

## 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.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***