

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
Konseling

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

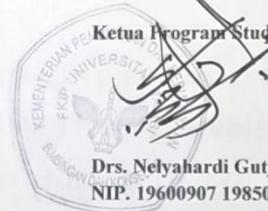
Kepada Yth,
 Lurah Kebun Handil
 Kecamatan Jelutung
 Di
 Tempat

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

[Signature]
 Drs. H. Rasmia, M.Pd
 NIP.19601105 198603 1 003



(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 makan 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 dirasakan.
 - 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

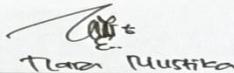
(LembarObservasi 1)

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	Pngurangan stres ibu menyusui melalui Penerapan teknik desensitisasi sistematis
L	Media/Alat	
M	Pelaksanaan Uraian Kegiatan	
	4. Tahapan Desensitisasi Sistematis	
	e. Tahap awal	3. praktikan mengucapkan salam pembuka, kemudian menyakan kabar klien. 4. Praktikan menjelaskan maksud dan tujuan dalam melakukan kegiatan yang dilaksanakan.
	f. Penjelasan tentang langkah-langkah	Praktikan menjelaskan langkah-langkah dalam melakukan kegiatan.
	g. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan.
	h. Tahap Peralihan	konselor menanyakan kesiapan klien dalam melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	5. 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. ➢ 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.
	6. Tahap Penutup	
		1. Praktikan memberikan penguatan serta merencanakan tindak lanjut. 2. Klien mengisi lembar angket 3. Praktikan mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam.
N	Evaluasi	
	3. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses

		yang terjadi: 1. Mendakan refleksi
	4. 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

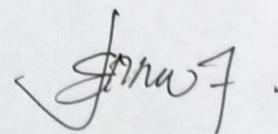
Rosmawati

(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 masalah 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 Ilustika

(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 menyakan 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	

	5. Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Mendakan refleksi
	6. 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, 20 Mei 2021

Mengetahui

Peneliti

Rosmawati

(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 Nuzka

(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

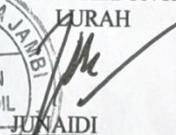
Yang bertandatangan dibawah ini :
 Nama : JUNAIDI
 Jabatan : Lurah Kelurahan Kebun Handil
 Kecamatan Jelutung Kota Jambi

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)



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

