layanan (PTL) adalah usaha penemuan perbaikan dan pematapan praktik layanan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (skilis) dan bersifat reflektif yang dilakukan oleh praktisi BK dengan setting yang jelas yakni secara kolaboratif. Penelitian tindak layanan ini di laksanakan dalam layanan konseling individual.

Jadi PTL adalah penelitian yang sesuai dengan kebutuhan konselor karena berkaitan langsung dengan keinginannya meningkatkan layanan bimbingan konseling di lapangan Sutja, dkk (2017:141). Dalam penelitian ini peneliti akan menerapkan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi tingkat stres ibu menyusui dalam pengasuhan anak pertama. Teknik desensitisasi sistematis sendiri merupakan sebuah teknik konseling yang digunakan untuk melatih dan melawan rasa takut serta cemas terhadap suatu masalah yang dialami oleh klien berinisial TA. Lokasi penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kebun Handil Kecamatan Jelutung Kota Jambi.

B. Subjek Penelitian

Menurut Moleong (2010:132) “subjek penelitian merupakan informan, yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian”. Artinya dalam hal ini, peneliti dapat memanfaatkan informan untuk mengetahui informasi mengenai setting penelitian yang akan dilakukan. Menurut Sutja dkk (2017:148), subjek penelitian yaitu pihak atau sekelompok individu, yang terlibat atau dikenai secara langsung oleh tindakan/ layanan, sama halnya dengan populasi dan sampel, dalam penelitian konvensional.

Orang yang dikenakan PTL disebut dengan subjek. Konseli yang menjadi subjek penelitian adalah seorang perempuan inisial TA, ibu menyusui dengan pengasuhan anak pertama, TA tinggal bersama keluarga yakni mertua dan bibinya iparnya kegiatan TA sehari-hari juga membantu mertua bekerja yakni membuat pesanan kue, dan menjahit pakaian, ibu TA mempunyai beberapa keluhan pada masa periode menyusui seperti rasa cemas dan terburu-buru yang berdampak pada sikap emosi, takut akan puting susu lecet, mengeluarkan keringat yang berlebihan, kepala sering pusing akibat begadang mengurus anak, takut payudara bengkak, takut puting susu lecet juga takut akan kanker payudara. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kebun Handil Kecamatan Jelutung Kota Jambi.

C. Instrumen Penelitian

Dalam membantu peneliti untuk menemukan data yang akurat, diperlukanya instrumen-instrumen yang dapat mendukung peneliti dalam melakukan penelitian. Dalam PTL sendiri terdapat dua macam data yang perlu dikumpulkan. Dimana, kedua data ini perlu dihimpun secara bersamaan dengan pelaksanaan penelitian yaitu data tentang tindakan /layanan dan data tentang hasil dari tindakan/layanan tersebut dalam artian, data yang dibutuhkan PTL adalah data proses dan hasil (out-put), Sutja dkk, (2017:149).

Hasil data (out-put) yang merupakan target capaian sesuai dengan rumusan masalah. Sedangkan data tentang proses merupakan segala informasi tentang perlakuan yang menyangkut layanan, seperti data tentang orang atau pelaksanaan, pendekatan, media, materi, waktu, dan suasana selama pemberian layanan, terhadap subjek dari awal hingga selesai.

Adapan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni dengan menggunakan teknik Formula A, formula ini digunakan untuk mengelolah data tunggal atau mengolah data dari satu item pertanyaan, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dihitung

f = Frekuensi yang diperoleh

n = Jumlah keseluruhan responden

Selain data item observasi dan angket yang diolah menggunakan rumus diatas terdapat kriteria tafsiran persentase.

Tabel. 1 Kriteria Tafsiran Persentase

ASPEK YANG DINILAI						
Persentase	tingkatan	Proposi	frekuensi	Kualitas	Penerimaan	Valensi
89-100	Sangat tinggi	Seluruhnya	Selalu	selalu	Sangat senang	Sangat setuju
60-88	Tinggi	Sebagian besar	Sering	Sering	Sering	Sering
41-59	Sedang	Sebagian	Kadang-kadang	Sedang	Ragu-ragu	Ragu-ragu
12-40	Rendah	Sebagian kecil	Kadang-kadang	Kurang baik	Kurang senang	Kurang setuju
<12	Sangat rendah	Amat kecil	Tidak pernah	Tidak baik	Tidak senang	Tidak setuju

b. Alat pengumpul data

1) Observasi

Menurut Sutja, dkk (2017:151) observasi adalah teknik pengumpulan data dimana peneliti terjun kedalam proses layanan dengan cara mengamati layanan tersebut secara langsung, atau melihat dengan mata kepala. Dengan demikian, peneliti dapat memperoleh data yang benar-benar akurat, asli, bahkan dapat memperoleh data yang semula enggan untuk diungkapkan.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan observasi dengan bentuk observasi partisipatif (*participant observations*), dimana dalam observasi ini peneliti masuk menjadi bagian dari layanan itu, tidak memperlihatkan diri sebagai pengamat, tetapi melaksanakan layanan sekaligus juga mengamati proses layanan layaknya spionase. Dalam observasi partisipatif peneliti tidak menggunakan alat apapun, instrumen pengumpulan datanya adalah peneliti sendiri (*human instrument*). Meskipun peneliti sebagai instrumen, namun ia tetap mengumpulkan data, dari sudut pandang subjek (orang yang ditelitinya), bukan menurut pandangan ataupun pendapatnya.

Dalam penelitian ini, peneliti bekerja sama dengan kolaborator untuk lebih mendapatkan data yang sesuai. Kemudian kolaborator juga bertugas untuk melakukan evaluasi yang dinilai melalui lembar pedoman observasi, dimana dalam proses konseling kolaborator melihat secara langsung proses konseling yang dilakukan oleh konselor lalu menilai dari hasil tersebut kemudian dilakukan evaluasi untuk memperbaiki proses konseling yang dilakukan. Guna perbaikan teknik yang akan diberikan selanjutnya.

Pengumpulan data dengan menggunakan cara seperti ini sangat memungkinkan terpeliharanya *setting* yang natural, tidak pura-pura atau terhindar dari apa yang diistilakan Tomal 2010 *hawthorne effect* (Sutja akmal 2017:151). Dimana merupakan perbaikan perilaku akibat seseorang mengetahui ia sedang diamati, dengan terjaganya *setting* dari *hawthorne effect*, maka *seting* PTL jadi natural, sehingga peneliti mendapatkan data yang benar-benar asli, bahkan bisa dalam waktu yang lama sehingga kehadiran dianggap tidak asing.

Format Evaluasi Proses : Lembar Observasi

Hari/Tanggal :

Nama Observator : Erna (Ketua Rt.08)

Nama Konselor : Rosmawati

Petunjuk : Isilah dengan memberi tanda (✓) pada kolom tersebut sesuai dengan proses keadaan waktu proses konseling berlangsung.

Penilaian : B (Baik) bobotnya 3, S (Sedang) dengan nilai bobot 2 dan K (Kurang) dengan nilai bobot 1.

Tabel 2 Pedoman Observasi

No	Pernyataan	Penilaian		
		B	S	K
1.	Mengidentifikasi stres ibu menyusui			
	a. Konselor menjelaskan terlebih dahulu, mengenai konseling individual, asas konseling serta teknik konseling yang akan digunakan.			
	b. Membantu klien untuk membuat dan mengurutkan daftar permasalahan yang sedang dialami dari yang ringan sampai ke yang berat.			
2.	Kesediaan untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui			
	a. Konselor menyiapkan kesediaan klien untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui.			
	b. Konselor memberikan intruksi yang mudah dipami oleh klien.			
	c. Konselor memandu klien untuk mengurangi stres dengan: <ul style="list-style-type: none"> 1) Menggiring klien untuk membayangkan tempat yang paling disukai, indah, dan nyaman. 2) Konselor memberikan tahapan teknik desensitisasi sistematis dengan sesuai 3) Klien mengikuti tahapan teknik desensitisasi sistematis. 			
3.	Mendorong klien untuk bisa memajemen dirinya sendiri dengan mengontrol dan melawan stres melalui tindakan dengan memberi sugesti untuk membayangkan tempat yang paling disukai dan merasa nyaman.			
4.	Meminta tanggapan klien			
	a. Kesan yang disampaikan klien tentang diri sendiri setelah mengikuti konseling.			
	b. Hal yang klien rasakan setelah mengikuti konseling.			
5.	Menemukan pemahaman baru			
	a. Menemukan perbedaan dengan dugaan semula.			
	b. Klien menyimpulkan pemahaman baru yang didapatkan.			
6.	Evaluasi			
	a. Konselor mengevaluasi proses menggunakan lembar observasi.			
	b. Konselor mengevaluasi hasil menggunakan angket.			

2) Wawancara

Wawancara adalah sebuah teknik dalam penelitian yang digunakan untuk mencari informasi dengan bertanya langsung kepada partisipan ataupun informan. Sedangkan wawancara menurut Arikunto (2003:199) menjelaskan bahwa wawancara adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada responden secara bebas namun tetap pada pedoman wawancara yang telah dibuat. Dapat disimpulkan dari penjabaran definisi wawancara di atas bahwa wawancara sendiri merupakan suatu teknik yang digunakan peneliti untuk mendapatkan informasi melalui tanya jawab yang jelas dan akurat sesuai dengan kebutuhan penelitian guna mengungkapkan dan mengembangkan penelitian.

Berdasarkan uraian di atas peneliti melakukan wawancara semi terstruktur, jenis wawancara sudah termasuk kategori *in-depth interview*, dimana pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis penelitian ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka pihak yang diwawancarai diminta pendapat, dan ide-idenya dalam melakukan wawancara, peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa

yang dikemukakan informan Esterberg 2002 (Sugiyono, 2014:319). Pedomn wawancara (terlampir).

3) Angket

Menurut Sutja dkk (2017:162), angket adalah alat yang sering digunakan dalam PTL. Biasanya angket atau kuisisioner digunakan untuk mengukur hasil, terutama yang berkenaan dengan preferensi, pengalaman, penerimaan, penilaian, pendapat, persepsi, kebiasaan, bahkan bisa dijadikan evaluasi diri. Angket dalam penelitian ini digunakan sebagai evaluasi hasil.

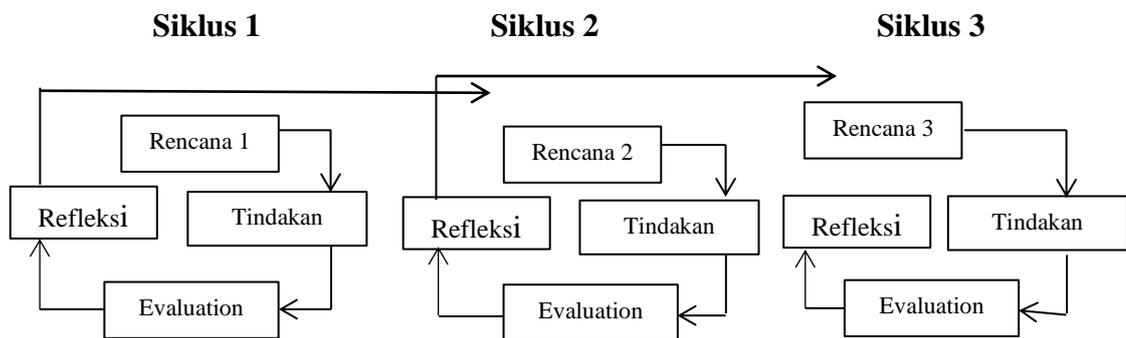
Tabel 3 Kisi-kisi Angket Teknik Desensitisasi Sistematis

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item	Jumlah
Teknik Desensitisasi Sistematis	Mendorong mengendalikan pikiran	1. Mengendalikan pikiran	1	2
		2. Melawan rasa takut	2	
	Mengurangi perasaan sensitif	1. Berfikir positif	3	2
		2. Menerima keadaan	4	
	Respon terhadap diri	1. Melewati kondisi yang sulit	5	2
		2. Respon yang berlebihan	6	
	Kondisi relaksasi	1. Rasa tenang dan aman	7	2
		2. Rasa bahagia tanpa beban	8	
	Respon yang akurat terhadap lingkungan	1. Menyesuaikan diri	9	2
2. Respon yang akurat		10		
Melawan rasa takut	1. Mengubah rasa takut dengan perasaan lawannya	11	2	
	2. Melatih diri melawan rasa takut	12		
Penerimaan diri	1. Mampu menghargai diri	13	3	
	2. Menerima kodrat dan keadaan	14,15		
Mengalamai trauma	1. Trauma dengan peristiwa yang pernah terjadi	16,17,	2	
	2. Takut dengan peristiwa yang menimbulkan trauma	18,19,20, 21	4	
Total				21

D. Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti merencanakan 3 siklus, namun bukan berarti cukup, karena siklus dalam PTL sendiri jumlah pengulangannya *unlimited* (tidak terbatas). Dengan tahapannya siklus sebagai berikut:

Gambar 2 siklus penelitian



a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan tindakan disusun serangkaian kegiatan sebagai berikut:

- 1) Peneliti bersama kolaborator serta klien, menentukan waktu pelaksanaan koseling.
- 2) Peneliti menyiapkan RPL dan scenario bersama kolaborator.
- 3) Peneliti Menyiapkan lembar angket.
- 4) Menyiapkan alat pengumpulan data seperti pedoman observasi dan wawancara.
- 5) Menyiapkan alat bantu dokumentasi seperti kamera dan tripod, untuk mendokumentasikan uji coba pada tahap tindakan siklus.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap tindakan ini, peneliti akan melakukan teknik konseling yang telah disesuaikan dengan kebutuhan klien, penelitian ini dilaksanakan dengan kolaborator yakni ketua Rt sekaligus kader posyandu yang bertindak sebagai observer. Beberapa kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- 1) Penjelasan tentang konseling, asas konseling, tujuan konseling, serta teknik desensitisasi sistematis. Mengidentifikasi permasalahan dengan membantu klien membuat daftar permasalahan dari yang berat sampai ke yang ringan.
- 2) Klien (TA) disuruh duduk dengan rileks. Klien (TA) diminta untuk memejamkan mata, menaruh tangan dipaha dengan keadaan tenang, membayangkan panas dan dingin pada masing-masing tangan sampai benar-benar rileks dan klien siap untuk memulai tahapan selanjutnya.
 - a) Klien (TA) terlebih dahulu ditanya mengenai tempat yang paling membuat nyaman atau peristiwa bahagia yang dialami, kemudian klien diminta untuk menukar rasa takut atau penolakannya dengan perasaan lawannya.
 - b) Klien (TA) mengikuti instruksi-instruksi yang diberikan oleh konselor dimana konselor memberikan instruksi isyarat kepada klien untuk menggerakkan mulut, hidung

atau tangan ketika klien tidak bisa melawan rasa takut yang ia rasakan.

- c) Ketika rasa takut mulai menghinggapinya klien secepat itu pula klien diminta untuk desensitisasi, menghilangkan atau melawan rasa takut tersebut sampai berani.
 - d) Konselor memberikan stimulus dengan kata-kata yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien.
 - e) Apabila berhasil maka klien diminta untuk desensitisasi ke masalah selanjutnya sampai selesai.
- 3) Menanyakan bagaimana perasaan klien setelah dilakukan desensitisasi sistematis.
 - 4) Evaluasi, melakukan evaluasi, untuk mengetahui apakah klien benar-benar sudah dapat mengikuti latihan untuk urutan jenjang.
 - 5) Pengakhiran, yaitu penyimpulan dari kegiatan, dan refleksi untuk perbaikan pada pertemuan selanjutnya.

c. Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan suatu tahap dalam menganalisis dan memaknai data yang terkumpul pada tahap pelaksanaan penelitian, baik data tentang proses maupun hasil, hal itu diantaranya:

- 1) Kolaborator mengamati pelaksanaan teknik disensitisasi sistematis yang dilakukan oleh peneliti.
- 2) Peneliti mencatat mengenai tindakan yang dilakukan klien setelah mengikuti layanan yang diberikan.
- 3) Kolaborator mengamati sikap dan perilaku klien selama mengikuti kegiatan tindakan.
- 4) Peneliti menganalisa hasil dari lembar observasi yang diisi oleh kolaborator.

d. Refleksi

Merupakan suatu langkah peneliti dalam menggambarkan hasil dari pelaksanaan setiap siklus guna menjadi acuan dalam pelaksanaan kegiatan. Berikut kegiatan yang dilakukan oleh peneliti:

- 1) Peneliti menganalisis data observasi, dan perbandingan sikap antara sesudah dan sebelum tindakan guna mengetahui proses dari layanan yang diberikan.

- 2) Peneliti mencari kekurangan dan membuat perencanaan perbaikan untuk menyempurnakan pemberian layanan pada setiap siklus yang dilakukan.
- 3) Peneliti melakukan tindakan kembali guna memperbaiki kekurangan dari tindakan pada siklus sebelumnya. Adapun pertanyaan untuk peneliti yaitu:
 - a) Apakah ada kaitan dengan kelemahan skenario yang saya buat?
 - b) Apakah tahapan, cara dan metode yang kurang pas?
 - c) Apakah penjelasan yang saya berikan terlalu terburu-buru dan kurang dimengerti?
 - d) Apakah karena pengaruh cuaca, penerangan, tempat duduk, yang menyulitkan, saya atau subjek penelitian mencapai tujuan?
 - e) Apakah kesalahan dari cara, teknik, atau alat evaluasi observasi peneliti atau mungkin kesalahan pada latihan yang diberikan kepada subjek?

BAB IV

HASIL PENELITIAN PEBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Profil Kelurahan

Kelurahan kebun handil mulanya berdiri pada tahun 1981-an. Kantor kelurahan Kebun Handil berada di Kecamatan Jelutung Kota Jambi, yang beralamatkan di JL.D.I Panjaitan No.51 Rt.18 dengan batas wilayah sebelah utara Kelurahan jelutung, sebelah selatan Kelurahan Thehok, sebelah berat Kelurahan Handil Jaya, Sebelah timur Kelurahan Tambak Sari, dengan kode pos Jambi, 36136 Kawasannya sangat strategis yang terletak ditengah pusat dari kebun handil yakni didepan SPBU.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian tindakan layanan diambil berdasarkan hasil wawancara dan observasi langsung ke lapangan yang didampingi oleh ibu lurah Kelurahan Kebun Handil. Adapun subjek yang diperoleh yakni seorang ibu menyusui berinisil (TA). Penelitian tindak layanan ini dilaksanakan untuk mengurangi stres ibu menyusui melalui teknik desensitisasi sistematis. Diharapkan dari pemberian teknik konseling yang dilakukan konseli mampu mengurangi stres pada periode menyusui karena ketakutan serta rasa cemas yang dialaminya. Hasil yang ingin dicapai tentunya adanya perubahan yang signifikan terhadap konseli sebelum melakukan

teknik dan setelah diberikannya teknik. PTL sendiri merupakan model penelitian yang bertujuan untuk perbaikan pekerjaan dalam artian, PTL merupakan perbaikan atas layanan yang telah diberikan kepada konseli.

B. Hasil Siklus

1. Hasil Siklus Satu

a. Perencanaan Siklus Satu (I)

Peneliti mengantarkan surat izin penelitian pada hari jumat, 19 Maret 2021. Kemudian tanggal 22 Maret peneliti datang kerumah kolaborator untuk mendiskusikan penelitian yang dilaksanakan, dan menemui konseli utuk melihat kondisi dan keadaan konseli sekaligus memberi tahu bahwa nantinya peneliti akan melakukan konseling dengan konseli dengan menanyakan kapan konseli mempunyai waktu luang dan bisa untuk diajak konseling. Didampingi oleh ibu Lurah Kelurahan Kebun handil dan juga ibu RT setempat. Tanggal 29 Maret 2021 peneliti melakukan konseling. Sebelum memberikan layanan konseling individual. Peneliti merancang tindakan yang akan dilakukan. Peneliti menyusun RPL, menyiapkan skenario, menyiapkan laiseg, menyiapkan kamera untuk mendokumentasikan kegiatan dengan alat bantu tripod.

Adapun detail perencanaan kegiatan yang akan dilakukan untuk pelaksanaan siklus satu adalah :

- 1) Menyiapkan RPL (terlampir)
- 2) Menyiapkan skenario

Tabel 4 Skenario Siklus Satu (1)

1. Tahap Pengantaran (*Introduction*).
2. Meminta klien untuk duduk dengan rileks, memejamkan mata, menaruh kedua tangan diatas paha, (uji sensitif) pada tangan dengan membayangkan panas dan dingin. Selanjutnya:
 - a. Menanyakan tempat yang paling membuat klien merasa nyaman atau peristiwa bahagia yang berkesan, untuk menukar rasa takut atau penolakannya dengan perasaan lawannya.
 - b. Klien mengikuti instruksi yang diberikan oleh konselor. Klien dapat memberikan isyarat kepada konselor dengan menggerakkan mulut, hidung atau tangan ketika klien tidak bisa melawan rasa takut yang di rasakan.
 - c. Disensitisasi, menukar perasaan takut dengan perasaan lawannya.
 - d. Konselor memberikan stimulus dengan kata-kata yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien.
 - e. Apabila berhasil, maka melakukan urut jenjang pada masalah selanjutnya.
3. Meminta tanggapan klien.
4. Menemukan pemahaman baru
5. Melakukan evaluasi.

3) Menyiapkan lembar observasi dan angket (Terlampir)

4) menyiapkan alat dokumentasi kamera dan tripod.

b. Pelaksanaan Siklus 1

Senin, 29 Maret 2021 pukul 11.30-13.40 WIB. Siklus pertama dilaksanakan di rumah konseli yakni Kelurahan Kebun Handil Rt.08 disambut dengan baik oleh keluarga TA yakni oleh mertua TA disuguhkan minum dan makanan, namun tetap dengan protokol kesehatan yakni memakai masker serta menggunakan hand sanitizer untuk menjaga keamanan pada masa pandemi covid-19. Konselor meminta TA untuk membuka masker supaya ucapan dan ekspresi yang ditimbulkan oleh konseli dapat dilihat. TA melepaskan masker dengan senyum kearah konselor, konselor merespon dengan memberikan senyum balik.

Konselor mengucapkan salam, menyapa konseli dengan menanyakan kabar, bagaimana bu kabarnya hari ini? TA menjawab alhamdulillah baik. Kemudian konselor menanyakan aktivitas yang dilakukan konseli pada hari ini apa aja bu? TA menjawab mencuci piring, mandiin anak, lalu konselor menanyakan keadaan anak TA umur anak TA sekarang, gimana keadaan adek bu konseli menjawab sehat alhamdulillah sehat, kemudian konseli juga menanyakan umur dari anak ibu yang dilakukan konseling ibu TA. Jadi sekarang umur adek udah berapa bu? Konseli menjawab sekarang sudah berumur tiga bulan.karena

waktu awal melakukan konseling anak dari ibu TA masih sangat kecil.

Sebelumnya konselor memperkenalkan nama terlebih dahulu, perkenalkan bu TA nama saya Rosmawati, menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan yakni ingin melakukan konseling dengan ibu dan saya juga ingin mengucapkan terimakasih kepada ibu karena sudah bersedia dan berkesempatan untuk melakukan konseling. Kemudian konselor menanyakan kepada TA apakah sudah pernah melakukan konseling sebelumnya. Dengan kalimat apakah ibu sebelumnya sudah pernah melakukan konseling bu? Kemudian ibu TA menjawab belum dengan muka datar dan menggelengkan kepala.

Lalu konselor menjawab oke saya jelaskan dulu ya bu, konseling itu sendiri merupakan pertemuan antara konselor dengan konseli disini nanti kita akan bersama-sama mengentaskan permasalahan ibu, namun tetap tujuan terakhir yang ingin dicapai nanti klien sendiri yang menentukan. Konselor juga menjelaskan tujuan konseling dan teknik konseling yang akan digunakan dalam membantu konseli. Konseli TA memberikan bahasa verbal dengan menggagukan kepala dan mendengarkan secara saksama, dengan senyum simpu terhadap saja yang disampaikan oleh konseli. Konselor juga mengingatkan kembali bahwa kemarin sebelumnya konselor sudah melakukan wawancara dengan konseli, “ kemarin

kita sudah pernah melakukan wawancara ya bu, kemudian konseli menganggukan kepala.

Kemudian konselor mengajak ibu TA untuk menyusun daftar permasalahan yang dialami oleh TA dengan memintanya mengurutkan permasalahan dari yang berat ke yang ringan. TA kemudian memegang kertas dan pena untuk mulai mengurutkan masalahnya dari yang berat ke yang ringan dengan memberinya nomor, sambil mengurutkan daftar masalah tersebut wajah konseli terlihat memikir dan melihat permasalahannya dengan saksama untuk diurutkan. Kemudian TA selesai mengurutkan dan menyerahkan kertas kembali ke konselor, konselor tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada konseli.

Konselor kemudian mengulangnya dengan menyebutkan oke bu TA, disini ibu membuat daftar masalah yang paling berat itu yakni yang pertama ibu takut akan kanker payudara, yang ke dua ibu takut puting payudara lecet, yang ketiga ibu takut akan payudara bengkak, sikap tidak sabaran selanjutnya ibu mempunyai sikap emosi atau mudah marah selama periode menyusui. Yang terakhir ibu mengalami sakit kepala karena kurang tidur.konseli menjawab iya benar dengan anggukan kepala juga.

Kemudian konselor meminta TA untuk mengikuti tahapan melakukan teknik desensitisasi sistematis dengan memberikan sugesti-sugesti yang harus diikuti oleh TA. TA mengaggukan kepala dan menjawab iya. Konselor meminta TA untuk memejamkan mata, meletakkan tangan pada paha, menanyakan apakah duduknya sudah nyaman TA menjawab iya sudah. Kemudian konselor langsung memberikan sugesti pada teknik desensitisasi sistematis dengan relaksasi. Oke bu silahkan bersandar, bayangkan saja kita disini hanya kita berdua, ibu tidak akan mendengarkan sugesti dari siapapun kecuali dari saya konseli menjawab iya dengan mengaggukan kepala.

Konselor memberikan sugesti dengan menyebutkan bahwa tangan kanan konseli terasa sangat panas dan tingkat kepanasannya semakin meningkat dari waktu ke waktu, sebaliknya dengan tangan kiri konseli akan terasa sangat dingin kemudian juga meningkat dari waktu ke waktu, pada tahapan ini konseli masih belum sepenuhnya merasakan sugesti yang diberikan oleh konselor karena konseli belum terlalu fokus terhadap sugesti yang diberikan konselor, dengan menanyakan apakah tangan ibu sudah terasa panas dan dingin tadi TA menjawab belum ada rasanya sih, namun konseli memberikan gerakan dengan menggegam kedua tangannya.

Konselor kemudian meminta ibu TA untuk lebih fokus lagi konseli mengagukan kepala dan berusaha utuk fokus kemudian konselor mengulangi dengan meminta ibu lebih fokus dengan memberikan sugesti yang sama, dan melakukan penekanan terhadap sugesti agar lebih tersampaikan. Konseli TA sangat berusaha fokus terlihat dari wajah konseli. Kemudian konselor kembali menanyakan apakah sudah terasa apa yang saya sugestikan tadi bu? Konseli menjawab belum sambil menggelengkan kepala namun konseli sangat lama membuka mata dan hampir tidak mendengar apa yang disugestikan oleh konselor pas terakhir kali.

Konselor kemudian mencobanya lagi dengan melakukan penekanan lagi pada sugesti yang diberikan sebelumnya, kali ini tampak konseli benar-benar santai, dan mengikuti sugesti, dengan baik. Konselor menanyakan apakah sudah terasa apa yang saya sugestikan bu? Konseli menjawab dengan mengagukan kepala, namun sangat lama namun kali ini berhasil apa yang disugestikan oleh konselor. Karena TA menyebutkan bahwa tangan kangannya terasa panas dan tangan kirinya terasa dingin.

Konselor memasuki tahapan selanjutnya dengan menanyakan pengalaman dalam hidup TA yang sangat berkesan dan membuat konseli merasa sangat bahagia? Konseli menjawab ketika saya mempunyai seorang anak, bisa melihatnya, bisa diajak bercanda pokoknya senang. Konselor memulai urut jenjang

dengan melakukan desensitisasi sistematis ke masalah yang paling rendah terlebih dahulu, sebelumnya konselor menanyakan masalah sakit kepala karena kurang tidur konseli menjawab tidur malam jam 10 tapi kalau anak udah bangun itu kadang gak tidur lagi jam 1, jam 2 bangun, itu terjadi hampir setiap hari selama periode menyusui, apalagi kalau anak rewel kurang banget tidurnya, harus nyusuin juga jawab konseli.

Konselor menjelaskan mekanisme dalam melakukan desensitisasi dengan mengatakan bahwa konseli TA boleh menggunakan bahasa isyarat dengan menggerakkan tangan atau mulut boleh juga telinga ketika konseli merasa tidak mampu dalam melawan rasa takut pada saat melakukan relaksasi. Sesekali klien mencairkan suasa dengan mengajak konseli bercanda. Konselipun tertawa. TA mulai melakukan relaksasi dengan sugesti-sugesti yang diberikan lewat penekanan masalah yang dihadapi klien dan menukarnya dengan hal yang membuat klien merasa sangat bahagia, konseli mengikutinya dengan tenang. Setelah selesai konselor menyuruh konseli membuka mata kemudian menanyakan apa yang dirasakan konseli menjawab merasa lebih tenang, sambil mengusap muka dan meregangkan tanagnnya, dalam hal ini juga konseli tidak menggerakkan isyarat apapun. Dalam hal ini konseli mampu melawan perasaan yang mengganggu. Kemudian konselor melanjutkan jenjang dengan

melakukan desensitisasi sistematis pada masalah selanjutnya, terlebih dahulu konselor menanyakan dan meminta konseli menceritakan permasalahan yang dialaminya konselipun menjawab bahwa kadang emosi datang ketika malam-malam mau tidur udah ngantuk anak tapi belum mau tidur matanya masih segar, jadi harus nunggu anak tidur dulu padahal udah capek banget bawaan tu kek mau marah.

Konselor meyuruh konseli untuk bersandar lagi dengan rileks tidak lupa mengingatkan untuk memberikan sugesti kepada konselor apabila sewaktu melakukan tahapan tersebut konseli tidak bisa mengatasi pikirannya. Konseli mengikuti tahapan dengan fokus terlihat dari wajah konseli yang mengikuti sugesti yang diberikan konselor, konseli sesekali menggukan kepala saat konselor menyebutkan bahwa ibu mampu mengatasi masalah ibu. Konselor menyuruh ibu TA membuka mata dan menyuruh konseli menarik nafas, konseli menyebutkan tadi rasa marah dan kesal muncul saat desensitisasi tapi sugesti dari konselor mampu mengurangi rasa emosi, konselor menanyakan emosi yang bagaimana muncul konseli menjawab ketika sedang melakukan penyusuan mau cepat tapi anak main-main jadi emosi.

Selanjutnya kembali melakukan desensitisasi sistematis dengan masalah takut akan payudara bengkak, konseli menyebutkan bahwa ia mempunyai pengalaman payudara

bengkak pada awal-awal menyusui. Knselor kembali melakukan rileksasi dengan meminta konseli mmejamkan mata meletakkan tangan dipaha, duduk santai dan bersandar. Dengan pemberian sugesti pemaparan masalah dan menukarnya dengan hal yang membuat konseli bahagia, konseli fokus mengikuti kegiatan sesekali jari tangan konseli bergerak pada tahap ini konseli masih belum mampu mengatasi takut akan kanker payudara yang dialami ketika ditanya oleh konselor apa yang dirasakan konseli menjawab masih takut dengan muka tegang.

Konselor kemudian mengulangi desensitisasi dengan masalah yang sama barulah terjadi peningkatan, karena konseli menyebutkan sedikit berkurang tapi takut tetap ada. Konselor memberikan pujian untuk membuat konseli lebih semangat dengan mengatakan bagus sekali ibu. Kemudian tahapan selanjutnya konselor melakukan desensitisasi sistematis pada masalah ketakutan akan puting payudara lecet konselor meminta konseli menceritakan lagi ketakutan yang seperti apa yang dialaminya? Konseli menawab jadi kalau puting lagi lecet itu nyerinya minta ampun, rasanya seperti di sayat-sayat. Saat dilakukan sugesti konseli merasa tidak nyaman, terlihat dari tangan yang digerakkan, posisi duduk yang sedikit diubah namun tetap memejamkan mata, raut wajah yang takut sat disebutkan beberapa ketakutakan akan puting payudara, konselor kemudian

menyuruh konseli menarik nafas, menanyakan hal yang dirasakan konseli hanya menjawab tidak takut tapi kalau disebutkan td serasa benar-benar takut tetapi pas disebut anak sedikit ilang-ilang gitu.

Pada tahapan terakhir masalah yang paling berat yakni TA takut akan kanker payudara yang dialaminya. Sebelumnya konseli menanyakan apakah duduknya sudah nyaman TA menjawab iya, terlebih dahulu konselor menanyakan tentang kanker payudara konseli menyebutkan bahwa kanker payudara seram sampe payudara habis. Kemudian TA bersandar memejamkan mata, duduk dengan rileks mengikuti sugesti relaksasi, kembali terlihat tangan yang berubah posisi, wajah yang cemas dan tegang, ketika konselor menyuruh membuka mata responnya sangat lama namun ketika ditanya perasaan ibu menjawab lebih tenang.

Kemudian konselor melakukan tindakan akhir dengan mengulangi melakukan desensitisasi untuk masalah yang paling ditakuti, TA mengikuti tahapan dengan baik mengikuti rileksasi dengan baik, nafas yang teratur. Melakukan perenungan dengan sentuhan kata-kata yang diberikan konselor, TA terlihat menghayati sampai merasa nyaman, sesekali ia terlihat menggukan kepala. Dan merasa lebih rilekes dengan perubahan tempat duduk ia bersandar lebih nyaman, setelah selesai konselor menyuruh konseli membuka mata, dan memintanya menceritakan

apakah hal yang dirasakan TA menjawab saya rileks merasa nyaman dari yang sebelumnya, konseli langsung mengambil nafas yang dalam kemudian menghembuskannya mengusap dada, dengan raut wajah senyum.

Konselor mengucapkan terimakasih dan membuat perjanjian akan melakukan konseling lanjutan TA mengagukan kepala, mengiyakan menandakan bahwa TA setuju. kemudian konselor memberikan doa semoga TA selalu dalam keadaan sehat konselipun menjawab aamiin terimakasih kemudian konselor menjabat tangan konseli konseli tersenyum. Setelah itu konselor meminta TA untuk mengisi lembar laiseg yang telah disiapkan oleh konselor, konselipun langsung mengisinya. Dan setelah itu konselor juga meminta konseli mengisi lembar angket yang telah disediakan konselipun kembali mengisinya.

c. Evaluasi Siklus 1

1) Angket

Tabel 5 Hasil Angket Teknik Desensitisasi Sistematis

Siklus Satu (I)

No	Pertanyaan	Penilaian		Ket
		Jawaban	Persentase	
1.	Saya mampu mengendalikan pikiran saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
2.	Saya mampu melawan rasa takut saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Tidak	0%	Rendah
3.	Saya mampu berfikir positif terhadap masalah saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
4.	Saya mampu menerima keadaan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Tidak	0%	Rendah
5.	Saya mampu melewati kondisi sulit pada periode menyusui setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Tidak	0%	Rendah
6.	Saya mampu melawan respon yang berlebihan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Tidak	0%	Rendah
7.	Saya merasa tenang setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
8.	Saya merasa beban saya berkurang setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Tidak	0%	Rendah
9.	Saya mendorong diri saya untuk dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan saya	Tidak	0%	Rendah
10.	Saya mencoba memberikan respon yang sesuai dengan keadaan lingkungan saya	Tidak	0%	Rendah
11.	Saya mampu melawan rasa takut setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Tidak	0%	Rendah
12.	Saya mendorong diri saya untuk tidak takut terhadap masah yang saya alami	Ya	100%	Tinggi
13.	Saya bisa lebih menghargai diri saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
14.	Saya sangat menerima kodrat saya sebagai seorang perempuan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
15.	Saya sangat menerima kodrat saya sebagai seorang ibu setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
16.	Saya mempunyai ketakutan akan puting payudara lecet	Ya	0%	Rendah
17.	Saya takut akan payudara bengkak	Ya	0%	Rendah
18.	Saya mengalami sikap tidak sabaran	Tidak	100%	Tinggi
19.	Saya takut jika payudara tidak kencang lagi	Ya	0%	Rendah
20.	Saya takut akan kanker payudara	Ya	0%	Rendah
21.	Saya mengalami sikap mudah tersinggung selama periode menyusui	Tidak	100%	Tinggi

Evaluasi pelaksanaan Pengurangan stres ibu menyusui melalui teknik desensitisasi sistematis dengan jumlah angket sebanyak 21 item pertanyaan terdapat 12 item pertanyaan dengan tingkat rendah dengan persentase stres menyusui yang masih terjadi sebanyak 57% dan 9 item pertanyaan pada tingkat tinggi dengan persentase berkurangnya stres menyusui sebanyak 43%, pada tingkat rendah dengan indikator mengalami trauma, kondisi relaksasi, respon yang akurat terhadap lingkungan, dan penerimaan diri dengan nomor item pertanyaan, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 16,17,19, dan 20. sedangkan pertanyaan pada tingkat tinggi dengan indikator mendorong mengendalikan, mengurangi perasaan sensitif, mengalami trauma, kondisi relaksasi, respon yang akurat terhadap lingkungan, melawan rasa takut dan penerimaan diri. yakni dengan nomor item pertanyaan, 1, 3, 7, 12, 13, 14, 15, 18, dan 21. Dalam hal ini masih banyak ketakutan-ketakutan yang dialami konseli pada periode menyusui.

Dalam hal ini stres yang dialami konseli pada periode menyusui, masih tinggi diantaranya konseli takut akan puting payudara lecet, takut akan payudara bengkak, mudah marah atau emosi mengalami gangguan kecemasan, takut kanker payudara.takut meninggalkan anak saat bekerja, takut tidak menarik lagi jika payudara tidak kencang, belum memberikan respon yang sesuai dengan lingkungan.

2) Observasi

Hasil observasi yang diisi oleh kolaborator digunakan sebagai hasil evaluasi proses terhadap pelaksanaan teknik desensitisasi yang dilakukan oleh konselor kepada konseli, dengan tujuan mengetahui kekurangan-kekurangan dan hal-hal yang belum maksimal dilakukan. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6 Hasil Observasi Siklus Satu (I)

No	Pernyataan	Penilaian	
		Nilai	Keterangan
1.	Mengidentifikasi stres ibu menyusui		
	a. Konselor menjelaskan terlebih dahulu, mengenai konseling individual, asas konseling, serta teknik konseling yang akan digunakan	2	Sedang
	b. Membantu klien untuk membuat dan mengurutkan daftar permasalahan yang sedang dialami dari yang ringan sampai ke yang berat.	2	Sedang
2.	Kesediaan untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui		
	a. Konselor menyiapkan kesediaan klien untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui.	2	Sedang
	b. Konselor memberikan intruksi yang mudah dipahami oleh klien.	2	Sedang
	c. Konselor memandu klien untuk mengurangi stres dengan:		
	1) Menggiring klien untuk membayangkan tempat yang paling disukai, indah, dan nyaman.	2	Sedang
	2) Konselor memberikan tahapan teknik desensitisasi sistematis dengan sesuai	2	Sedang
	3) Klien mengikuti tahapan teknik desensitisasi sistematis	2	Sedang
3.	Mendorong klien untuk bisa memajemen dirinya sendiri dengan mengontrol dan melawan stres melalui tindakan dengan memberi sugesti untuk membayangkan tempat yang paling disukai dan merasa nyaman, dengan penerapan teknik desensitisasi sistematis	3	Baik
4.	Meminta tanggapan klien		
	a. Kesan yang disampaikan klien tentang diri sendiri setelah mengikuti konseling.	2	Sedang
	b. Hal yang dirasakan klien setelah mengikuti konseling.	2	Sedang
5.	Menemukan pemahaman baru		
	a. Menemukan perbedaan dengan dugaan semula.	2	Sedang
	b. Klien menyimpulkan pemahaman baru yang didapatkan.	3	Baik
6.	Evaluasi		
	a. Konselor mengevaluasi menggunakan lembar observasi.	3	Baik
	b. Konselor mengevaluasi hasil menggunakan angket.	3	Baik

Berdasarkan hasil tabel observasi diatas yang mencakup sempurna yaitu pada indikator 3, dan 6 yaitu memberikan dorongan kepada klien melalui sugesti untuk melawan rasa takut yang dialami, dan evaluasi, adanya kekurangan dengan nilai sedang pada indikator 1, 2, 4, dan 5 yaitu penjelasan konseling dan tahapan yang akan dilakukan, konselor menyiapkan kesediaan klien untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui, kesan untuk diri sendiri, menemukan perbedaan dengan dugaan sementara. Dalam hal ini konselor masih kurang mampu untuk menyiapkan kesediaan konseli, konselor sedikit grogi dalam melakukan tahapan teknik yang dilakukan, konselor juga masih ambigu dalam menemukan perbedaan dengan dugaan semula. Sehingga didapatkan persentase dari hasil observasi yakni sebesar 76,1%.

d. Refleksi siklus I

Setelah mengkaji ulang melalui refleksi, ada beberapa kemungkinan yang menyebabkan masih rendahnya pencapaian terhadap pengurangan stres ibu menyusui melalui teknik desensitisasi sistematis, yaitu:

1. Konselor tidak menyebutkan asas-asas dalam BK terlebih dahulu untuk tahap awal melakukan konseling.
2. Konselor kurang memberikan penekanan pada tahap sugesti awal yakni pada uji sensitif, sugesti dingin dan panas sehingga butuh 3x percobaan untuk membuat konseli benar-benar merasakan apa yang disugestikan. Untuk itu pada pertemuan selanjutnya pada tahap awal

konselor akan lebih membuat konseli fokus dan memberikan penekanan yang lebih pada sugesti tahap awal.

3. Jeda yang konselor berikan untuk mengambil nafas dan melakukan peregangan terkesan cepat, untuk melangkah ketahap desensitisasi berikutnya.
4. Terdapat ucapan yang keliru saat konselor memberikan sugesti yakni pada tahap meminta konseli menyebutkan tempat yang disukai atau hal yang membuat konseli merasa bahagia.

Untuk mengatasi hal ini, konselor lebih bersikap tenang dalam melakukan tahap-tahap konseling dengan teknik yang diberikan, mempersiapkan apa yang dibutuhkan, memberikan jeda yang lebih untuk konseli agar merasa lebih fokus, menggunakan alat bantu untuk meminimalisir suara-suara dari luar pada saat take camera, lebih memberikan penekanan terhadap sugesti-sugesti yang diberikan terutama pada saat untuk memulai relaksasi.

2. Hasil Siklus Kedua

a. Perencanaan siklus II

Konselor berkunjung kerumah konseli sesuai dengan kesepakatan yang telah ditentukan. Konseli menyambut konselor dengan hangat, begitu juga dengan keluarga konseli lainnya salah satunya mertua konseli. Adapun detail perencanaan kegiatan yang akan dilakukan untuk pelaksanaan siklus satu adalah :

- 1) Menyiapkan RPL (terlampir)
- 2) Menyiapkan skenario.

Tabel 7 Skenario Siklus Dua (II)

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Pengantaran (<i>Introduction</i>). 2. Meminta klien untuk duduk dengan rileks, memejamkan mata, menaruh kedua tangan diatas paha, (uji sensitif) pada tangan dengan membayangkan panas dan dingin. Selanjutnya: <ol style="list-style-type: none"> a. Menanyakan tempat yang paling membuat klien merasa nyaman atau peristiwa bahagia yang berkesan, untuk menukar rasa takut atau penolakannya dengan perasaan lawannya. b. Klien mengikuti instruksi yang diberikan oleh konselor. Klien dapat memberikan isyarat kepada konselor dengan menggerakkan mulut, hidung atau tangan ketika klien tidak bisa melawan rasa takut yang di rasakan. c. disensitisasi, menukar perasaan takut dengan perasaan lawannya. d. Konselor memberikan stimulus dengan kata-kata yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien. e. Apabila berhasil, maka melakukan urut jenjang pada masalah selanjutnya. 3. Meminta tanggapan klien. 4. Menemukan pemahaman baru. 5. Melakukan evaluasi. |
|---|

3) Menyiapkan lembar observasi, yang merupakan alat pengumpulan data seperti lembar observasi dan angket (Terlampir)

4) Menyiapkan alat bantu dokumentasi yaitu kamera dan tripod.

b. Pelaksanaan Siklus II

Senin 19 April 2021 pukul 14.13 WIB. Siklus kedua dilaksanakan di rumah konseli, konseli menyambut kedatangan konselor kebetulan suami konseli sedang ada di rumah konselor juga, di rumah konseli juga ada mertuanya, nenek menyuguhkan minum dan kue kepada konselor. Konselor datang bersama kolaborator dan seorang teman untuk membantu konselor selama proses konseling berlangsung yakni memegang kamera. Konselor disilahkan duduk oleh konseli konselipun langsung menawarkan apakah kursinya mau dihadapkan seperti minggu kemarin? Konselor menjawab ya boleh, terimakasih.

Konselor dan konseli duduk berhadapan, kemudian konselor menjabat tangan konseli, dengan menanyakan kabar. Gimana kabarnya hari ini buk? Konseli menjawab alhamdulillah baik, dengan senyuman manis yang dilemparkan kearah konselor. Kemudian konselor menanyakan aktivitas apa saja yang dilakukan tadi, konseli menjawab seperti biasa nyapu, nyuci piring, nyuci baju. Konselor kemudian menjelaskan lagi bahwa hari ini sesuai dengan kesepakatan akan melakukan konseling lagi, konseli menjawab iya dengan mengagukan kepala, kemudian konselor memberi penegasan dan menyebutkan kembali bahwa dalam sebuah konseling terdapat asas diantaranya asas keterbukaan agar konseli lebih bisa terbuka lagi dengan tujuan pengentasan masalah, asas kesukarelaan, serta asas kerahasiaan untuk menjaga privasi dari konseli, tidak lupa juga konselor menjelaskan kembali mengenai teknik

desensitasi sistematis yang akan dilaksanakan dengan tujuan konselor lebih memahami prosedur yang akan dilaksanakan pada konseling yang dilakukan, setelah menjelaskan hal tersebut konselor menanyakan kepada konseli TA sudah paham bu? Kemudian konseli menjawab iya paham dengan anggukan kepala. Setelah itu tidak lupa konselor juga menyebutkan bahwa disensitasi yang dilakukan nantinya untuk pengentasan permasalahan yang dialami yakni pengurangan stres pada periode menyusui.

Kemudian konselor mulai untuk meminta konseli TA untuk menarik nafas terlebih dahulu dengan posisi duduk yang nyaman dan rileks. Konselipun mengikuti arahan yang diberikan oleh konselor. Kemudian konselor menanyakan kembali apakah ibu sudah nyaman dengan posisi duduknya? Konseli mengangguk kepala. Kemudian konselor menyuruh konseli untuk bersandar, konselipun mengikuti. Kemudian konselor meminta konseli TA untuk meletakkan tangannya diatas pada, konseli kemudian membenarkan jilbab sanggulannya agar posisi bersandarnya nyaman.

Konselor menyuruh konseli untuk memejamkan mata, konseli mengikuti arahan dengan baik. Konselor menyebutkan bahwa konseli harus fokus terhadap sugesti-sugesti yang nantinya akan dibeikan oleh konselor. Dengan mengaggap konseli dan konselor sedang berada diruangan yang sangat sepi dan sunyi kemudian konselor menyebutkan paham ya bu? Konseli mengangguk kepala lagi.

Dengan memejamkan mata, konseli duduk bersandar. Konselor memulai tahap awal dengan memberikan sugesti bahwa tangan kanan TA terasa panas tingkat panasnya semakin tersa dan bertambah, dan tangan kiri TA akan terasa dingin, dinginnya semakin tersa seperti sedang memegang es batu. Setelah beberapa kali memberikan sugesti maka konselor menanyakan kepada konseli apakah tangan kiri ibu sekarang sudah terasa panas, konseli menjawab dengan anggukan kepala dengan posisi bersandar dan mata tertutup.

Kemudian konselor juga menanyakan apakah tangan kanan ibu terasa panas dengan memberikan penekanan sugesti bahwa bayangkan ibu sekarang sedang memegang bara api yang sangat panas maka keadaan tangan ibu akan terasa sangat panas. Setelah itu konselor menanyakan apakah sekarang tangan ibu sudah terasa panas setelah beberapa saat baru konseli mengagukan kepala yang menandakan bahwa tangan kananannya sudah tersa panas. Konselor memberikan pujian bagus sekali bu silahkan sekarang buka matanya. Konselipun membuka mata dengan raut wajah yang datar dan mengagukan kepala.

Kemudian konselor menyuruh konseli untuk menarik nafas lagi lalu menghembuskannya tujuannya agar konseli merasa rileks lagi dan merasa tenang setelah diberikan sugesti awal. Konselipun menarik nafas dan melepaskan senyuman kepada konselor. Kemudian konselor menanyakan kembali kepada konseli hal yang membuat ia merasa bahagia, kalau yang kemarin jawaban konseli adalah anaknya hari ini konseli juga

menjawab hal yang sama hal yang membuat ia merasa bahagia dan pengalaman yang sangat bahagia selma hidupnya saat ini adalah memiliki seorang anak.konselor menjelaskan kembali mengenai teknik desensitisasi sistematis. Bahwa teknik desensitisasi sistematis ini merupakan suatu teknik relaksasi untuk bisa melawan pikiran yang menentang yang tidak seharusnya terus diikuti.

Konselor kemudian meminta konseli untuk menyandarkan badannya dikursi dengan duduk serileks mungkin sambil memejamkan mata dan meletakkan tangan dipaha. Konselor memulai melakukan teknik dengan mengucapkan kata” seorang ibu yang hebat yang sedang berada didepan say ini, mempunyai ketakutan pada periode menyusui ini yakni takut akan payudara bengkak karena mempunyai pengalaman dan dia sudah merasakan bahwa ketika payudara bengkak ia mengalami sakit yang sangat luarbiasa, payudaranya menjadi kencang, badannya terasa meriang.

Sehingga, dia tidak bisa melakukan aktivitas lainnya yang dilakukan seorang isti dan ibu, pembengkakan payudara yang i takutkan tiba-tiba terjadi lagi dan dia rasakan lagi, sehingga rasa takut akan payudara bengkak ini muncul lagi dibenaknya, dia takut, karena dia merasakan, itu membuat dia menjadi kepikiran membuat dia menjadi stress, takut cemas. Tapi balik lagi seorang ibu yang sedang berada didepan saya adalah ibu yang hebat dia bisa mengatasinya, dia bisa melawan rasa takutnya dia bertanggung jawab menjalankan peranan sebgai

ibu. Dia sangat merasa bahagia menjadi seorang ibu yang memiliki seorang anak.

Tapi tiba-tiba payudara mengalami pembengkakan lagi, kembali lagi pikirannya menjadi kacau, ketakutannya menjadi sangat tinggi, cemasnya menjadi berlebihan, emosinya menjadi meningkat, tidak jarang sering menyalahkan orang yang berada dilingkungannya. Semakin takut rasa takut semakin menghantui dan ibu benar-benar takut, rasa takutnya muncul dibenakan bahkan bukan hanya sekedar ketakutan tapi payudara ibu bengkak sekarang, tapi ibu mampu mengatasinya karena ibu adalah ibu yang hebat dan luar biasa ia mampu mengatasi ketakutan dan stress akan payudara bengkak, mengatasi pikirannya mengontrol pikirannya ia mampu bahkan sangat mampu.

Konseli fokus terlihat dari wajah konseli saat dilakukan sugesti. Setelah selesai menukar masalah dengan perasaan lawannya dan setelah melakukan sugesti maka konselor meminta konseli untuk membuka mata konseli mengagukan kepala, konselor menyuruh konseli untuk menarik nafas kemudian konselor meminta konseli untuk menjelaskan apa yang konseli rasakan, konseli menjawab lebih tenang, bahwa pikirannya akan ketakutan payudara bengkak sudah memudar. Konselor memberikan pujian bagus sekali ya bu konseli tersenyum. Konselor menyuruh konseli untuk menarik nafas lagi konselipun mengikuti. Kemudian desensitisasi dilanjutkan lagi. Sebelumnya konselor menanyakan apakah minggu ini

mengalami puting susu lecet bu? Konseli menjawab tidak tapi kepikiran akan hal itu masih ada sedikit.

Konselor kembali menyuruh konseli untuk bersandar lagi, bayangkan saja kalau saat ini kita sedang berada diruangan yang sangat sunyi, dingin, nyaman, hanya ada kita berdua. konselor memberikan sugesti mengenai puting payudara lecet dengan memberikan sugesti akan ketakutan lalu kemudian menggantikan dengan sugesti rasa untuk melawan pikiran akan ketakutan puting payudara lecet. Raut wajah konseli fokus dan mengikuti desensitisasi, wajahnya datar ketika diberikan sugesti akan puting payudara lecet.

Setelah selesai konselor menyuruh konseli untuk membuka mata konseli tersenyum dan memperbaiki jilbabnya. Setelah konselor menyuruh konseli untuk mengatur nafas lagi, kemudian menyuruh konseli untuk menceritakan hal yang dirasakan konseli menjawab bahwa takut akan puting payudara lecet sudah tidak terlalu jika dibanding dengan minggu kemarin lebih ada peningkatan yang ini. Sesekali konseli TA mengelap keringat diwajahnya.

Konselor kemudian melanjutkan urut jenjang untuk melakukan desensitisasi pada permasalahan yang paling ditakutkan oleh seorang ibu TA pada periode menyusui ini, dengan kalimat “ bayangkan jika saat ini kanker payudara menyerang ibu sehingga ibu benar-benar takut, ibu cemas, ibu takut , ibu stres akan penyakit yang menyerang ibu, ketakutan akan kanker payudara ini ibu alami sekarang ibu harus dioperasi kemudian

memberikan sugesti dengan kata lawannya dengan kata positif mengulang kembali kata-kata mengenai ketakutan yang dialami konseli TA kemudian menukarnya dengan berulang untuk melihat respon yang diberikan konseli TA, namun konseli sudah mampu mengatasinya karena konseli tidak memberikan sugesti untuk menggerakkan tangan. Kemudian konseli memberikan kata penguatan dan kodrat sebagai seorang ibu yang menyusui.

Setelah selesai kembali konselor meminta konseli menceritakan apakah hal yang dirasakan konseli menjawab kepiran akan ketakutan udah kurang, mendapatkan pelajaran baru dari melakukan teknik desensitisasi, lebih tenang. Konselor membuat kesepakatan lagi dengan konseli untuk melakukan konseling lanjutan konseli meng iayakan akan melakukan konseling pada minggu depan, konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli, konseli memberikan senyuman, konselor juga memberikan doa agar konseli selalu diberi kesehatan dan kemudian mengakhiri konseling dengan mengucapkan terimakasih dan menjabat tangan konseli sambil tersenyum.

a. Evaluasi siklus II

1) Angket

Hasil angket dihitung guna, mengetahui apakah terdapat pengurangan stres ibu menyusui yang konseli alami.

Tabel 8 Hasil Angket Teknik Desensitisasi Sistematis Siklus Dua (II)

No	Pertanyaan	Penilaian		Ket
		Jawaban	Persentase	
1.	Saya mampu mengendalikan pikiran saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
2.	Saya mampu melawan rasa takut saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
3.	Saya mampu berfikir positif terhadap masalah saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
4.	Saya mampu menerima keadaan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
5.	Saya mampu melewati kondisi sulit pada periode menyusui setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Tidak	0%	Rendah
6.	Saya mampu melawan respon yang berlebihan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
7.	Saya merasa tenang setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
8.	Saya merasa beban saya berkurang setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
9.	Saya mendorong diri saya untuk dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan saya	Tidak	0%	Rendah
10.	Saya mencoba memberikan respon yang sesuai dengan keadaan lingkungan saya	Tidak	0%	Rendah
11.	Saya mampu melawan rasa takut setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
12.	Saya mendorong diri saya untuk tidak takut terhadap masalah yang saya alami	Ya	100%	Tinggi
13.	Saya bisa lebih menghargai diri saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
14.	Saya sangat menerima kodrat saya sebagai seorang perempuan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
15.	Saya sangat menerima kodrat saya sebagai seorang ibu setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
16.	Saya mempunyai ketakutan akan puting payudara lecet	Ya	0%	Rendah
17.	Saya takut akan payudara bengkak	Tidak	100%	Tinggi
18.	Saya mengalami sikap tidak sabaran	Tidak	100%	Tinggi
19.	Saya takut jika payudara tidak kencang lagi	Tidak	100%	Tinggi
20.	Saya takut akan kanker payudara	Ya	0%	Rendah
21.	Saya mengalami sikap mudah tersinggung selama periode menyusui	Tidak	100%	Tinggi

Evaluasi pelaksanaan teknik desensitisasi terhadap pengurangan stres ibu menyusui dari hasil angket yaitu dari 21 pertanyaan yang berkaitan dengan teknik desensitisasi sistematis. Terdapat pengurangan stres yang dialami konseli pada periode menyusui dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis, dari sebelumnya terdapat peningkatan. Hal ini dilihat dari angket yang diberikan yakni terdapat 5 pertanyaan pada tingkat rendah dengan nomor item pertanyaan yaitu, 5, 9, 10, 16, 20 indikator mengurangi perasaan sensitif, mengalami trauma, kondisi relaksasi, respon yang akurat terhadap lingkungan dengan persentase stres yang masih dialami yakni sebanyak 24% dan 16 pertanyaan pada tingkat tinggi dengan item pertanyaan 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, dengan persentase pengurangan stres menyusui sebanyak 76%.

Namun dalam hal ini konseli masih takut akan kanker payudara, kurang mempunyai waktu luang untuk beristirahat, lebih senang menyendiri, hubungan sosial yang kurang baik karena jarang bersosialisasi dengan tetangga sekitar, rasa trauma yang dialami pada saat ketakutan akan puting payudara lecet dan payudara bengkakpun kadang masih terlintas dan ketakutan itu masih sering datang dalam pikiran konseli, setelah melakukan konseling dan mengevaluasi langsung konseli menyebutkan masih sedikit ada cuma lebih baik dari konseling sebelumnya.

2) Observasi

Hasil observasi yang diisi oleh kolaborator merupakan evaluasi proses terhadap pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis yang dilakukan konselor kepada konseli, dengan adanya hasil observasi. Konselor dapat mengetahui kekurangan-kekurangan dan hal yang belum maksimal dilakukannya. Hal ini juga sebagai bahan konseli untuk memperbaiki teknik yang dilakukan guna penyempurnaan pemberian layanan yang dilakukan. Hal itu dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 9 Hasil Observasi Siklus Dua (II)

No	Pernyataan	Penilaian	
		Nilai	Keterangan
1.	Mengidentifikasi stres ibu menyusui		
	a. Konselor menjelaskan terlebih dahulu, mengenai konseling individual, asas konseling, serta teknik konseling yang akan digunakan	3	Baik
	b. Membantu klien untuk membuat dan mengurutkan daftar permasalahan yang sedang dialami dari yang ringan sampai ke yang berat.	2	Sedang
2.	Kesediaan untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui		
	a. Konselor menyiapkan kesediaan klien untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui.	3	Baik
	b. Konselor memberikan intruksi yang mudah dipahami oleh klien.	3	Baik
	c. Konselor memandu klien untuk mengurangi stres dengan: 1) Menggiring klien untuk membayangkan tempat yang paling disukai, indah, dan nyaman. 2) Konselor memberikan tahapan teknik desensitisasi sistematis dengan sesuai 3) Klien mengikuti tahapan teknik desensitisasi sistematis.	2 3 3	Sedang Baik Baik
3.	Mendorong klien untuk bisa manajemen dirinya sendiri dengan mengontrol dan melawan stres melalui tindakan dengan memberi sugesti untuk membayangkan tempat yang paling disukai dan merasa nyaman, dengan penerapan teknik desensitisasi sistematis	3	Baik
4.	Meminta tanggapan klien		
	a. Kesan yang disampaikan klien tentang diri sendiri setelah mengikuti konseling.	2	Sedang
	b. Hal yang dirasakan klien setelah mengikuti konseling.	3	Baik
5.	Menemukan pemahaman baru		
	a. Menemukan perbedaan dengan dugaan semula.	2	Sedang
	b. Klien menyimpulkan pemahaman baru yang didapatkan.	3	Baik
6.	Evaluasi		
	a. Konselor mengevaluasi menggunakan lembar observasi.	3	Baik
	b. Konselor mengevaluasi hasil menggunakan angket.	3	Baik

Berdasarkan hasil tabel observasi diatas yang mencangkup baik yaitu pada indikator 1, 3, dan 6 yaitu mengidentifikasi stres ibu menyusui, memberikan dorongan kepada klien melalui sugesti untuk melawan rasa takut yang dialami, dan evaluasi, adanya kekurangan dengan nilai sedang pada indikator 2, 4, dan 5 yaitu tahapan yang akan dilakukan, konselor menyiapkan kesedian klien untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui, kesan untuk diri sendiri, menemukan perbedaan dengan dugaan sementara. Pada tahap ini konselor sudah baik melaksanakan konseling dibanding dengan sebelumnya dilihat dari hasil observasi, maka didapat hasil persentase sebesar 90,4%.

d. Refleksi Siklus II

Setelah mengkaji ulang melalui refleksi, ada beberapa kekurangan dalam penerapan teknik desensitisasi sistematis pada silus 2 yaitu:

- 1) Sese kali konselor terlalu cepat memberi jeda dalam melakukan tahapan yang akan dilakukan yakni pada tahap inti untuk melanjutkan jenjang selanjutnya.
- 2) Sempat memberi jeda selama menyuruh konseli memejamkan mata untuk memastikan jenjang masalah yang akan dilakukan desensitiasasi.

Untuk mengatasi hal ini maka konselor akan mempertimbangkan jeda yang akan diberikan dalam mengatur nafas agar tidak terkesan terburu-buru dalam melakukan urut jenjang pada tahap inti konseling. Jeda yang diberikan bukanlah pada saat pemberian sugesti melainkan setelah selesai melakukan sugesti. Bahasa yang digunakan akan diperbaiki.

3. Hasil Siklus Ketiga

a. Perencanaan Siklus III

Adapun perencanaan kegiatan dilakukan untuk pelaksanaan siklus ketiga adalah :

- 1) Menyiapkan RPL (Terlampir)
- 2) Menyiapkan Skenario

Tabel 10 Skenario Siklus Tiga (III)

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan penguatan mengenai konseling. 2. Meminta klien untuk duduk rileks, memejamkan mata, menaruh tangan dipaha, dengan uji sensitif panas dingin. 3. Meminta klien untuk menyebutkan pengalaman masa lalu yang membuat klien berkesan dan bahagia. 4. konselor memberikan stimulus sesuai dengan tahapan teknik desensitisasi yang dilakukan berhubungan dengan masalah klien. 5. Meminta tanggapan klien dengan memberikan jeda pada urut jenjang yang dilakukan. 6. Menemukan pemahaman baru. 7. Evaluasi. |
|---|

- 3) Menyiapkan lembar observasi, yang merupakan alat pengumpulan data seperti lembar observasi dan angket (Terlampir).
- 4) Menyiapkan kamera dan tripod.

b. Pelaksanaan Siklus III

Siklus ketiga dilaksanakan di rumah konseli, dengan agenda konseling yang sudah disepakati, walaupun terhalang bulan puasa dengan kesibukan yang konseli lakukan dan juga mendekati lebaran Idul Fitri, akhirnya konseling dilakukan pada tanggal, 20 Mei 2021. Setelah lebaran Idul Fitri. Konseli menyambut kedatangan konselor dengan baik mempersilahkan masuk. Silahkan masuk ajak konseli kepada konselor dan kolaborator, sembari membereskan tempat, berhubung yang tinggal di rumah tersebut bukan hanya konseli TA melainkan ada anggota keluarga yang lain. Konselor-pun masuk dan duduk di kursi yang telah disediakan, sebelumnya konseli juga memina izin kepada konselor untuk memberikan ASI terlebih dahulu kepada anaknya supaya tidak rewel karena habis di imunisasi.

Setelah semuanya dipersiapkan mullai dari posisi tempat duduk sampai ke-setting kamera untuk dokumentasi maka konselor memberikan lembar obsrvasi kepada kolaborator. Ini bu lembar observasinya silahkan ibu lakukan observasi selama saya melakukan konseling pengurangan stres ibu menyusui melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis. Kolaboratorpun menjawab baik terimakasih kemudian duduk sembari siap melakukan observasi.

Selamat siang bu?, sapa konselor, sambil menjabat tangan konseli konseli menjawab selamat siang. Konselor kemudian menanyakan bagaimana keadaan ibu hari ini? TA menjawab alhamdulillah baik, sambil tersenyum. Tadi aktivitas yang dilakukan apa saja bu? TA menjawab ya seperti biasa, menyiapkan kebutuhan sehari-hari, masak, belanja juga, padat ya bu nampaknya jadwal hari ini? TA menjawab iya... kemudian konseli menanyakan anak TA yang baru saja sudah di imunisasi, tadi dedeknya habis diimunisasi ya bu TA menjawab iya kebetulan.

Konselor memulai konseling dengan memberikan penegasan mengenai konseling yang akan dilaksanakan. Baik bu didalam konseling sendiri terdapat asas kerahasiaan dimana saya sebagai konselor dan ibu sebagai klien, saya tidak akan membocorkan permasalahan yang ibu alami kesiapa pun kecuali adanya persetujuan dari ibu sendiri. TA menganggukan kepala tanda mengerti. Konselor juga menjelaskan bahwa dalam konseling yang akan dilaksanakan TA bisa memberikan isyarat dengan menggerakkan mulut, hidung, atau tangan TA, sebagai tanda bahwa TA belum mampu melakukan desensitisasi ketahap selanjutnya. TA pun memberi respon dengan menganggukan kepala dan menjawab baik iya.

Oke bu kita akan melanjutkan konseling yang kemarin, bahwasannya ibu masih mempunyai ketakutan akan puting payudara lecet, payudara bengkak dan juga kanker payudara. TA menjawab iya dan menganggukan kepala. Kemudian konselor meminta TA untuk menyebutkan satu hal yang membuat TA merasa sangat bahagia, baik dari segi pengalaman masa lalu atau sekarang, dimana kebahagiaan tersebut sangat berkesan dan tidak bisa dilupakan. TA menjawab bahwa kebahagiaan TA adalah melihat tumbuh kembang anaknya.

Baik bagus sekali bu, konselor memulai tahapan teknik desensitisasi sistematis, tadi ibu menyebutkan bahwa kebahagiaan yang paling bekesan dalam hidup ibu adalah ketika melihat anak ibu tumbuh dan berkembang, maka hal itulah yang akan saya gunkan untuk melawan rasa tkut yang ibu alami TA menjawab iya. Konselor kemudian meminta TA, untuk duduk bersender dengan menanyakan apakah ibu sudah nyaman duduknya. TA lagi-lagi menganggukan kepalanya. Konselor menyebutkan kepada TA, ibu hanya perlu mendengarkan sugesti dan instruksi dari saya, anggap saja kita sedang berada diruangan yang sangat sepi dan sunyi hanya ada kita berdua, ibu harus fokus dan benar-benar rileks. Oke apakah ibu sudah benar-benar rileks iya jawab TA.

Konselor meminta klien untuk memejamkan mata dan meletakkan kedua tangan diatas paha. TA mengikuti instruksi yang diberikan oleh konselor. Konselor kemudian meminta TA untuk untuk membayangkan bahwa tangan kananya terasa panas, tingkat kepanasannya semakin tinggi. Berbeda dengan tangan kiri, tangan kanan ibu kembali akan terasa panas bahkan tingkat panasnya akan sangat terasa semakin terasa dan semakin nyata, ditambah ibu meletakkan tangan ibu kedalam api, maka ia akan terasa lebih panas, panas dan sangat panas, hingga benar benar panas, kemudian konselor menanyakan apakah tangan tangan kanan ibu sudah terasa panas? Konseli TA menjawab dengan anggukan kepla dengan posisi duduk bersender dan mata terpejam.

Konselor kemudian beralih memberikan sugesti pada tangan kiri dengan membayangkan rasa dingin bahwa seolah tangan kiri TA sedang menggenggam es batu. Es batu yang disugestikan oleh konselor akan terasa semakin dingin karna TA sedang menggenggamnya dengan tangan kirinya. Konselor beberapa kali mengulangi sugesti tersebut untuk memberikan penekanan pada sugesti yang diberikan dan dibayangkan konseli. Kemudian konselor menanyakan kepada konseli TA apakah tangan kiri ibu sekarang sudah terasa dingin? TA tidak menjawab dan tidak memberikan respon, kemudian konselor memberikan penekanan dan mengulangi pertanyaan ibu TA apakh tangan kiri ibu sekarang sudah terasa dingin? Lalu kemudian TA menganggukan kepala sembari

memejamkan mata yang menandakan bahwa TA sudah mampu untuk mengikuti tahapan selanjutnya.

Konselor kemudian memberikan rileksasi dengan menyuruh TA tarik nafas perlahan hembuskan, sebanyak 3x. Sembari konseli TA memejamkan mata, namun konseli TA tetap mengikuti inruksi yang diberikan. Memasuki urut jenjang tahap teknikdesensitisasi. Konselor memberikan sugesti ibu TA, yang sedang berada didepan saya mempunyai ketakutan akan puting payudara lecet, karena ibu TA sendiri mempunyai pengalaman dan trauma akan puting payudara lecet. Ketika payudara ibu TA mengalami lecet maka ibu TA akan merasakan nyeri hal ini menjadi ketakutan dan stres tersendiri bagi ibu TA pada periode menyusui. Puting payudara yang lecet pada ibu TA terjadi di keduanya. Maka rasa sakir nyeri, nyilu ibarat disayat-sayat akan terasa lebih terasa bahkan rasanya seperti nyata. Terasa sangat sakit semakin sakit sehingga menyebabkan ibu TA terhalang dalam melakukan aktivitaas terutama pada aktivitas menyusui. Ibu TA mengagukan kepala merespon sugesti yang diberikan.

Konselor kemudian memint aibu TA untuk membayangkan bahwa payudara TA mengalami lecet yang lebih parah dari kejadian yang pernah dialami. Lecetnya sangat luar biasa sehingga ibu TA mengalami ketakutan kepikiran tidak bis melakukan aktivitas lainnya. Tapi ibu TA mempunyai kekuatan untuk melawan rasa takut tersebut dengan melihat tumbuh kembang anak ibu TA. Ketika rasa takut akan puting pauyudara mlai menghantui ibu TA saat ini juga maka ibu TA secepat mungkin harus

memanajemen pikiran ibu TA dengan membayangkan hal-hal yang sangat membuat ibu TA bahagia yakni anak ibu TA, sugesti ini diberikan sebanyak 3x. Konseli nampak lebih tenang, konselor memberikan kalimat penguatan, untuk membuat TA merasa mampu mengatasi ketakutan akan puting payudara lecet. Kemudian konselor menyuruh TA untuk menarik nafas sebanyak 2x.

Kemudian memulai sugesti kembali dengan meminta ibu TA untuk tidak merasa cemas apabila mengalami kelecetan pada puting payudara, karena hal tersebut merupakan hal yang lumrah terjadi pada ibu menyusui, TA memberikan respon dengan menganggukan kepala. Setelah selesai memberikan sugesti maka konselor meminta ibu TA untuk membuka mata. TA pun membuka matanya dengan sentuhan konselor, karena terbawa suasana rileksasi, konselor kemudian menyuruh ibu TA untuk mengatur nafas.

Konselor kemudian meminta ibu TA untuk menjelaskan hal yang dirasakan selama melakukan rileksasi. Ibu TA menjawab, menjadi lebih rileks. Konselor kemudian menanyakan bagaimana dengan ketakutan akan puting payudara yang ibu alami? TA menjawab sudah tidak kepikiran dan takut lagi sejauh ini sambil tersenyum. Kemudian konselor menanyakan jalannya sugesti yang diberikan. TA menjawab bahwa pada saat konseling saya merasakan dampaknya luar biasa, merasa lega, rileks, dan diyakini akan mampu melawan ketakutan yang dirasakan konseli tidak lupa memberi pujian kepada klien bagus sekali ibu TA.

Kemudian konselor kembali untuk tahapan urutan jenjang teknik desensitisasi sistematis yakni permasalahan yang masih ditakuti oleh Ibu TA, yakni takut kan payudara bengkak. Konselor menyuruh TA untuk rileks, dan bersandar kemudian memejamkan mata, meletakkan tangan diatas paha. Baik ibu TA ketakutan akan payudara bengkak juga masih terbayang dalam pikiran ibu TA, dimana hal ini menjadi hambatan bagi ibu untuk melakukan penyusuan, karena adanya penyumbatan ASI yang terjadi pada periode menyusui, sama halnya dengan proses penyusuan yang tidak lancar, akan menyebabkan pembengkakan pada payudara. Seperti yang ibu TA ceritakan pada konseling sebelumnya, ibu TA sendiri mempunyai pengalaman mengenai pembengkakan payudara. Pengalaman dan trauma yang ibu TA alami membuat ibu TA mengalami stres.

Bayangkan pembengkakan payudara yang ibu TA alami terjadi lagibahkan lebih parah dari pembengkakan sebelumnya. Jika ibu TA pernah mengalami pembengkakan payudara kurang lebih satu minggu, bayangkan bahwa pembengkakan yang terjadi sekarang lebih dari seminggu. Seminggu saja sudah sangat sakit dan beban bagi ibu TA maka rasa sakit, takut, cemas, mulai menghantui. Ibu TA jadi mudah emosi dan marah, tidak sabar dalam melakukan penyusuan karena pembengkakan payudara yang ibu alami. Pembengkakan payudara tersebut semakin hari terjadi semakin besar belum lagi anak ibu TA juga rewel, anak ibu TA sakit, yang membuat pikiran ibu TA kacau, kepala pusing, dan stres ditambah dengan

pekerjaan lainnya yang terbengkalai. Pikiran menumpuk semakin membuat stres.

Kemudian konselor menukar dengan perasaan lawannya. Dengan kalimat sugesti, tapi tidak ibu TA, bisa mememanajemnya bisa membatasi pikiran ibu TA, karna ibu TA mempunyai kekuatan yang sangat luarbiasa yakni anak yang dianugraahkan yang maha pencipta, melihatnya tumbuh dan berkembang. TA membrikan respon yang baik dengan mengaggukan kepala. Konselor juga memberikan penguatan kepada konsel dengan kalimat ibu TA adalah ibu yang sangat luarbiasa dan hebat, jadi ibu TA tidak usah merasa stres, takut, dan cemas, ketika mengalami pembengkakan pada payudara. Sehingga stress yang ibu alami bisa ibu atasai setidaknya dengan mencoba berpikir positif terhadap diri sendiri.

Jika sewaktu-waktu payudara ibu TA bengkak, maka ibu harus mampu menukar perasaan takut ibu dan mememanajemnya dengan sudah melakukan teknik penyusuan yang baik dan benar, memberikan ASI yang teratur kepad anak ibu. Konselor kemudian menyuruh ibu TA membuka mata. Ibu TA terlihat sangat menghayati jalannya rileksasi konselor menyuruh ibu TA untuk melakukan peregangan kecil dengan menggerakkan tangan, menarik nafas, kemudian menanyakan kepada TA hal apa yang dirasakan? TA menjawab ketika diberikan sugesti cemasnya datang, namun setelah diberikan penekanan kata lawannya cemasnya menghilang, TA sesekali melontarkan senyum. Kemudian membetulkan hijabnya.

Tahap selanjutnya konselor menyuruh ibu TA untuk rileks, memejamkan mata, karena disekitar rumah ibu TA, termasuk pemukiman padat, maka tidak jarang suara bisingkendaraan, masjid, dan tetangganya, anak-anak sedang bermain sesekali terdengar ditambah yang tinggal dirumah tersebut bukan hanya 1 keluarga. Konselor memberikan penguatan, bahwa bayangkan saja ibu TA, saat ini kita sedang berada diruangan yang sangat sepi dan sunyi hanya ada kita berdua. Ibu TA hanya perlu mendengarkan suara saya dan sugesti yang saya berikan. Konseli mengagukan kepalanya.

Konselor melanjutkan konseling ketahap selanjutnya pada permasalahan yang dialami oleh ibu TA. Ibu TA yang berada didepan saya yang sedang memejamkan mata juga mempunyai ketakutan akan kanker payudara. Siapa yang tidak takut akan penyakit kanker payudara terutama bagi kaum perempuan dan ibu menyusui. Ketakutan akan kanker payudara umumnya terjadi pada wanita. Bayangkan jika sewaktu-waktu ibu TA mengalami kanker payudara apa yang ibu TA lakukan? Tanya konselor. Usia anak yang sangat kecil yang sangat memerlukan ibu TA.

Ketakutan akan kanker payudara yang ibu TA alami semakin menjadi. Ketika kanker payudara menyerang ibu TA maka ibu tidak bisa memberikan ASI kepada anak ibu, ibu measa gagal menjadi seorang ibu, ketika ketakutan akan kanker payudara menyerang ibu TA, maka hal itu juga yang kan menimbulkan cemas, gelisa, stres. untuk itu ibu TA tidak perlu memikirkan hal yang tidak penting dan belum tentu terjadi. Konseli

mengagukan kepala namun masih memejamkan matanya, konselor secepat mungkin memberikan sugesti lawannya.

Ibu TA pasti mampu melawan rasa takut akan hal ini, ibu TA sendiri saja sudah menerapkan pola hidup sehat, belum lagi yang harus ibu pikirkan adalah anak ibu yang menjadi sumber kekuatan ibu, ibu TA harus lebih rileks, bersyukur, karena banyak sekali diluar sana seorang ibu yang tidak bisa memberikan ASI pada anaknya. Jadi anugrah yang diberikan oleh yang diatas adalah anugrah yang sangat luarbiasa yang patut untuk disyukuri. Maka setelah melakukan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis ini ibu TA mampu mejadi pribadi yang sabar, tidak mudah marah, tidak emosi pada periode menyusui, pembengkakan payudara, puting payudara lecet, kanker payudara yang berbahaya dan stress tentang hal tersebut mampu ibu tiara atasi. Ibu TA hebat, dan ketika ketakutan tersebut terjadi ibu TA sudah harus mampu mengatasinya. Konselor menganggukan kepala merespon sugesti konseli.

Konselor kemudian mengakhiri konseling dengan penguatan ibu TA harus lebih baik lagi dan mampu mengatasi setiap permasalahan stres yang ibu alami pada periode menyusui ini. Konselor kemudian menyuruh klien TA untuk membuka mata, TA cukup lama untuk membuka mata tampak raut wajahnya mendalami konseling yang dilakukan. TA memperbaiki hijab, konselor juga menyuruh TA untuk mengambil nafas. TA melakukannya. Konselor kemudian melakukan evaluasi TA menjawab

bahwa semakin kesini semakin membaik, tidak akan stres dan mudah merasa cemas lagi insya ALLAH bisa mememanajemnnya. Konselor kemudian menanyakan bagaimana dengan konseling sebelumnya klien menjawab lebih baik tentunya dari sebelumnya.

Konselor melakukan pengakhiran dengan mengucapkan terimakasih kepada klien karena sudah bersedia untuk melakukan konseling, sudah bersedia meluangkan waktunya, mau membagi ceritanya, pengalamannya, dalam hal ini konselor siap membantu klien kapanpun saat dibutuhkan. Konselor juga berpesan bahwa latihan teknik ini bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ketika sedang stres dan membutuhkan rileksasi. TA tersenyum berkata iya sambil mengagukan kepala. Konselor menjabat tangan TA mengucapkan terimakasih TA menjawab sama-sama. Konselingpun berakhir tidak lupa TA mengisi lembar Angket.

c. Evaluasi Siklus III

1) Angket

Angket yang telah diisi konseli bertujuan untuk melihat perubahan setelah melakukan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis

Tabel 11 Hasil Angket Teknik Desensitisasi Sistematis Siklus (III)

No	Pertanyaan	Penilaian		Ket
		Jawaban	Persentase	
1.	Saya mampu mengendalikan pikiran saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
2.	Saya mampu melawan rasa takut saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
3.	Saya mampu berfikir positif terhadap masalah saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
4.	Saya mampu menerima keadaan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
5.	Saya mampu melewati kondisi sulit pada periode menyusui setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
6.	Saya mampu melawan respon yang berlebihan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
7.	Saya merasa tenang setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
8.	Saya merasa beban saya berkurang setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Tidak	0%	Rendah
9.	Saya mendorong diri saya untuk dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan saya	Tidak	0%	Rendah
10.	Saya mencoba memberikan respon yang sesuai dengan keadaan lingkungan saya	Tidak	0%	Rendah
11.	Saya mampu melawan rasa takut setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
12.	Saya mendorong diri saya untuk tidak takut terhadap masalah yang saya alami	Ya	100%	Tinggi
13.	Saya bisa lebih menghargai diri saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
14.	Saya sangat menerima kodrat saya sebagai seorang perempuan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
15.	Saya sangat menerima kodrat saya sebagai seorang ibu setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	Ya	100%	Tinggi
16.	Saya mempunyai ketakutan akan puting payudara lecet	Tidak	100%	Tinggi
17.	Saya takut akan payudara bengkak	Tidak	100%	Tinggi
18.	Saya mengalami sikap tidak sabaran	Tidak	100%	Tinggi
19.	Saya takut jika payudara tidak kencang lagi	Ya	0%	Rendah
20.	Saya takut akan kanker payudara	Ya	0%	Rendah
21.	Saya mengalami sikap mudah tersinggung selama periode menyusui	Ya	0%	Rendah

Evaluasi pelaksanaan teknik desensitisasi terhadap pengurangan stres ibu menyusui dari hasil angket yaitu dari 21 pertanyaan yang berkaitan dengan teknik desensitisasi sistematis. Terdapat pengurangan stres yang dialami konseli pada periode menyusui dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis, dari sebelumnya terdapat peningkatan. Hal ini dilihat dari angket yang diberikan yakni terdapat 6 pertanyaan pada tingkat rendah dengan nomor item pertanyaan yaitu, 8, 9, 10, 19, 20, 21 indikator mengurangi perasaan sensitif, mengalami trauma, kondisi relaksasi, respon yang akurat terhadap lingkungan dan 15 pertanyaan pada tingkat tinggi dengan item pertanyaan 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21.

Dengan persentase stres menyusui yang masih ada yakni 29% dan berkurang sebanyak 71%. Namun dalam hal ini konseli masih takut akan kanker payudara, kurang mempunyai waktu luang untuk beristirahat, lebih senang menyendiri, hubungan sosial yang kurang baik karena jarang bersosialisasi dengan tetangga sekitar, rasa trauma yang dialami pada saat ketakutan akan puting payudara lecet dan payudara bengkakpun kadang masih terlintas dan ketakutan itu masih sering datang dalam pikiran konseli, setelah melakukan konseling dan mengevaluasi langsung konseli menyebutkan masih sedikit ada cuma lebih baik dari konseling sebelumnya.

3) Observasi

Hasil observasi yang diisi oleh kolaborator merupakan evaluasi proses terhadap pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis yang dilakukan konselor kepada konseli, dengan adanya hasil observasi. Konselor dapat mengetahui kekurangan-kekurangan dan hal yang belum maksimal dilakukannya. Hal ini juga sebagai bahan konseli untuk memperbaiki teknik yang dilakukan guna penyempurnaan pemberian layanan yang dilakukan. Hal itu dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 12 Hasil Observasi Siklus Tiga (III)

No	Pernyataan	Penilaian	
		Nilai	Keterangan
1.	Mengidentifikasi stres ibu menyusui		
	a. Konselor menjelaskan terlebih dahulu, mengenai konseling individual, asas konseling, serta teknik konseling yang akan digunakan	3	Baik
	b. Membantu klien untuk membuat dan mengurutkan daftar permasalahan yang sedang dialami dari yang ringan sampai ke yang berat.	2	Sedang
2.	Kesediaan untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui		
	a. Konselor menyiapkan kesediaan klien untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui.	3	Baik
	b. Konselor memberikan intruksi yang mudah dipahami oleh klien.	2	Sedang
	c. Konselor memandu klien untuk mengurangi stres dengan: 1) Menggiring klien untuk membayangkan tempat yang paling disukai, indah, dan nyaman. 2) Konselor memberikan tahapan teknik desensitisasi sistematis dengan sesuai 3) Klien mengikuti tahapan teknik desensitisasi sistematis.	2 3 3	Sedang Baik Baik
3.	Mendorong klien untuk bisa memajemen dirinya sendiri dengan mengontrol dan melawan stres melalui tindakan dengan memberi sugesti untuk membayangkan tempat yang paling disukai dan merasa nyaman, dengan penerapan teknik desensitisasi sistematis	3	Baik
4.	Meminta tanggapan klien		
	a. Kesan yang disampaikan klien tentang diri sendiri setelah mengikuti konseling.	2	Sedang
	b. Hal yang dirasakan klien setelah mengikuti konseling.	3	Baik
5.	Menemukan pemahaman baru		
	a. Menemukan perbedaan dengan dugaan semula.	2	Sedang
	b. Klien menyimpulkan pemahaman baru yang didapatkan.	2	Sedang
6.	Evaluasi		
	a. Konselor mengevaluasi menggunakan lembar observasi.	3	Baik
	b. Konselor mengevaluasi hasil menggunakan angket.	3	Baik

Berdasarkan hasil tabel observasi diatas yang mencangkup baik yaitu pada indikator 3, dan 6 yaitu mengidentifikasi stres ibu menyusui, memberikan dorongan kepada klien melalui sugesti untuk melawan rasa takut yang dialami, dan evaluasi, adanya kekurangan dengan nilai sedang pada indikator 1, 2, 4, dan 5 yaitu tahapan yang akan dilakukan, konselor menyiapkan kesediaan klien untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui, kesan untuk diri sendiri, menemukan perbedaan dengan dugaan sementara. Pada tahap ini konselor sudah baik melaksanakan konseling dibanding dengan sebelumnya dilihat dari hasil observasi, maka didapat hasil persentase sebesar 86%.

d. Refleksi Siklus III

Dari hasil evaluasi, yang ditemukan diatas, skenario yang dibuat sudah sesuai dengan proses pelaksanaan yang telah dilakukan dalam pengurangan stres ibu menyusui. Teknik tersebut tentunya sangat berguna bagi konseli untuk dapat mengontrol diri, mengontrol pikiran irasional menjadi rasional merubah rasa takut dan trauma menjadi salah satu hal yang perlu dilawan. Dilihat dari observasi konseli juga sudah sabar dalam memberikan ASI pada anaknya sikap konseli selalu mengalami peningkatan dari sebelum melakukan konseling. Konseli lebih memahami bahwa tubuh juga membutuhkan rileksasi jika terjadi kepenatan dalam mengurus anak dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Penjelasan yang diberikan konselor juga mudah dipahami oleh konseli, terlihat dari ketika konseli disuruh untuk membuka mata konseli sedikit

menjeda untuk membuka mata karena menghayati jalannya rileksasi yang diberikan.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Kelurahan Kebun Handil Kecamatan Jelutung Kota Jambi, dengan subjek seorang ibu menyusui dengan usia anak 6 bulan. Dilihat dari hasil wawancara awal dan juga hasil observasi bahwa TA mengalami stres penyusuan dengan gejala mudah marah atau emosi, sikap tidak sabaran, puting payudara mengalami kelecetan, payudara bengkak dan ketakutan akan penyakit kanker payudara yang menghantui dikarenakan keluarga TA sendiri ada yang pernah mengalami hal tersebut. Dari penelitian yang dilakukan peneliti mendapatkan hasil yang terbaik pada siklus dua, yakni dengan persentase keberhasilan sebesar 76% pengurangan stres menyusui.

Dengan menerapkan teknik konseling desensitisasi sistematis yang sudah diterapkan sebelumnya, dapat membantu konseli dalam mengurangi stres menyusui, dengan bantuan beberapa pihak diantaranya yakni ibu Lurah, Kelurahan Kebun Handil Kecamatan Jelutung Kota Jambi dan Ibu Ernawati selaku kader posyandu Rt.08, Ketua Rt.08, dan juga sekaligus kolaborator dalam penelitian yang dilaksanakan. Peneliti menerapkan layanan konseling individual dikarenakan layanan ini merupakan salah satu cara yang efektif untuk pengurangan stres ibu menyusui, dalam hal ini tentunya akan membuat peneliti terfokus terhadap subjek yang akan diberikan layanan. Dalam membantu konseli untuk mengurangi stress menyusui yang sedang dialami.

Berdasarkan hasil angket dan observasi yang peneliti lakukan bersama kolaborator, yaitu adanya pengurangan stres ibu menyusui melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis yang dilakukan sebanyak 3 siklus. Siklus pertama (I) dilaksanakan pada tanggal 29 April 2021 dengan kekurangan yang telah dijelaskan diatas.

Kekurangan tersebut lalu diperbaiki pada siklus kedua (II) yang dilaksanakan pada tanggal 19 April 2021, hasil dari siklus dua memuaskan dari hasil sebelumnya namun juga terdapat sedikit kesalahan seperti yang sudah dijelaskan pada sebelumnya. Untuk memperbaiki siklus kedua dilakukan siklus ketiga (III) yang dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2021, maka konselor kembali melakukan perbaikan kekurangan dalam penerapan teknik desensitisasi sistematis, bersama kolaborator konseli kembali merancang skenario agar perbaikan dapat dilakukan pada konseling siklus ke tiga ini. Perencanaan siklus ketiga seharusnya dilakukan sebelum lebaran namun karena permintaan konseli bahwa dia sibuk dan turut membantu anggota keluarga yang lain dalam menyiapkan pesanan kue tradisional dan mendekati lebaran maka kesepakatan konselingpun dibuat dengan jadwal yang konselinya tidak sibuk. Hasil konseling pada siklus tiga juga sudah baik menutupi kekurangan pada siklus dua. Meskipun lebih baik siklus dua. Berdasarkan hasil angket yang di isi oleh konseli juga terdapat pengurangan stres menyusui pada siklus kedua.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan tiga siklus gunanya untuk memperbaiki proses konseling yang dilakukan dalam pengurangan stres, melalui teknik desensitisasi sistematis dalam konseling individual. Menurut Sutja, Dkk (2017:164) jumlah pelaksanaan siklus pada PTL minimal dua kali pelaksanaan siklus dan maksimal tidak terbatas, maka dalam hal ini juga peneliti melakukan tiga siklus dengan tujuan memperbaiki proses dari siklus satu dan dua.

Tabel 13 Rekapitulasi Pengurangan Stres Ibu Menyusui Berdasarkan Hasil Angket

No	Siklus	% Berkurangnya Stres Ibu Menyusui	% Stres Ibu Menyusui
1.	Siklus 1	43%	57%
2.	Siklus 2	76%	24%
3.	Siklus 3	71%	29%

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapat setelah pelaksanaan siklus satu (I) maka pengurangan stres ibu menyusui terjadi sebanyak 43%, kemudian pada pelaksanaan siklus dua (II) pengurangan stres ibu menyusui terjadi sebanyak 76% sedangkan pada siklus ketiga (III) pengurangan stres ibu menyusui terjadi sebanyak 71%. Maka dari pelaksanaan ketiga siklus, peneliti menyimpulkan bahwa penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling individual dapat mengurangi stres ibu menyusui.

Dalam hal ini pelaksanaan siklus yang dikategorikan baik adalah siklus dua, dimana terjadi peningkatan yang lebih baik dari pada siklus satu dan tiga, dilihat dari hasil observasi kolaborator dan juga hasil angket yang diisi oleh konseli. Konseli mampu menimbulkan kesadaran untuk tidak stres pada periode menyusui yang sedang dialami. Pengurangan stres tersebut dapat dicapai dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami bagi konseli, sugesti yang mendalam dan fokus agar membuat konseli terhanyut kedalam relaksasi, serta tahapan-tahapan teknik desensitisasi yang mendukung pelaksanaan konseling pada siklus kedua. Dengan demikian berikut tahapan-tahapan teknik desensitisasi sistematis yang dilakukan:

1. Tahap pengantaran (*introduction*).

2. Meminta klien untuk duduk dengan rileks, memejamkan mata, menaruh kedua tangan diatas paha, (uji sensitif) pada tangan dengan membayangkan panas dan dingin. Selanjutnya:
 - a. Menanyakan peristiwa bahagia yang berkesan, untuk menukar rasa takut atau penolakannya dengan perasaan lawannya.
 - b. Klien mengikuti instruksi yang diberikan oleh konselor. Klien dapat memberikan isyarat kepada konselor dengan menggerakkan mulut, hidung atau tangan ketika klien tidak bisa melawan rasa takut yang di rasakan.
 - c. Desensitisasi, menukar perasaan takut dengan perasaan lawannya.
 - d. Konselor memberikan stimulus dengan kata-kata yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien.
 - e. Apabila berhasil, maka melakukan urut jenjang pada masalah selanjutnya.
3. tanggapan klien.
4. Menemukan pemahaman baru.
5. Melakukan evaluasi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, dari ketiga pelaksanaan siklus, peneliti menyarankan bahwa keefektifan pemberian sugesti mengenai ketakutan dan stres menyusui, melalui penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling individual, hubungan keakraban antara konselor dengan konseli harus terjalin, begitu juga dengan sikap tenang yang harus diciptakan dalam konseling, baik dari konselor maupun konseli, karena hal tersebut memiliki kemungkinan untuk meningkatkan keefektivitasan

dan hasil yang diharapkan. Adapun saran untuk pihak-pihak terkait antara lain sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

Mampu mengimplementasikan kepada pihak yang membutuhkan bantuan, sesuai dengan permasalahan yang sesuai dengan teknik desensitisasi sistematis.

2. Bagi konseli

Dalam penyelenggaraan teknik desensitisasi sistematis untuk pengurangan stres ibu menyusui, dapat menjadi acuan untuk mengurangi stres yang terjadi pada periode menyusui. Dengan melakukan rileksasi dan menukar pikiran irasional menjadi rasional.

3. Bagi guru bimbingan konseling

Hendaknya pelaksanaan desensitisasi sistematis ini dapat diplikasikan pada lingkungan tempat tinggal bahkan orang yang membutuhkan bantuan dengan setting masalah yang sama, dan dalam setting masyarakat umum.

4. Bagi masyarakat

Hendaknya mendukung setiap kegiatan BK yang saat ini bukan hanya diimplementasikan disekolah melainkan juga dimasyarakat, yang tentunya dapat membantu masyarakat yang memerlukan bantuan. Sehingga pemikiran awam mengenai pandangan terhadap Bk tidak lagi negatif.

5. Bagi jurusan BK

Sebagai pengembangan ilmu untuk membantu siswa maupun masyarakat karena setting BK sendiri bukan hanya di sekolah melainkan juga dilembaga

masyarakat, sesuai dengan semboyan kebanggan yang dimiliki oleh BK bahwa konselor itu disekolah mantab, diluar sekolah sigap dimana-mana siap.

C. Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan dan Konseling

Periode menyusui juga merupakan salah satu kesiapan bagi seorang ibu dan tidak jarang hal ini juga merupakan suatu periode berat, karena banyak sekali hal-hal yang tidak terduga akan terjadi. Mulai dari cemas, mudah marah atau emosi serta stres dengan gejala lainnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi terhadap dunia bimbingan dan konseling terutama dalam pelaksanaan layanan konseling individual yang dilakukan oleh praktisi BK disekolah maupun dilingkungan masyarakat.

Dalam hal ini juga penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa BK bukan hanya terfokus pada sekolah namun juga bisa membantu masyarakat yang membutuhkan, setting konseling individual yang dilaksanakan dengan penerapan teknik desensitisasi sistematis juga diharapkan dapat menghasilkan layanan yang efektif untuk membantu mengurangi stres ibu menyusui. Bukan hanya itu teknik desensitisasi juga bisa digunakan untuk pengurangan stress pada siswa disekolah, trauma yang dialami siswa dan lain sebagainya. Dengan latihan tersebut diharapkan akan mampu mengurangi stres yang dialami. Implikasi lain yang diharapkan bagi hasil penelitian ini adalah adanya penelitian lanjutan yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi atau pihak lain dalam upaya pengembangan dan pengkajian masalah yang lebih rinci dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anik Maryunani, (2017). *Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyusui*. Bogor:IN MEDIA.
- Astutik Reni Yuli, (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta Selemba Medika. Jl. Raya Lenteng Agung No.101
- Desmita, (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung. PT Remaja Rosdakarja
- Goliszek, A. 2005. *60 Second Manajemen Stress*. Jakarta. PT Bhuana Ilmu Populer
- Hanifan Bambang Purnomo, (1994). *Memahami Dunia Anak*. Bandung:Maju Mundur
- Hurlock, E.B (2006). *Psikologi Perkembangan Satu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi 5. Jakarta:Erlangga
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa: Isti Widayanti dan Soedjarwo). Edisi 5. Jakarta: Erlanggas
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa: Isti Widayanti dan Soedjarwo). Edisi 5. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, Elizabeth. B (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
([Http://www.who.int/indonesian/new/detail/03-08-2020](http://www.who.int/indonesian/new/detail/03-08-2020) Akses 10 Januari 2020)
- Ibnu Hasan Najafi Dkk, (2006). *Pendidikan dan Psikologi Anak*. Jakarta: Cahaya.
- Ismaya Bambang, (2015). *Bimbingan dan Konseling, studi, karir,dan keluarga*. Bandung: PT Refika Aditama
- Kartini, Kartono.(1992). *Psikologi Wanita*. Bandung: Mandiri Maju
([Http://www.Google.com/m?q=kasus+ibu+membunuh+bayi+gara*+Asi&Client=ms-Opera mobil&channel=new&espv=1](http://www.Google.com/m?q=kasus+ibu+membunuh+bayi+gara*+Asi&Client=ms-Opera+mobil&channel=new&espv=1) Akses 9 Januari 2020)
- Lestari,Sri. (2012). *Psikologi Keluarg: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana
- Marrison,G (2016). *Pendidikan Anak Usia Dini Saat Ini*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Mashudi Farid, (2011). *Psikologi Konseling*. Sumenep.

- Nurheti Yulianti, *Keajaian ASI*. (2010). Jakarta: C.V Andi Offset.
- Prasetyawati, Dkk (2012). *Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) dalam Millenium Development Goals (MDG'S)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Richard, (2010). *Coping With Stress In Acanging Word*. New York: MC Grawhill
- Roesli Utami, (2009). *Konseling Menyusui*. Jakarta: Pustaka Bunda, Grup Puspa Swara Anggota IKAPI.
- Santrock.J.W, (2000). *Life Span Developmen (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemamah : Chusairi dan Damanik)*. Jakarta : Erlangga
- Sari Dian, Dkk (2015) *Stress Ibu Dlam Pengasuhan Anak pada Keluarga Dengan Anak Pertama Berusia dibawah Dua Tahun Jurnal Ilmu Ke & Konseling IPB. Vol.8, No.2.*
- Sutja Akmal, dkk. (2017). *Penulisan Skripsi Prodi Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Penerbit Wahana Resolusi.
- Sutja Akmal, (2016). *Teori dan Aplikasi Konseling*. Yogyakarta: Penerbit WR.
- Sutja Akmal, (2011). *Teori Konseling*.
- Tina Siska, (2018). *Cerdas Mengasuh Anak Usia 0-2 Tahun*. Penerbit Stiletto Indie Book Jl.Angrek No.Sambilegi Kidul, Maguwoharjo, Jogja.
- Tridhonanto Al, (2014). *Mengembangkan Pola Asuh Demokratis*. Jakarta: Elex Media Komputino.
- Undang-Undang RI No.35 Tahun 2014 *Tentang Perlindungan Anak*.
- Zaidan Abdul Baqi, 2005. *Sukses Keluarga Mendidik Balita*. Penerbit Pena Aksara Gedung IBA/INA, lt 3 Jln, Raya Pasar Minggu No. 2B-2C , Jakarta

LAMPIRAN

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS JAMBI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
	Alamat : Kampus Unja Telanaipura Jambi Telp. (0741) 6577

Nomor : 4816 //UN21.3/EP//2020 Jambi, November 2020
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth.: 1. **Dr. Drs. AKMAL SUTJA, M.Pd.**
 NIP. 195912311984031011
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

2. **Rully Andi Yaksa, S.Pd., M.Pd.**
 NIK. 201706051012
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan hormat,
 Melalui ini dimohon kesediaan Saudara, untuk dapat membimbing penyusunan Skripsi yang akan dilakukan oleh mahasiswa:

Nama	: Rosmawati
Nomor Mahasiswa	: A1E117001
Program Studi	: Bimbingan Dan Konseling
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi: **Analisis Stress Ibu Dalam Pengasuhan Anak di Keluarga Dengan Anak Pertama Usia Balita**

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

a.n Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik, Kerja Sama
 dan Sistem Informasi


Drs. Syahril, M.Ed., Ph.D
 NIP. 196412311990031037

Surat Penunjukan Bimbingan Skripsi

PROPOSAL PENELITIAN**Pengurangan Stres Ibu Menyusui Melalui Penerapan Teknik
Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Individual
di Kelurahan Kebun Handil**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Jambi



Handwritten signature and text:
Ace
2021
Kebun Handil

Handwritten signature:
Ace

OLEH :**ROSMAWATI****A1E117001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI**

2021



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
 Alamat : Kampus Unja Telanaipura Jambi Telp. (0741) 65775

15 Maret 2021

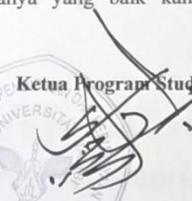
Nomor : 183/UN21.3.2.2/KM.05.01/2021
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,
 Lurah Kebun Handil
 Kecamatan Jelutung
 Di
 Tempat

Dengan hormat,
 Dalam rangka penyelesaian skripsi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melakukan penelitian di Tempat yang Bapak/Ibu pimpin demi kepentingan dan kelancaran penyusunan skripsinya. Adapun nama mahasiswa yang akan melakukan penelitian:

Nama : **Rosmawati**
 NIM : A1E117001
 Program Studi : S-1 Bimbingan dan Konseling
 Lama Penelitian : 16 Maret 2021 s/d selesai
 Judul : Pengurangan Stress Ibu Menyusui melalui Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Individual di Kelurahan Kebun Handil

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.

Ketua Program Studi

Drs. Nelyahardi Gutji, M.Pd
 NIP. 19600907 198503 1 004



Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

Alamat : Jl. Jambi - Muara Bulian No.KM. 15, Mendalo Darat, Kec. Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi, Jambi

Surat Keterangan Lulus Uji Plagiat

Merujuk Peraturan Rektor No 2 Tahun 2018 tentang peraturan Akademik Unja pasal 66 tentang kecurangan akademik dan peraturan akademik FKIP Universitas Jambi pasal 49 mengenai sanksi tentang perilaku plagiarisme, serta rujukan pada panduan penulisan skripsi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan tentang ketentuan kriteria dan syarat ujian skripsi.

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Rosmawati
Nim	: A1E117001
Judul	: Pengurangan Stres Ibu Menyusui Melalui Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Individual di Kelurahan Kebun Handil
Nama PS	: 1. Dr. Drs. Akmal Sutja, M.Pd. 2. Rully Andi Yaksa, S.Pd., M.Pd.

Telah melaksanakan Uji Plagiat Skripsi dari Bab 1 s.d Bab 5 dinyatakan:

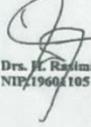
Keterangan	Layak untuk disidangkan
Index similarity	8%

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kota Jambi, 28 Juni 2021

Ketua Tim Tugas Akhir


 Drs. H. Rasmia, M.Pd
 NIP.19601051986031003



Surat Keterangan Lulus Uji Plagiat

NO	Aspek Yang Diamati	Ket
1.	Hari/ tanggal	
2.	Nama Konselor	
3.	Umur Subjek	
4	Pekerjaan Subjek	
5.	Keseluruhan hal lain yang dilihat (Termasuk situasi dan kondisi)	

(Pedoman Observasi)

Subjek penelitian inisial (TA), Seorang ibu berusia 29 tahun tinggal di RT.08, yang bekerja sebagai IRT, tinggal bersama, mertua dan anggota keluarga lainnya, dengan suami yang bekerja sebagai karyawan swasta, keluarga TA, mempunyai usaha jual kue tradisional atau sering menerima pesanan kue tradisional, ada juga yang berprofesi sebagai tukang jahit pakaian, terlihat kondisi rumah yang ramai dengan anak-anak dari anggota keluarganya serta aktivitas yang aktif dari masing-masing anggota keluarga dalam mengerjakan pekerjaan, keseharian TA seperti IRT pada umumnya kadang ia juga ikut membantu membuat pesanan kue yang diterima oleh ibu mertuanya, alasan TA, belum mempunyai rumah sendiri dikarenakan faktor ekonomi belum lagi suami TA, hanya bekerja sebagai karyawan swasta.

TA, mempunyai sikap yang pendiam dan pemalu terhadap orang baru namun mempunyai sikap menghargai orang cukup tinggi, namun tetap terbuka dengan orang yang dipercayanya, dilihat dari situasi dan kondisi raut wajah TA, banyak menyimpan keluh kesah dibuktikan dengan observasi dari peneliti TA, membutuhkan orang yang mampu diajak bertukar pikiran. Saat peneliti mencoba mengajak TA berbincang, TA sedikit mengatakan bahwa seharusnya tinggal dirumah sendiri walaupun kecil tidak bergantung pada ibu mertua. Yang menuntut TA, sedikit merasa tertekan dengan aktivitas akan yang dilakukan. lingkungan tempat tinggal TA, cukup ramai karena berada di RT yang penduduknya kebanyakan IRT, jadi aktivitas warga yang lain juga aktif, namun terlihat TA, sedikit kurang bersosialisasi dengan lingkungannya lebih memilih diam di dalam rumah dengan siklus dan aktivitas yang sama hal ini sesuai dengan penuturan informan yang berinisial ER yang juga merupakan ketua RT, yang bertempat tinggal disamping rumah TA. Informan pada penelitian ini adalah ER ketua RT dan juga tetangga TA, serta SR kader posyandu dan ID mertua dari TA suami TA, bibi TA yang tinggal dengan TA.

(Hasil Observasi)

Pertanyaan Wawancara

Hari/tgl :

Waktu :

Subjek :

1. Apakah selama periode menyusui ibu mengalami banyak pikiran atau banyak hal yang dipikirkan? Jelaskan
2. Apakah ibu mengalami gangguan tidur selama periode menyusui? Jelaskan
3. Apakah terdapat perubahan pola maka selama periode menyusui ? Jelaskan
4. Apakah selama periode menyusui ibu sering mengalami lupa? Jelaskan
5. Apakah ibu mengalami kurang fokus dan sukar untuk berkonsentrasi? Jelaskan
6. Adakah penyakit yang menyerang selama periode menyusui? Jelaskan
7. Apakah selama periode menyusui ibu mengalami perubahan sikap seperti mudah marah dll? Jelaskan
8. Apakah selama periode menyusui ibu mengalami gangguan kecemasan? Jelaskan
9. Apakah selama periode menyusui ibu menjadi seorang yang pencemburu? Jelaskan
10. Apakah selama periode menyusui ibu kurang beristirahat? Jelaskan
11. Apakah selama periode menyusui ibu suka menyendiri? Jelaskan
12. Apakah selama periode menyusui ibu suka bermimpi buruk? Jelaskan
13. Apakah selama periode menyusui ibu mudah merasa sakit hati terhadap suatu kejadian? Jelaskan
14. Apakah selama periode menyusui ibu mengeluarkan keringat secara berlebihan? Jelaskan
15. Apakah selama periode menyusui ibu mengalami sakit kepala? Jelaskan
16. Apakah selama periode menyusui ibu suka dengan suasana yang ramai dan berisik? Jelaskan
17. Apakah selama periode menyusui ibu Mempunyai masalah pada faktor sosial dan ekonomi? Jelaskan
18. Bagaimana dukungan sosial dari suami ibu selama periode menyusui?
19. Apakah selama periode menyusui ibu mengalami sikap tidak sabaran? Jelaskan
20. Apakah selama periode menyusui ibu takut akan kanker payudara? Jelaskan
21. Apakah selama periode menyusui ibu takut akan puting susu lecet? Jelaskan
22. Apakah mertua, ikut campur dalam pengasuhan anak?
23. Apakah selama periode menyusui ibu takut payudara kendor dan tidak modis lagi? Jelaskan
24. Apakah selama periode menyusui ibu mengalami pembengkakan pada payudara? Jelaskan

(Pedoman wawancara)

Subjek TA

Tidak ada fokus pikiran yang terlalu dipikirkan oleh TA kecuali takut akan jatuh sakit karena ia bekerja terlalu keras. TA mengalami gangguan tidur karena begadang anak bangun tidak tentu hal ini membuat TA merasa kelelahan apabila menjalankan aktivitas sehari-hari. TA juga mengalami perubahan pola makan dimana pola makan TA meningkat drastis dan cepat lapar. TA lupa selama periode menyusui. TA Takut mengalami panyudara bengkak, akibat dari kelebihan air susu yang mengakibatkan panyudaranya mengalami nyeri. TA juga mengalami takut akan puting susunya lecet. TA kadang mengalami emosi yang tidak terkontrol karena kurang istirahat dan kelelahan ditambah suasana didalam rumah yang ramai.

TA juga mempunyai sikap yang kurang sabar saat melakukan penyusuan pada anaknya. TA mengeluarkan keringat selama periode menyusui karena sikap tergesa-gesa dan terburu-buru saat melakukan penyusuan belum lagi pekerjaan yang lain sudah menunggu. TA juga takut akan makanan yang ia konsumsi dapat mengganggu anaknya jadi TA mengurangi mengkonsumsi makanan pedas. TA sebenarnya tidak suka suasana yang berisik karena dapat mengganggu dia dan anaknya saat istirahat karena jika berisik anaknya terbangun dan ia tidak bisa istirahat, namun keadaan menuntut TA harus menghadapi hal tersebut. TA mengalami kecemasan akan panyudara bengkak karena asi dari TA juga tergolong banyak dan anaknya sendiri tidak teratur dalam menyusui. TA kadang juga kepikiran akan kanker panyudara takut kenapa-napa jika terjadi kanker panyudara anaknya nanti bagaimana. TA tidak takut jika panyudaranya tidak kencang karena TA hanya fokus pada asupan anaknya. Namun tetap terkadang merasa kurang percaya diri jika berkumpul dengan orang-orang.

(Hasil Wawancara)

1. Tahap Pengantaran (*Introduction*).
2. Meminta klien untuk duduk dengan rileks, memejamkan mata, menaruh kedua tangan diatas paha, (uji sensitif) pada tangan dengan membayangkan panas dan dingin. Selanjutnya:
 - Menanyakan tempat yang paling membuat klien merasa nyaman atau peristiwa bahagia yang berkesan, untuk menukar rasa takut atau penolakannya dengan perasaan lawannya.
 - Klien mengikuti instruksi yang diberikan oleh konselor. Klien dapat memberikan isyarat kepada konselor dengan menggerakkan mulut, hidung atau tangan ketika klien tidak bisa melawan rasa takut yang di rasakan.
 - disensitisasi, menukar perasaan takut dengan perasaan lawannya.
 - Konselor memberikan stimulus dengan kata-kata yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien.
 - Apabila berhasil, maka melakukan urut jenjang pada masalah selanjutnya.
3. Meminta tanggapan klien.
4. Menemukan pemahaman baru.
5. Melakukan evaluasi.

(Skenario Siklus 1)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING FORMAT INDIVIDUAL		
A	Komponen Layanan	Layanan konseling individual
B	Bidang Layanan	Pribadi, Sosial
C	Topik permasalahan	Pengurangan stres ibu menyusui
D	Fungsi Layanan	Pengentasan, Pemahaman
E	Tujuan Umum	1. Agar klien memahami layanan yang diberikan 2. Agar klien dapat mengurangi dan menentaskan masalah
F	Tujuan Khusus	Klien memahami dan mampu memanfaatkan pelayanan BK untuk kepentingannya
G	Sasaran Layanan	
H	Tempat	Rumah klien
I	Waktu/ Waktu Pelaksanaan	1X40 Menit/
J	Penyelenggara layanan	Rosmawati
K	Metode/teknik	Pngurangan stres ibu menyusui melalui Penerapan teknik desensitisasi sistematis
L	Media/Alat	
M	Pelaksanaan Uraian Kegiatan	
	1. Tahapan Desensitisasi Sistematis	
	a. Tahap awal	1. praktikan mengucapkan salam pembuka, kemudian menayakan kabar klien. 2. Praktikan menjelaskan maksud dan tujuan dalam melakukan kegiatan yang dilaksanakan.
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah	Praktikan menjelaskan langkah-langkah dalam melakukan kegiatan.
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan.
	d. Tahap Peralihan	konselor menanyakan kesiapan klien dalam melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti	
	1. Penerapan teknik desensitisasi sistematis	<ul style="list-style-type: none"> 1. Tahap Pengantaran (<i>Introduction</i>). 2. Meminta klien untuk duduk dengan rileks, memejamkan mata, menaruh kedua tangan diatas paha, (uji sensitif) pada tangan dengan membayangkan panas dan dingin. Selanjutnya: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menanyakan tempat yang paling membuat klien merasa nyaman atau peristiwa bahagia yang berkesan, untuk menukar rasa takut atau penolakannya dengan perasaan lawannya. ➤ Klien mengikuti instruksi yang diberikan oleh konselor. Klien dapat memberikan isyarat kepada konselor dengan menggerakkan mulut, hidung atau tangan ketika klien tidak bisa melawan rasa takut yang di rasakan. ➤ desensitisasi, menukar perasaan takut dengan perasaan lawannya. ➤ Konselor memberikan stimulus dengan kata-kata yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien. ➤ Apabila berhasil, maka melakukan urut jenjang pada masalah selanjutnya. 3. Meminta tanggapan klien.

		4. Menemukan pemahaman baru. 5. Melakukan evaluasi.
	3. Tahap Penutup	
		1. Praktikan memberikan penguatan serta merencanakan tindak lanjut. 2. Klien mengisi lembar angket 3. Praktikan mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam.
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Mendakan refleksi
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/ kurang menyenangkan/tidak menyenangkan 2. Topik yang dibahas: sangat penting/ kurang penting/ tidak penting 3. Cara konselor menyampaikan: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti

LAMPIRAN :
MATERI

Jambi, 29 Maret 2021

Mengetahui

Peneliti

Rosmawati

(RPL Siklus 1)

LEMBAR OBSERVASI

Hari/Tanggal : 29 Maret 2021
 Nama Observator : Erna (Ketua RT.08)
 Nama Konselor : Rosmawati
 Petunjuk : Isilah dengan memberi tanda (✓) pada kolom tersebut sesuai dengan proses keadaan waktu proses konseling berlangsung.

Penilaian : B (Baik), S (Sedang) dan K (Kurang).

No	Pernyataan	Penilaian		
		B	S	K
1.	Mengidentifikasi stres ibu menyusui			
	a. Konselor menjelaskan terlebih dahulu, mengenai konseling individual, asas konseling, serta teknik konseling yang akan digunakan.		✓	
	b. Membantu klien untuk membuat dan mengurutkan daftar permasalahan yang sedang dialami dari yang ringan sampai ke yang berat.		✓	
2.	Kesediaan untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui			
	a. Konselor menyiapkan kesediaan klien untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui.		✓	
	b. Konselor memberikan intruksi yang mudah dipami oleh klien.		✓	
	c. Konselor memandu klien untuk mengurangi stres dengan:			
	1) Menggiring klien untuk membayangkan tempat yang paling disukai, indah, dan nyaman.		✓	
	2) Konselor memberikan tahapan teknik desensitisasi sistematis dengan sesuai		✓	
	3) Klien mengikuti tahapan teknik desensitisasi sistematis.		✓	
3.	Mendorong klien untuk bisa memanajemen dirinya sendiri dengan mengontrol dan melawan stres melalui tindakan dengan memberi sugesti untuk membayangkan tempat yang paling disukai dan merasa nyaman.	✓		
4.	Meminta tanggapan klien			
	a. Kesan yang disampaikan klien tentang diri sendiri setelah mengikuti konseling.		✓	
	b. Hal yang klien rasakan setelah mengikuti konseling.		✓	
5.	Menemukan pemahaman baru			
	a. Menemukan perbedaan dengan dugaan semula.		✓	
	b. Klien menyimpulkan pemahaman baru yang didapatkan.	✓		
6.	Evaluasi			
	a. Konselor mengevaluasi proses menggunakan lembar observasi.	✓		
	b. Konselor mengevaluasi hasil menggunakan angket.	✓		

Erna

(LembarObservasi 1)

ANGKET TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

Hari/Tanggal : 29 Maret 2021
Nama konseli : TIARA
Petunjuk : Berikut ini terdapat pernyataan yang menggambarkan kondisi setelah mengikuti kegiatan teknik desensitisasi sistematis. Bacalah dengan teliti kemudian pilihlah salah satu jawaban dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada salah satu kolom skala yang paling sesuai dengan diri anda. Setelah menjawab semua item silahkan periksa kembali dan pastikan tidak ada yang terlewat.

No	Pertanyaan	Penilaian	
		Ya	Tidak
1.	Saya mampu mengendalikan pikiran saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
2.	Saya mampu melawan rasa takut saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis		✓
3.	Saya mampu berfikir positif terhadap masalah saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
4.	Saya mampu menerima keadaan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis		✓
5.	Saya mampu melewati kondisi sulit pada periode menyusui setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis		✓
6.	Saya mampu melawan respon yang berlebihan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis		✓
7.	Saya merasa tenang setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
8.	Saya merasa beban saya berkurang setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis		✓
9.	Saya mendorong diri saya untuk dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan saya		✓
10.	Saya mencoba memberikan respon yang sesuai dengan keadaan lingkungan saya		✓
11.	Saya mampu melawan rasa takut setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis		✓
12.	Saya mendorong diri saya untuk tidak takut terhadap masah yang saya alami	✓	

13.	Saya bisa lebih menghargai diri saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
14.	Saya sangat menerima kodrat saya sebagai seorang perempuan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
15.	Saya sangat menerima kodrat saya sebagai seorang ibu setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
16.	Saya mempunyai ketakutan akan puting payudara lecet	✓	
17.	Saya takut akan payudara bengkak	✓	
18.	Saya mengalami sikap tidak sabaran		✓
19.	Saya takut jika payudara tidak kencang lagi	✓	
20.	Saya takut akan kanker payudara	✓	
21.	Saya mengalami sikap mudah tersinggung selama periode menyusui		✓

Tiara Mustika

(Lembar Angket Siklus 1)

1. Tahap Pengantaran (*Introduction*).
2. Meminta klien untuk duduk dengan rileks, memejamkan mata, menaruh kedua tangan diatas paha, (uji sensitif) pada tangan dengan membayangkan panas dan dingin. Selanjutnya:
 - Menanyakan tempat yang paling membuat klien merasa nyaman atau peristiwa bahagia yang berkesan, untuk menukar rasa takut atau penolakannya dengan perasaan lawannya.
 - Klien mengikuti instruksi yang diberikan oleh konselor. Klien dapat memberikan isyarat kepada konselor dengan menggerakkan mulut, hidung atau tangan ketika klien tidak bisa melawan rasa takut yang di rasakan.
 - disensitisasi, menukar perasaan takut dengan perasaan lawannya.
 - Konselor memberikan stimulus dengan kata-kata yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien.
 - Apabila berhasil, maka melakukan urut jenjang pada masalah selanjutnya.
3. Meminta tanggapan klien.
4. Menemukan pemahaman baru.
5. Melakukan evaluasi.

(Skenario Siklus 2)

BIMBINGAN DAN KONSELING FORMAT INDIVIDUAL		
A	Komponen Layanan	Layanan konseling individual
B	Bidang Layanan	Pribadi, Sosial
C	Topik permasalahan	Pengurangan stres ibu menyusui
D	Fungsi Layanan	Pengentasan, Pemahaman
E	Tujuan Umum	1. Agar klien memahami layanan yang diberikan 2. Agar klien dapat mengurangi dan menentaskan masalah
F	Tujuan Khusus	Klien memahami dan mampu memanfaatkan pelayanan BK untuk kepentingannya
G	Sasaran Layanan	
H	Tempat	Rumah klien
I	Waktu/ Waktu Pelaksanaan	1X40 Menit/
J	Penyelenggara layanan	Rosmawati
K	Metode/teknik	Pengurangan stres ibu menyusui melalui Penerapan teknik desensitisasi sistematis
L	Media/Alat	
M	Pelaksanaan Uraian Kegiatan	
	1. Tahapan Desensitisasi Sistematis	
	1. Tahap awal	1. praktikan mengucapkan salam pembuka, kemudian menyakan kabar klien. 2. Praktikan menjelaskan maksud dan tujuan dalam melakukan kegiatan yang dilaksanakan.
	2. Penjelasan tentang langkah-langkah	Praktikan menjelaskan langkah-langkah dalam melakukan kegiatan.
	3. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan.
	4. Tahap Peralihan	konselor menanyakan kesiapan klien dalam melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti	
	1. Penerapan teknik desensitisasi sistematis	<ul style="list-style-type: none"> 1. Tahap Pengantaran (<i>Introduction</i>). 2. Meminta klien untuk duduk dengan rileks, memejamkan mata, menaruh kedua tangan diatas paha, (uji sensitif) pada tangan dengan membayangkan panas dan dingin. Selanjutnya: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Menanyakan tempat yang paling membuat klien merasa nyaman atau peristiwa bahagia yang berkesan, untuk menukar rasa takut atau penolakannya dengan perasaan lawannya. ➢ Klien mengikuti instruksi yang diberikan oleh konselor. Klien dapat memberikan isyarat kepada konselor dengan menggerakkan mulut, hidung atau tangan ketika klien tidak bisa melawan rasa takut yang di rasakan. ➢ desensitisasi, menukar perasaan takut dengan perasaan lawannya. ➢ Konselor memberikan stimulus dengan kata-kata yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi klien. ➢ Apabila berhasil, maka melakukan urut jenjang pada masalah selanjutnya. 3. Meminta tanggapan klien. 4. Menemukan pemahaman baru. 5. Melakukan evaluasi.
	3. Tahap Penutup	
		1. Praktikan memberikan penguatan serta merencanakan tindak lanjut. 2. Klien mengisi lembar angket 3. Praktikan mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam.
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses

		yang terjadi: 1. Mengadakan refleksi
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/ kurang menyenangkan/tidak menyenangkan 2. Topik yang dibahas: sangat penting/ kurang penting/ tidak penting 3. Cara konselor menyampaikan: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti

LAMPIRAN :
MATERI

Jambi, 19 April 2021

Mengetahui

Peneliti

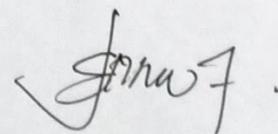
Rosmawati

(RPL Siklus 2)

LEMBAR OBSERVASI

Hari/Tanggal : 19 April 2021
 Nama Observator : Erna (Ketua RT.08)
 Nama Konselor : Rosmawati
 Petunjuk : Isilah dengan memberi tanda (✓) pada kolom tersebut sesuai dengan proses keadaan waktu proses konseling berlangsung.
 Penilaian : B (Baik), S (Sedang) dan K (Kurang).

No	Pernyataan	Penilaian		
		B	S	K
1.	Mengidentifikasi stres ibu menyusui			
	a. Konselor menjelaskan terlebih dahulu, mengenai konseling individual, asas konseling, serta teknik konseling yang akan digunakan.	✓		
	b. Membantu klien untuk membuat dan mengurutkan daftar permasalahan yang sedang dialami dari yang ringan sampai ke yang berat.		✓	
2.	Kesediaan untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui			
	a. Konselor menyiapkan kesediaan klien untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui.	✓		
	b. Konselor memberikan intruksi yang mudah dipami oleh klien.	✓		
	c. Konselor memandu klien untuk mengurangi stres dengan:		✓	
	1) Menggiring klien untuk membayangkan tempat yang paling disukai, indah, dan nyaman.	✓		
	2) Konselor memberikan tahapan teknik desensitisasi sistematis dengan sesuai	✓		
	3) Klien mengikuti tahapan teknik desensitisasi sistematis.	✓		
3.	Mendorong klien untuk bisa memanajemen dirinya sendiri dengan mengontrol dan melawan stres melalui tindakan dengan memberi sugesti untuk membayangkan tempat yang paling disukai dan merasa nyaman.	✓		
4.	Meminta tanggapan klien			
	a. Kesan yang disampaikan klien tentang diri sendiri setelah mengikuti konseling.		✓	
	b. Hal yang klien rasakan setelah mengikuti konseling.	✓		
5.	Menemukan pemahaman baru			
	a. Menemukan perbedaan dengan dugaan semula.		✓	
	b. Klien menyimpulkan pemahaman baru yan didapatkan.	✓		
6.	Evaluasi			
	a. Konselor mengevaluasi proses menggunakan lembar observasi.	✓		
	b. Konselor mengevaluasi hasil menggunakan angket.	✓		



(Lembar Observasi siklus 2)

ANGKET TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

Hari/Tanggal : 10 April 2021
Nama konseli : TIARA
Petunjuk : Berikut ini terdapat pernyataan yang menggambarkan kondisi setelah mengikuti kegiatan teknik desensitisasi sistematis. Bacalah dengan teliti kemudian pilihlah salah satu jawaban dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada salah satu kolom skala yang paling sesuai dengan diri anda. Setelah menjawab semua item silahkan periksa kembali dan pastikan tidak ada yang terlewat.

No	Pertanyaan	Penilaian	
		Ya	Tidak
1.	Saya mampu mengendalikan pikiran saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
2.	Saya mampu melawan rasa takut saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
3.	Saya mampu berfikir positif terhadap masalah saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
4.	Saya mampu menerima keadaan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
5.	Saya mampu melewati kondisi sulit pada periode menyusui setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis		✓
6.	Saya mampu melawan respon yang berlebihan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
7.	Saya merasa tenang setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
8.	Saya merasa beban saya berkurang setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
9.	Saya mendorong diri saya untuk dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan saya		✓
10.	Saya mencoba memberikan respon yang sesuai dengan keadaan lingkungan saya		✓
11.	Saya mampu melawan rasa takut setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
12.	Saya mendorong diri saya untuk tidak takut terhadap masah yang saya alami	✓	
13.	Saya bisa lebih menghargai diri saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
14.	Saya sangat menerima kodrat saya sebagai seorang perempuan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
15.	Saya sangat menerima kodrat saya sebagai seorang ibu setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
16.	Saya mempunyai ketakutan akan puting payudara lecet	✓	
17.	Saya takut akan payudara bengkak		✓
18.	Saya mengalami sikap tidak sabaran		✓
19.	Saya takut jika payudara tidak kencang lagi		✓
20.	Saya takut akan kanker payudara	✓	
21.	Saya mengalami sikap mudah tersinggung selama periode menyusui		✓

Tiara Huatika

(Hasil Angket siklus 2)

1. Memberikan penguatan mengenai konseling.
2. Meminta klien untuk duduk rileks, memejamkan mata, menaruh tangan dipaha, dengan uji sensitif panas dingin.
3. Meminta klien untuk menyebutkan pengalaman masa lalu yang membuat klien berkesan dan bahagia.
4. konselor memberikan stimulus sesuai dengan tahapan teknik desensitisasi yang dilakukan berhubungan dengan masalah klien.
5. Meminta tanggapan klien dengan memberikan jeda pada rut jenjang yang dilakukan.
6. Menemukan pemahaman baru.
7. Evaluasi.

(Skenario Siklus 3)

BIMBINGAN DAN KONSELING
FORMAT INDIVIDUAL

A	Komponen Layanan	Layanan konseling individual
B	Bidang Layanan	Pribadi, Sosial
C	Topik permasalahan	Pengurangan stres ibu menyusui
D	Fungsi Layanan	Pengentasan, Pemahaman
E	Tujuan Umum	1. Agar klien memahami layanan yang diberikan 2. Agar klien dapat mengurangi dan menentaskan masalah
F	Tujuan Khusus	Klien memahami dan mampu memanfaatkan pelayanan BK untuk kepentingannya
G	Sasaran Layanan	
H	Tempat	Rumah klien
I	Waktu/ Waktu Pelaksanaan	1X40 Menit/
J	Penyelenggara layanan	Rosmawati
K	Metode/teknik	Pngurangan stres ibu menyusui melalui Penerapan teknik desensitisasi sistematis
L	Media/Alat	
M	Pelaksanaan Uraian Kegiatan	
	1. Tahapan Desensitisasi Sistematis	
	a. Tahap awal	1. praktikan mengucapkan salam pembuka, kemudian menayakan kabar klien. 2. Praktikan menjelaskan maksud dan tujuan dalam melakukan kegiatan yang dilaksanakan.
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah	Praktikan menjelaskan langkah-langkah dalam melakukan kegiatan.
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan.
	d. Tahap Peralihan	konselor menanyakan kesiapan klien dalam melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti	
	1. Penerapan teknik desensitisasi sistematis	1. Memberikan penguatan mengenai konseling. 2. Meminta klien untuk duduk rileks, memejamkan mata, menaruh tangan dipaha, dengan uji sensitif panas dingin. 3. Meminta klien untuk menyebutkan pengalaman masa lalu yang membuat klien berkesan dan bahagia. 4. konselor memberikan stimulus sesuai dengan tahapan teknik desensitisasi yang dilakukan berhubungan dengan masalah klien. 5. Meminta tanggapan klien dengan memberikan jeda pada rut jenjang yang dilakukan. 6. Menemukan pemahaman baru. 7. Evaluasi.
	3. Tahap Penutup	
		1. Praktikan memberikan penguatan serta merencanakan tindak lanjut. 2. Klien mengisi lembar angket 3. Praktikan mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam.
N	4. Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Mendakan refleksi
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/ kurang

		menyenangkan/tidak menyenangkan 2. Topik yang dibahas: sangat penting/ kurang penting/ tidak penting 3. Cara konselor menyampaikan: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti
<p>LAMPIRAN : MATERI</p> <p style="text-align: right;">Jambi, 20 Mei 2021</p> <p style="text-align: right;">Mengetahui</p> <p style="text-align: right;">Peneliti</p> <p style="text-align: right;">Rosmawati</p>		

(RPL Siklus 3)

LEMBAR OBSERVASI

Hari/Tanggal : 20 Mei 2021
 Nama Observator : Erna (Ketua RT.08)
 Nama Konselor : Rosmawati
 Petunjuk : Isilah dengan memberi tanda (✓) pada kolom tersebut sesuai dengan proses keadaan waktu proses konseling berlangsung.
 Penilaian : B (Baik), S (Sedang) dan K (Kurang).

No	Pernyataan	Penilaian		
		B	S	K
1.	Mengidentifikasi stres ibu menyusui			
	a. Konselor menjelaskan terlebih dahulu, mengenai konseling individual, asas konseling, serta teknik konseling yang akan digunakan.	✓		
	b. Membantu klien untuk membuat dan mengurutkan daftar permasalahan yang sedang dialami dari yang ringan sampai ke yang berat.		✓	
2.	Kesediaan untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui			
	a. Konselor menyiapkan kesediaan klien untuk mengurangi tingkat stres pada periode menyusui.	✓		
	b. Konselor memberikan intruksi yang mudah dipami oleh klien.		✓	
	c. Konselor memandu klien untuk mengurangi stres dengan:			
	1) Menggiring klien untuk membayangkan tempat yang paling disukai, indah, dan nyaman.		✓	
	2) Konselor memberikan tahapan teknik desensitisasi sistematis dengan sesuai	✓		
	3) Klien mengikuti tahapan teknik desensitisasi sistematis.	✓		
3.	Mendorong klien untuk bisa memanajemen dirinya sendiri dengan mengontrol dan melawan stres melalui tindakan dengan memberi sugesti untuk membayangkan tempat yang paling disukai dan merasa nyaman.	✓		
4.	Meminta tanggapan klien			
	a. Kesan yang disampaikan klien tentang diri sendiri setelah mengikuti konseling.		✓	
	b. Hal yang klien rasakan setelah mengikuti konseling.	✓		
5.	Menemukan pemahaman baru			
	a. Menemukan perbedaan dengan dugaan semula.		✓	
	b. Klien menyimpulkan pemahaman baru yang didapatkan.		✓	
6.	Evaluasi			
	a. Konselor mengevaluasi proses menggunakan lembar observasi.	✓		
	b. Konselor mengevaluasi hasil menggunakan angket.	✓		



(Hasil Observasi Siklus 3)

ANGKET TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

Hari/Tanggal : 20 Mei 2024
Nama konseli : Tiara
Petunjuk : Berikut ini terdapat pernyataan yang menggambarkan kondisi setelah mengikuti kegiatan teknik desensitisasi sistematis. Bacalah dengan teliti kemudian pilihlah salah satu jawaban dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada salah satu kolom skala yang paling sesuai dengan diri anda. Setelah menjawab semua item silahkan periksa kembali dan pastikan tidak ada yang terlewat.

No	Pertanyaan	Penilaian	
		Ya	Tidak
1.	Saya mampu mengendalikan pikiran saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
2.	Saya mampu melawan rasa takut saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
3.	Saya mampu berfikir positif terhadap masalah saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
4.	Saya mampu menerima keadaan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
5.	Saya mampu melewati kondisi sulit pada periode menyusui setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
6.	Saya mampu melawan respon yang berlebihan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
7.	Saya merasa tenang setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
8.	Saya merasa beban saya berkurang setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis		✓
9.	Saya mendorong diri saya untuk dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan saya		✓
10.	Saya mencoba memberikan respon yang sesuai dengan keadaan lingkungan saya		✓
11.	Saya mampu melawan rasa takut setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
12.	Saya mendorong diri saya untuk tidak takut terhadap masah yang saya alami	✓	

13.	Saya bisa lebih menghargai diri saya setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
14.	Saya sangat menerima kodrat saya sebagai seorang perempuan setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
15.	Saya sangat menerima kodrat saya sebagai seorang ibu setelah melakukan latihan teknik desensitisasi sistematis	✓	
16.	Saya mempunyai ketakutan akan puting payudara lecet		✓
17.	Saya takut akan payudara bengkak		✓
18.	Saya mengalami sikap tidak sabaran		✓
19.	Saya takut jika payudara tidak kencang lagi	✓	
20.	Saya takut akan kanker payudara	✓	
21.	Saya mengalami sikap mudah tersinggung selama periode menyusui	✓	

Tiara Nudra

(Hasil Angket siklus 3)



PEMERINTAH KOTA JAMBI
KECAMATAN JELUTUNG
 KELURAHAN KEBUN HANDIL
 Jalan D. I Panjaitan No.051 Telp.(0741) 444324
 KEBUN HANDIL - JAMBI

SURAT KETERANGAN
Nomor : PPG.00.1/44/ KH / 2021

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : JUNAIDI
 Jabatan : Lurah Kelurahan Kebun Handil
 Kecamatan Jelutung Kota Jambi

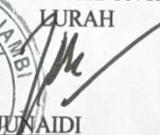
Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Rosmawati
 Tempat/Tanggal Lahir : Tebing Tinggi, 08 September 2021
 Agama : Islam
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Nim : Mahasiswa
 Alamat : Lrg. Citra, Telanai Pura Kota Jambi

Berdasarkan Surat pengantar dari Universitas Jambi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling No 183/UN21.3.2.2/KM.05.01/2021. Bahwa yang bersangkutan memang benar sudah melakukan **Penelitian Skripsi dengan judul Pengurangan Stres Ibu Menyusui Melalui Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Konseling Individual** di Kelurahan Kebun Handil Kecamatan Jelutung Kota Jambi.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jambi, 23 Juli 2021

KECAMATAN KEBUN HANDIL
 LURAH

 JUNAIDI
 Penata Tk. I
 Nip. 19731109 199909.1001

(Surat Keterangan telah selesai melakukan penelitian)

DOKUMENTASI



Konselor Melakukan wawancara kerumah konseli



Keadaan Rumah Konseli



Melakukan observasi dan wawancara kepada anggota keluarga Konseli



Ibu Lurah Kelurahan Kebun Handil, memberikan dukungan untuk melakukan penelitian



Dokumentasi sebelum melakukan konseling siklus 1, konselor dan konseli tampak berbincang



Konselor membantu konseli untuk mengurutkan masalah



Konselor sedang melakukan teknik desensitisasi



Peneliti meneapkan teknik desensitisasi sistematis kepada konseli



Pelaksanaan siklus ke 2 yang dilakukan oleh peneliti



Penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling individual, konseli tampak mengikuti konseling dengan baik



Penerapan teknik desensitisasi siklus 3



Peneliti kembali menerapkan teknik desensitisasi sistematis



Observator sedang melakukan tugasnya



Observator mengamati jalannya konseling yang berlangsung



(Kolaborator duduk mengamati peneliti sambil memegang lembar observasi, untuk melakukan evaluasi pada teknik yang dilaksanakan)



Gambar peneliti dengan konseli dan juga anak konseli