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 Pengantar (<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: 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. Konsolor juga mengingatkan kembali bahwa kemarin sebelumnya konsolor 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 mengulanginya 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 menganggukan 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 menganggukan 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 menggelangkan 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 suasana 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 meyeruh 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 mengguk 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.

Konselor kembali melakukan rileksasi dengan meminta konseli memejamkan 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 menjawab 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 ketakutan 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 mengguk kepala. Dan merasa lebih rileks 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 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	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 perasan 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 dipami 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 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.	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 mencangkup 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)

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: 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 desensitisasi 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 buk? Kemudian konseli menjawab iya paham dengan anggukan kepala. Setelah itu tidak lupa konselor juga menyebutkan bahwa disensitisasi 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 mengagukan 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 menganggukan 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 menganggukan 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 menganggukan 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 meleparkan 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 istri 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

sebagai 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	1000%	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 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	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 strs pada periode menyusui.	3	Baik
	b. Konselor memberikan intruksi yang mudah dipami 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 sitematis.	2	Sedang
		3	Baik
		3	Baik
3.	Mendorong klien untuk bisa pemanajemen 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 megevaluasi 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 urutan jenjang pada tahap inti konseling. Jeda yang diberikan bukanlah pada saat pemberian sugesti melainkan setelah selesai melakukan sugesti. Bahasa yang digunakan akan diperbaiki.

1. 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 urutan 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 dikursi 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 kesiapaapun 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 gunakan 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 apakah 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 urutan 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 meras 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 bagaiman 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 urut 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 muda 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 mememanajemnnya bisa membatasi pikiran ibu TA, karna ibu TA mempunyai kekuatan yang sangat luarbiasa yakni

anak yang dianugerahkan yang maha pencipta, melihatnya tumbuh dan berkembang. TA memberikan 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 mememanajemnnya 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 haru slebih rileks,

bersyukur, karna 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	
----	------------	-----------	--

		Jawaban	Persentase	Ket
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 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	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 bengkak 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 strs pada periode menyusui.	3	Baik
	b. Konselor memberikan intruksi yang mudah dipami 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 sitematis.	2	Sedang
		3	Baik
		3	Baik
3.	Mendorong klien untuk bisa pemanajemen 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 megevaluasi 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%