



Mitra Edukasi  
Negeri

# TERAPI RELAKSASI DAN TERAPI DESENSITISASI SISTEMATIS *(Teori dan Aplikasi)*



DR. NASRULIYAH HIKMATUL MAGHFIROH, M.PSI, PSIKOLOG  
PROF. DR. FATTAH HANURAWAN, M.SI, M.ED  
DR. IMANUEL HITIPEUW, M.A



# **Terapi Relaksasi dan Terapi Desensitisasi Sistematis (Teori dan Aplikasi)**

**Dr. Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, M.Psi,  
Psikolog  
Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si, M.Ed  
Dr. Imanuel Hitipeuw, M.A**

**CV. Mitra Edukasi Negeri**

**Terapi Relaksasi dan Terapi  
Desensitisasi Sistematis  
(Teori dan Aplikasi)  
ISBN : 978-623-8079-31-5**

Penulis :

Dr. Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, M.Psi, Psikolog  
Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si, M.Ed  
Dr. Imanuel Hitipeuw, M.A

Editor :

Bingar Hernowo

Penyunting :

Ari Sulistyawati

Penerbit :

CV. Mitra Edukasi Negeri

Redaksi : Perumahan GMA Cepokosari,  
Jalan Rese Indah H1, Cepokojajar, Sitimulyo, Piyungan,  
Bantul. Kode pos 55792.  
Telp : +6289519119066

Cetakan pertama, Januari 2023  
Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang  
memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan  
cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit.

# PERSEMBAHAN

## *Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat, karunia dan ijin-Nya sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan modul ini, sehubungan dengan hal tersebut, penulis mengucapkan terimakasih yang tida tara kepada:

1. Almarhumah ibunda tercinta Hj. Umul Chusnah, trimakasih banyak atas semua yang telah ibunda berikan kepada ananda, atas doa, restu dan semua kebaikan ibunda, tanpa ibunda tentunya ananda tidak bisa menggapai semua ini hingga pada detik ini. Trimakasih banyak bu, semoga ibunda bahagia disana atas pencapaian ini alfatihah.
2. Ucapan trimakasih kepada Ayahanda tercinta bapak H. A. Sholihin atas doa, restu dan dukungan kepada ananda, hingga ananda dapat menyelesaikan modul ini.
3. Trimakasih kepada suami tercinta, ketiga anak bunda Arghad, Jasmine, Valerine, trimakasih telah menjadi anak yang baik, semangat dari kalian hingga bunda dapat menyelesaikan modul ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, hal ini dikarenakan kemampuan dan keterbatasan yang ada pada diri penulis.

Oleh karena itu, dengan hati dan pikiran terbuka penulis sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun agar disertasi ini. Akhirnya, penulis berharap semoga dapat berguna bagi pihak-pihak yang membutuhkan dan menjadi amal baik bagi penulis. Aamiin.

Jember, 20 Januari 2023

Dr. Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, M.Psi, Psikolog

# **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah segala puji kami panjatkan kepada Allah SWT, atas dilancarkannya dalam penyusunan Modul Terapi ini. Buku ini disusun dalam rangka untuk mempermudah khalayak umum dalam memahami dan menerapkan terapi relaksasi dan terapi desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan. Adapun isi modul selain berisi tentang bagaimana cara menerapkan kedua terapi, didalamnya juga dibahas tentang kajian pustaka terhadap dua terapi tersebut. Harapan saya sangat besar, semoga buku ini bermanfaat bagi masyarakat khususnya bagi para penderita kecemasan khususnya kecemasan matematika.

Demikian buku ini kami susun, semoga dapat bermanfaat bagi seluruh kalangan masyarakat

Dr. Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, M.Psi,Psikolog

# DAFTAR ISI

PERSEMBAHAN.....	5
KATA PENGANTAR.....	7
DAFTAR ISI .....	8
BAB I DASAR TEORI .....	9
1. Pengertian Terapi Relaksasi.....	9
2. Pengertian Terapi Desensitisasi sistematis .....	10
3. Manfaat Terapi Relaksasi .....	12
4. Manfaat Terapi Desensitisasi Sistematis.....	14
5. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Terapi Relaksasi Dan Terapi Desensitisasi Sistematis.....	15
6. Kerangka Berpikir .....	23
BAB II RANCANGAN TERAPI RELAKSASI .....	25
1. Desain Terapi Relaksasi .....	25
BAB III RANCANGAN TERAPI DESENSITISASI SISTEMATIS .....	35
1. Desain Terapi Desensitisasi Sistematis .....	35
BAB IV DESAIN RANCANGAN TERAPI SECARA KESELURUHAN	53
1. Gambaran Praktik Terapi Relaksasi Dan Desensitisasi Sistematis Pada Kasus Kecemasan.....	58
BAB V HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS) .....	85
PENUTUP .....	93
DAFTAR RUJUKAN .....	94
TENTANG PENULIS .....	98



# BAB I

## DASAR TEORI

### 1. Pengertian Terapi Relaksasi

Relaksasi merupakan koping yang aktif yang dapat menghasilkan kondisi relaks dengan puas pada subjek dan dapat menurunkan kecemasan (Goldfried & Trier, 1974). Kemudian (Pelka, 2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa relaksasi memiliki strategi pemulihan yang tepat adalah bagian penting dari proses pemulihan yang sukses, dan mencakup berbagai cara untuk mencapai keadaan kesejahteraan dan peningkatan kinerja. Orang tidur, tidur siang, menenangkan diri dari berbagai tuntutan, bahkan berjalan, menari atau latihan berat lainnya bisa dinyatakan relaks. Jika mereka dinilai sebagai relaksasi, dan berbagai strategi pemulihan, yaitu, teknik relaksasi yang sistematis, telah diterapkan benar-benar dan meraih dukungan ilmiah, dukungan eksperimental, dan validasi. Teknik-teknik metode standar dan Terapan divalidasi dalam pengaturan klinis (misalnya, (Conrad & Roth, 2007). Penerapan metode sintesis dalam pengaturan klinis telah diperkenalkan lebih tepat pemahaman dan dibedakan relaksasi. Ini adalah proses psiko-fisiologis semua yang

terletak di titik referensi di Individual yang berbeda pada kontinum antara aktivasi (misalnya, kegembiraan intens) dan penonaktifan (misalnya, tidur nyenyak).

Relaksasi merupakan salah satu teknik yang dapat meredakan kecemasan. Satiadarma (2000), mengatakan sebagai berikut : “ bahwa relaksasi tidak sekedar meredakan ketegangan secara psikis, tetapi juga memperbaiki kondisi fisik seseorang.” Dari pengertian beberapa yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi merupakan tehnik yang dapat meredakan kecemasan yang digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau, akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh.

## **2. Pengertian Terapi Desensitisasi sistematis**

Terapi desentisasi sistematis yaitu suatu cara untuk mengurangi rasa takut atau cemas seorang anak dengan jalan memberikan rangsangan yang membuatnya takut atau cemas sedikit demi sedikit rangsangan tersebut diberikan terus, sampai anak tidak takut atau cemas lagi

(Corey, 2009). Kemudian (Nevid dkk., 2005), *Systematic Desensitization* (desensitisasi sistematis) melibatkan suatu program teraapeutik yang memperlihatkan (dalam majinasi atau dengan menggunakan gambar atau slide), dengan stimuli yang secara bertahap semakin menakutkan sementara individu tetap merasa sangat santai.

Nursalim (2014), menjelaskan bahwa desensitisasi sistematis yaitu suatu bentuk pengkondisian klasik (classical conditioning), dimana situasi-situasi yang membangkitkan kecemasan dipasangkan dengan respons-respons penghambat. Menurut Tresna (2011), teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik dalam Konseling Behavioral. "Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan subjek dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan subjek untuk rileks".

Teknik DS dikembangkan oleh Joseph Wolpe, yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan maladaptif. Ini melibatkan relaksasi pasangan dengan adegan membayangkan yang menggambarkan situasi-situasi yang ditunjukkan oleh subjek menyebabkan perasaan cemas. Peneliti biasanya beroperasi dengan asumsi bahwa jika subjek diajarkan untuk rileks sambil membayangkan

adegan-adegan yang memicu kecemasan, ia akan merasa kurang cemas dan situasi kehidupan nyata akan menyebabkan subjek jauh lebih tidak nyaman. Ini didasarkan pada premis bahwa relaksasi dan kecemasan tidak dapat dimanifestasikan secara bersamaan (Otta & Ogazie, 2014).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, *Systematic Desensitization* (desensitisasi sistematis), merupakan suatu bentuk pengkondisian klasik (*classical conditioning*) dalam bentuk program terapeutik, dimana situasi-situasi yang membangkitkan kecemasan dipasangkan dengan respons penghambat, untuk menenangkan subjek dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan subjek untuk rileks”.

### **3. Manfaat Terapi Relaksasi**

Manfaat relaksasi sangatlah banyak diantaranya Benson (2000), mengemukakan: (a) Mampu meningkatkan kesehatan secara umum dengan memperlancar proses metabolisme tubuh, laju denyut jantung, peredaran darah, dan mengatasi problem penyakit; (b) Mendorong racun dan kotoran dalam darah keluar dari tubuh; (c) Menurunkan tingkat agretifitas dan perilaku-perilaku buruk dari dampak stress seperti mengkonsumsi alcohol serta obat-obat

terlarang; (d) Menurunkan tingkat egosentris sehingga hubungan intra personal ataupun interpersonal lancar; (e) Mengurangi kecemasan; (f) Meningkatkan rasa harga diri, dan keyakinan diri; (g) Pola pikir menjadi lebih matang.

Metode relaksasi seperti Progressive Muscular Relaxation (PMR) digunakan untuk mengatasi stres dan kecemasan. Adapun manfaatnya dari relaksasi dengan PMR yakni menurunkan aktivitas Sistem Saraf simpatik serta meningkatkan aktivitas Sistem Saraf Parasimpatis. Karena itu, PMR menurunkan denyut jantung, tekanan darah, aktivitas kelenjar keringat, mengubah pola gelombang otak, dan mengurangi aktivitas fisik-motorik. Dengan demikian terapi relaksasi otot dapat didefinisikan yakni latihan menegangkan otot dan kemudian melepaskan ketegangan itu. Klaim terapi dasar PMR adalah bahwa orang yang tegang, stres, dan gelisah dapat menemukan kelegaan dari tekanan dan pendampungan fisiologisnya dengan belajar mengurangi ketegangan otot (Javanmard & Garegozlo, 2013).

Dari pengertian diatas dapat kami simpulkan bahwa manfaat terapi relaksasi sangat banyak diantaranya :mengurangi kecemasan, meningkatkan harga diri dan keyakinan, mendorong racun keluar dari tubuh, menjadikan pola pikir kita menjadi lebih matang dan memperlancar peredaran darah dan metabolisme tubuh.

#### **4. Manfaat Terapi Desensitisasi Sistematis**

Dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan seperti penelitian menurut Tresna (2011), menurutnya teknik desensitisasi sistematis terbukti efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa di Singaraja. Adapun manfaat dari terapi perilaku desensitisasi sistematis adalah untuk mengurangi kecemasan pada beberapa jenis kecemasan, termasuk kecemasan siswa dalam pelajaran matematika. Dengan terapi desensitisasi sistematis, akan membantu subjek dalam mengurangi kecemasannya, membantu menghilangkan ketakutannya, dan membuat tubuh subjek menjadi relaks. Kondisi tubuh yang relaks dapat melancarkan peredaran darah, melancarkan sirkulasi oksigen didalam tubuh, otot-otot yang tegang akan mengendur dan relaks, sehingga pikiran dan tubuh menjadi tenang.

Teknik desensitisasi sistematis dipergunakan terutama untuk mengatasi rasa takut terhadap sesuatu, terutama yang mengalami phobia (takut yang berlebihan atau tidak wajar). Teknik ini mengandung unsur-unsur untuk mengajar bagaimana seseorang yang dihinggapi rasa takut terhadap sesuatu, yang sebetulnya tidak perlu ditakuti, untuk dapat lebih berani menghadapi hal yang ditakuti tadi. Kemudian dalam hasil penelitiannya

(Mustika., dkk 2014), terdapat penurunan tingkat kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN setelah diberikan treatment menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Kemudian dari hasil hasil penelitian lainnya seperti (Aihie & Igbineweka, 2018), teknik desensitisasi efektif dalam menurunkan kecemasan khususnya pada siswa Nigeria. Sehingga dapat kami simpulkan bahwa manfaat dari terapi desensitisasi sistematis ini sangatlah banyak diantaranya dapat menurunkan kecemasan, membantu menghilangkan ketakutan, membuat tubuh subjek menjadi relaks. Kondisi tubuh yang relaks dapat melancarkan peredaran darah, melancarkan sirkulasi oksigen didalam tubuh, otot-otot yang tegang akan mengendur dan relaks, sehingga pikiran dan tubuh menjadi tenang.

## **5. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Terapi Relaksasi Dan Terapi Desensitisasi Sistematis**

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, kekhawatiran individu terhadap hal-hal tertentu serta adanya gangguan penelti is yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah, gemetar, dan ketidakmampuan untuk rileks), hiperaktivitas

(pusing, jantung berdebar-debar, atau berkeringat), dan pikiran serta harapan yang mencemaskan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid et al., 2005).

Adapun Ciri-ciri kecemasan menurut (Nevid et al., 2005) yaitu ciri-ciri fisik dari kecemasan: kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, merasa sensitif atau "mudah marah".

Siswa yang mengalami kecemasan matematika akan menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut : (a) Panik: siswa merasa dirinya tak berdaya. Mereka merasa seakan-akan di dipisahkan oleh tembok besar dan merasa tidak akan pernah bisa mengerjakan soal matematika; (b)



Paranoia: siswa merasa semua orang dapat memahami matematika kecuali dirinya dan orang lain mengetahui bahwa ia sangat benci matematika; (c) Passive: siswa merasa bahwa tidak ada yang bisa ia lakukan untuk menjadi lebih baik dalam hal matematika sehingga ia cenderung hanya duduk dan diam ketika pelajaran matematika; (d) Kehilangan percaya diri: siswa menjadi tidak percaya pada kemampuan dan kata hatinya. Apa yang ia lakukan hanyalah sekedar menuruti perintah tanpa berusaha memahami konsep sebenarnya (Newstead, 2018).

Melihat gejala dilapangan dari hasil wawancara dengan guru matematika, anak dengan kecemasan matematika biasanya merasa tegang, tak berdaya, terjadi gangguan mental dan biasanya takut ketika berhubungan dengan angka-angka ketika sedang mengerjakan soal-soal matematika. Pada saat yang bersamaan bisa disertai gejala fisiologis seperti keluar keringat dari telapak tangan, tangan menggepal, sakit, mual muntah, dan muka pucat. Kecemasan terhadap matematika ini ditandai dengan perasaan takut dan tidak nyaman ketika siswa berhadapan dengan pelajaran matematika dan mengerjakan soal-soal matematika dan ketika siswa tersebut mengalami kesulitan, ia merasa bahwa hanya dirinyalah yang mengalaminya

sehingga ia akan kehilangan minat belajar dan akhirnya menghindari bahkan membenci pelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan matematika. Hasil data dilapangan, kecemasan siswa terhadap pelajaran matematika ini tidak dapat dibiarkan saja, karena akan berdampak terhadap hasil belajar dan prestasi siswa disekolah yang rendah. Disamping itu siswa akan merasa tertekan dengan kondisi tersebut, bahkan siswa cenderung menghindari pelajaran tersebut disekolahnya, bahkan bisa sampai membolos sekolah, dan tidak bisa naik kelas, sehingga diperlukan penanganan untuk mengatasinya (yenny, 2017).

Kecemasan siswa pada pelajaran matematika ini tidak dapat dibiarkan sehingga perlu penangan lebih lanjut. Dalam penelitian di Argentina disebutkan bahwa kecemasan siswa sekolah dasar di Argentina dapat menyebabkan perubahan perilaku terhadap siswa tersebut, sehingga perlu penanganan. ( Lizasoain dkk., (2015) kecemasan matematika juga bisa terjadi pada anak sekolah dasar usia 7 sampai 9 tahun, menurutnya anak yang mengalami kecemasan yang tinggi akan berpengaruh terhadap amigdala anak dan ini bisa dilihat dari uji MRI, kemudian studi perilaku pada orang dewasa telah menunjukkan kecemasan matematika memiliki efek negatif

terhadap kinerja operasi numerik dasar, termasuk didalamnya perhitungan dan selanjutnya pengurangan.

Masruroh & Reza (2015), ada hubungan antara kecemasan siswa pada matematika dan hasil belajar matematika di kelas VIII SMP PGRI 7 Sedati. Dari hasil penelitiannya terlihat bahwa kecemasan siswa pada matematika berpengaruh negatif dan signifikan dengan persentase 44,62% terhadap hasil belajar matematika di kelas VIII SMP PGRI 7 Sedati. Pengaruh negatif disini adalah jika kecemasan siswa pada matematika tinggi maka hasil belajar matematika rendah dan sebaliknya. Berarti sangatlah jelas bahwa kecemasan terhadap pelajaran matematika ini tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan berdampak terhadap hasil belajar dan prestasi siswa di sekolah yang rendah.

Salah satu cara untuk menangani kecemasan yakni dengan memberikan terapi diantaranya relaksasi dan desensitisasi sistematis. Terapi desensitisasi sistematis merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, khususnya pada kecemasan pada pelajaran matematika. Hal ini selaras dengan pendapat Aihie & Igbineweka (2018), terapi desensitisasi efektif dalam menurunkan kecemasan. Tresna (2011),

menurutnya tehnik desensitisasi sitematis terbukti efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Gejala-gejala atau simtom-simtom yang ditunjukkan oleh beberapa siswa yang mengalami kecemasan ada pelajaran matematika, merupakan gejala kecemasan secara umum (kecemasan menyeluruh) atau biasa disebut dengan GAD. Orang dengan GAD adalah pencemas yang kronis. Anak-anak dengan gangguan ini mencemaskan prestasi akademik, atletik, dan aspek social lain dari kehidupan sekolah. Ciri lain yang terkait adalah : merasa tegang, was-was, atau khawatir; mudah lelah; mempunyai kesulitan berkonsentrasi atau menemukan bahwa pikirannya menjadi kosong; iritabilitas'ketegangan otot' dan adanya gangguan tidur, seperti sulit untuk tidur, atau tidur yang gelisah dan tidak memuaskan.

Teknik desensitisasi dipergunakan terutama untuk mengatasi rasa takut terhadap sesuatu, terutama yang mengalami phobia (takut yang berlebihan atau tidak wajar). Teknik ini mengandung unsur-unsur untuk mengajar bagaimana seseorang yang dihindangi rasa takut terhadap sesuatu, yang sebetulnya tidak perlu ditakuti, untuk dapat lebih berani menghadapi hal yang ditakuti tadi. Teknik ini juga merupakan sesuatu counter conditioning

(melawan kondisi) untuk melawan rasa takut terhadap sesuatu.

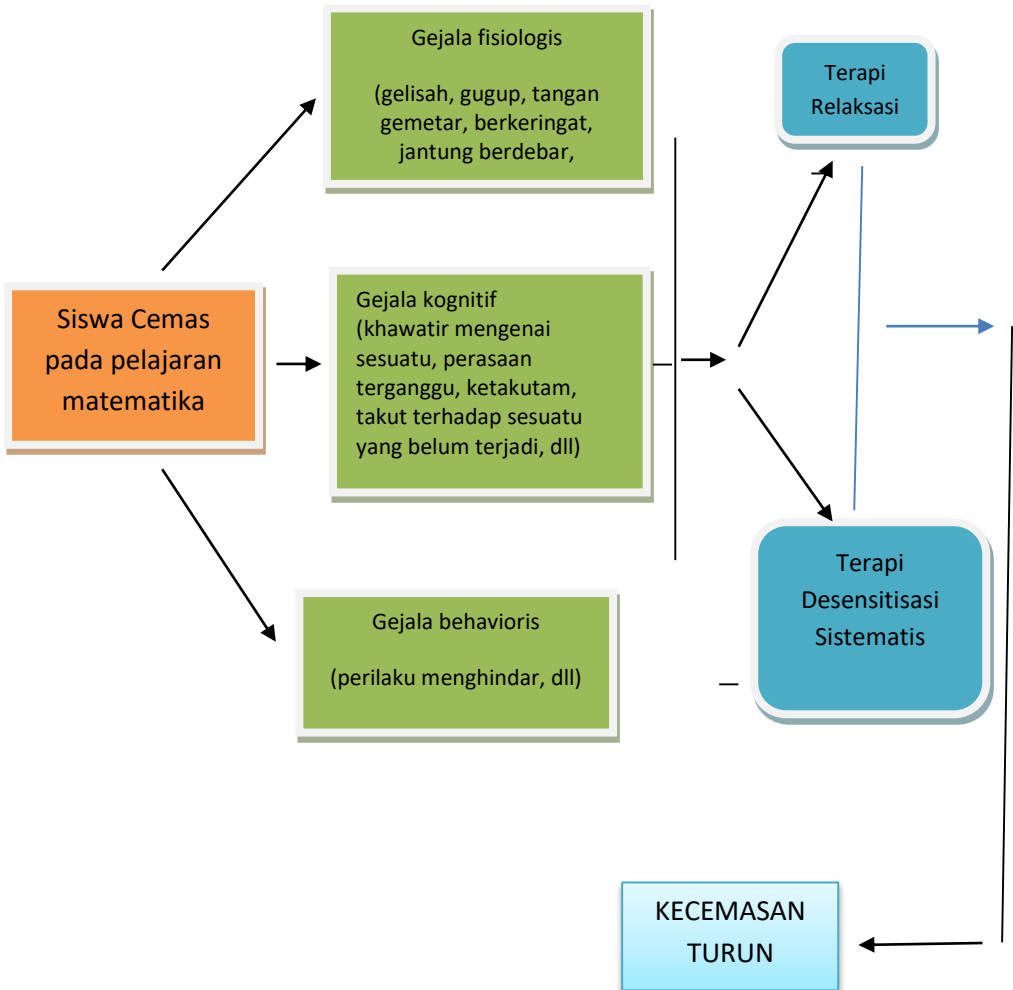
Menurut Ifeanyi., dkk (2015), teknik desensitisasi efektif dalam menurunkan kecemasan pada siswa sekolah menengah di Onitsha. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan pendekatan-pendekatan belajar, dimana salah satu dari pendekatan tersebut yaitu dengan pendekatan behavioral. Pendekatan behavioral yang dimaksud dengan memberikan terapi desensitisasi sistematis. Adapun manfaat dari terapi desensitisasi sistematis yaitu: untuk mengurangi kecemasan pada beberapa jenis kecemasan, termasuk kecemasan siswa dalam pelajaran matematika. Dengan terapi desensitisasi sistematis, akan membantu subjek dalam mengurangi kecemasannya, membantu menghilangkan ketakutannya, khususnya disini adalah kecemasan subjek dalam pelajaran matematika, membuat tubuh subjek menjadi relaks (Nevid et al., 2005).

Ali & Hasan (2010), menjelaskan bahwa terapi relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan pada gejala depresi. Kemudian Goldfried & Trier (1974), menjelaskan bahwa relaksasi merupakan koping yang aktif yang dapat menghasilkan kondisi relaks dengan puas pada subjek dan dapat menurunkan kecemasan. Terapi relaksasi sangat baik

diberikan kepada seseorang yang mengalami kecemasan, karena dengan terapi relaksasi seseorang yang mengalami kecemasan akan dibuat tenang, kondisi tubuhnya dibuat relaks dan nyaman. Kenyamanan ini akibat dari otot-otot yang kendur dan relaks sirkulasi oksigen masuk dan peredaran darah yang lancar sehingga membuat seseorang relaks, nyaman, bahkan dapat meningkatkan konsentrasi dan menurunkan kecemasan.

Kondisi tubuh yang relaks dapat melancarkan peredaran darah, melancarkan sirkulasi oksigen didalam tubuh, otot-otot yang tegang akan mengendur dan relaks, sehingga pikiran dan tubuh menjadi tenang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi perilaku dengan desensitisasi sistematis dan terapi relaksasi efektif dalam mengurangi kecemasan siswa pada pelajaran matematika.

## 6. Kerangka Berpikir







# **RANCANGAN TERAPI RELAKSASI**

## **1. Desain Terapi Relaksasi**

Terapi relaksasi ini telah teruji efektif dalam menurunkan kecemasan pada beberapa hasil penelitian yang telah ada. Dalam penelitian kali ini peneliti akan memberikan kepada subjek penelitian sebanyak 8 sesi terapi, setiap sesi terapi akan dipandu oleh peneliti yang berlaku sebaga terapis sekaligus observer dilapangan. Terapi relaksasi ini diberikan kepada masing-masing subjek, dan sebelum dilakukan terapi, peneliti akan melakukan pengukuran terlebih dahulu selama masa baseline dan pengukuran dilanjutkan setiap selesai terapi di berikan. Dalam modul ini akan dipaparkan kegiatan selama 8 kali sesi apa saja, waktu relaksasi, langkah-langkah dalam relaksasi, kata pengantar dalam relaksasi, tabel observasi, self report pasca terapi diberikan. Semua ini akan saya uraikan sebagai berikut:

### **1) Kegiatan**

#### **a) Pertemuan pertama**

Pada pertemuan pertama, peneliti memberikan pengarahan kepada semua subjek mengenai terapi yang akan dilaksanakannya. Dalam hal ini peneliti membangun support yang baik, beserta memberikan

inform consent sebagai bentuk komitmen bersama dalam menjalani terapi. Peneliti memberikan contoh bagaimana cara pelaksanaan terapi relaksasi kepada subjek. Peneliti juga meminta subjek untuk latihan terlebih dahulu pada hari pertama.

b) Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua ini peneliti memulai terapinya dengan subjek. Peneliti mulai menginstruksikan subjek untuk mempersiapkan diri, kemudian pelaksanaan terapi dilakukan hingga selesai. Dalam pertemuan kedua ini peneliti tidak lupa untuk memberikan self report dan melakukan observasi kepada subjek. Setelah self report diberikan dan diisi oleh subjek, peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil pelaksanaan terapi hari ini melalui self report yang diberikan serta panduan observasi peneliti. Jika pada pelaksanaan terapi subjek masih terdapat kendala dalam pelaksanaan terapi. Peneliti memberikan solusi yakni seperti mencontohkan kembali bagaimana terapi relaksasi. Kemudian jika pelaksanaan terapi lancar, maka peneliti akan melanjutkan terapi pada pertemuan berikutnya.

c) Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ketiga ini peneliti memulai terapinya dengan subjek. Peneliti mulai menginstruksikan subjek untuk mempersiapkan diri, kemudian pelaksanaan terapi dilakukan hingga selesai. Dalam pertemuan ini peneliti tidak lupa untuk memberikan self report dan melakukan observasi kepada subjek. Setelah self report diberikan dan di isi oleh subjek, peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil pelaksanaan terapi hari ini melalui self report yang diberikan serta panduan observasi peneliti . Jika pada pelaksanaan terapi subjek masih terdapat kendala dalam pelaksanaan terapi. Peneliti memberikn solusi yakni seperti mencontohkan kembali bagaimana terapi relaksasi. Kemudian jika pelaksanaan terapi lancar, maka peneliti akan melanjutkan terapi pada pertemuan berikutnya.

d) Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat ini peneliti memulai terapinya dengan subjek. Peneliti mulai menginstruksikan subjek untuk mempersiapkan diri, kemudian pelaksanaan terapi dilakukan hingga selesai. Dalam pertemuan ini peneliti tidak lupa untuk memberikan self report dan melakukan observasi

kepada subjek. Setelah self report diberikan dan di isi oleh subjek, peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil pelaksanaan terapi hari ini melalui self report yang diberikan serta panduan observasi peneliti.

e) Pertemuan kelima

Pada pertemuan kelima ini peneliti memulai terapinya dengan subjek. Peneliti mulai menginstruksikan subjek untuk mempersiapkan diri, kemudian pelaksanaan terapi dilakukan hingga selesai. Dalam pertemuan ini peneliti tidak lupa untuk memberikan self report dan melakukan observasi kepada subjek. Setelah self report diberikan dan di isi oleh subjek, peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil pelaksanaan terapi hari ini melalui self report yang diberikan serta panduan observasi.

f) Pertemuan keenam

Pada pertemuan keenam ini peneliti memulai terapinya dengan subjek. Peneliti mulai menginstruksikan subjek untuk mempersiapkan diri, kemudian pelaksanaan terapi dilakukan hingga selesai. Dalam pertemuan ini peneliti tidak lupa untuk memberikan self report dan melakukan observasi kepada subjek. Setelah self report diberikan dan di isi oleh subjek, peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil

pelaksanaan terapi hari ini melalui self report yang diberikan serta panduan observasi oleh peneliti.

g) Pertemuan ketujuh

Pada pertemuan ketujuh ini peneliti memulai terapinya dengan subjek. Peneliti mulai menginstruksikan subjek untuk mempersiapkan diri, kemudian pelaksanaan terapi dilakukan hingga selesai. Dalam pertemuan ini peneliti tidak lupa untuk memberikan self report dan melakukan observasi kepada subjek. Setelah self report diberikan dan diisi oleh subjek, peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil pelaksanaan terapi hari ini melalui self report yang diberikan serta panduan observasi.

h) Pertemuan kedelapan

Pada pertemuan kedelapan ini merupakan pertemuan sesi terakhir dalam pelaksanaan terapi relaksasi ini. Seperti biasa peneliti mulai terapinya dan setelah terapi selesai, peneliti memberikan self report dan evaluasi kepada subjek. Jika dalam hasil evaluasi menunjukkan hasil yang baik dan signifikan, maka peneliti akan menghentikan terapi pada pertemuan kedelapan ini. Kemudian peneliti memberikan post test terhadap subjek dengan skala kecemasan HARS. Jika dari hasil pertemuan terakhir ini diperlukan tambahan sesi

terapi, maka peneliti akan menambahkan pertemuan kembali.

## **2) Waktu**

Adapun waktu yang dilakukan selama pelaksanaan terapi relaksasi yakni kurang lebih 20 menit.

## **3) Langkah-langkah Terapi Relaksasi**

Berikut ini adalah tahap relaksasi:

- a) Pilih kalimat pendek sebagai pengantar relaksasi.

Pilihan kalimat pendek ini sebagai pengantar relaksasi, dimana peneliti memberikan instruksi kepada subjek untuk mengikuti apa yang disampaikan peneliti diawal terapi. Adapun kalimat tersebut yakni : kali ini kita akan melakukan relaksasi, relaksasi ini akan kita lakukan kurang lebih 20 menit. Duduk tenang dalam posisi nyaman.

- b) Tutup mata perlahan.

Peneliti memberikan instruksi pada saat ini yakni : Silahkan saudara duduk dengan nyaman dan serileks mungkin sambil

memberikan contoh gerakan. Kemudian ikuti semua instruksi saya sampai selesai sambil mendengarkan musik relaksasi ini. Tutup mata anda pelan-pelan dalam hitungan ketiga

c) Kendurkan otot-otot tubuh.

Dalam point ini peneliti menjelaskan agar subjek merileksakan diri dengan cara meregangkan seluruh otot tubuhnya secara pelan pelan agar kendur dan serileks mungkin.

d) Tarik napas perlahan dan teratur. Secara bersamaan, ulangi kalimat, yang menjadi fokus relaksasi. Lakukan berulang sambil mengembuskan napas. Ambil sikap pasif, jangan khawatir berhasil atau tidaknya kegiatan relaksasi ini. Jika ada pikiran lain yang masuk, katakan saja kepada diri kita : “tidak apa-apa”, dan secara perlahan lanjutkan fokus.

e) Lakukan selama lima belas menit atau dua puluh menit.

- f) Saat selesai, jangan langsung berdiri. Teruslah duduk tenang selama satu menit atau lebih. Kemudian, bukalah mata secara perlahan. Duduk lagi selama satu menit atau lebih sebelum berdiri.
- g) Lakukan kegiatan ini minimal satu kali sehari.

#### **4) Pengantar Kalimat untuk Relaksasi**

Kali ini kita akan melakukan relaksasi.

Relaksasi ini berlangsung kurang lebih 20 menit.

Silahkan ikuti dan dengarkan semua instruksi saya, apakah anda sudah siap?

Jika sudah siap mari kita mulai.....

Tutup mata anda perlahan lahan sampai hitungan ketiga satu...dua...tiga.

Sambil mendengarkan musik ini dengarkan juga instruksi dari saya.

Silahkan anda duduk dengan rileks, senyaman mungkin dan kendurkanlah semua otot-otot tangan dan kaki anda.



Tarik nafas pelan pelan kemudian keluarkan.....

Kendurkan lemaskanlah otot kaki dan lengan anda ...

Tarik nafas pelan pelan kemudian keluarkan.

Lakukan ini berulang ulang yakni tarik nafas pelan pelan sambil mendengarkan instruksi saya. Diulang-ulang instruksi hingga subjek dalam posisi nyaman.

Oke sekarang coba bayangkan anda ditempat yang nyaman dan indah sambil membayangkan kendurkan otot tangan kaki lemaskan.....

Tarik nafas pelan pelan kemudian keluarkan.

Lakukan berulang.....sampai beberapa kali hingga subjek benar-benar rileks

Kemudian dalam hitungan ketiga kita akan buka mata satu dua tiga.....

Buka mata anda

Relaksasi selesai.

#### **5) Self Report Terapi Relaksasi**

Self Report diberikan setiap subjek selesai melaksanakan terapi, Hal ini dilakukan agar peneliti dapat mengetahui sejauh mana apa yang dirasakan

subjek baik sebelum terapi maupun setiap selesai terapi. Self Report dapat dipakai sebagai bahan evaluasi perkembangan subjek setiap sesi terapinya.

<b><u>Self Report Terapi ke 1</u></b>
<b><u>Self Report Terapi ke 2</u></b>
<b><u>Self Report Terapi ke....., dst</u></b>

Keterangan : Subjek mengisi self report tentang bagaimana perasaan subjek, apa yang dirasakannya sebelum dan sesudah melaksanakan terapi.

# **RANCANGAN TERAPI DESENSITISASI SISTEMATIS**

## **1. Desain Terapi Desensitisasi Sistematis**

Desensitisasi Sistematis adalah terapi yang didasarkan pada proses *counterconditioning*. Dalam terapi ini, terapis akan membantu subjek menyusun hierarki ketakutan (suatu daftar yang berisi kira-kira 1 – 10 item) yang disusun dari tingkat ketakutan yang paling rendah hingga yang paling tinggi. Kemudian subjek diajarkan latihan relaksasi yang mengajarkan bagaimana menegangkan dan merilekskan otot sehingga akan terlatih bersikap rileks secara mendalam. Dalam keadaan rileks, subjek akan diminta membayangkan situasi/obyek yang ditakutinya mulai dari hierarki yang paling bawah selama beberapa detik. Kemudian subjek diminta untuk rileks selama 15 hingga 30 detik, dan selanjutnya diminta membayangkan kembali obyek/situasi sesuai hierarki berikutnya; demikian seterusnya hingga item hierarki ketakutan yang paling tinggi. Setiap item (scene) dihadirkan sebanyak dua kali; 1 – 3 scene tiap sesi.

Setiap langkah desensitisasi dilakukan oleh subjek sendiri, bukan terapis (peneliti). Pada intinya pelaksanaan

program DS meliputi tiga langkah yaitu: (1) Menyusun hirarki ketakutan. Hierarki disusun dari tingkat ketakutan yang paling rendah hingga yang paling tinggi, dengan menggunakan skala 0 – 100. Angka 0 berarti situasi/obyek tidak menimbulkan ketakutan; sedangkan angka 100 berarti situasi/obyek tersebut menimbulkan ketakutan yang maksimal atau paling ekstrim. Nilai-nilai ini merupakan *subjective units of discomfort (suds)* dari situasi yang ditakutkan. (2) Berlatih relaksasi otot secara mendalam, (3) Melaksanakan langkah-langkah proses *self-desensitization*.

## **1. Kegiatan**

### **a) Pertemuan pertama**

Pada pertemuan pertama, peneliti memberikan pengarahan kepada semua subjek mengenai terapi yang akan dilaksanakannya. Dalam hal ini peneliti membangun support yang baik, beserta memberikan inform concent sebagai bentuk komitmen bersama dalam menjalani terapi. Dalam terapi DS ini peneliti menjelaskan mengenai dua tahap pelaksanaan terapi, yang pertama mengenai pelatihan relaksasi secara singkat, dan kedua pelaksanaan DS beserta tabel hirarkinya. Pada tabel hirarki peneliti akan menjelaskan mengenai faktor kecemasan apa saja yang menjadi permasalahan subjek yang berkenaan dengan kecemasan subjek. Pada

pertemuan ini peneliti memberikan contoh dengan detail bagaimana pelaksanaan terapi DS. Peneliti juga meminta subjek untuk mengikuti contoh yang telah diberikan.

b) Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua peneliti sudah memulai terapinya dengan subjek. Peneliti mulai menginstruksikan subjek untuk mempersiapkan diri, kemudian pelaksanaan terapi dilakukan hingga selesai. Dalam terapi DS ini fokus utama peneliti disesi pertama mengenai pelatihan relaksasi secara singkat, dan kedua pelaksanaan DS beserta tabel hirarkinya. Perlu diingat proses DS dilakukan sesuai urutan tabel hirarki dari kecemasan sedang hingga kepada kecemasan yang tinggi. Dalam proses DS ini subjek diminta untuk membayangkan kecemasan-kecemasan yang dialaminya sesuai urutan kecemasannya. Proses tabel hirarki dalam pelaksanaan DS ini tidak dilakukan dalam sekali pertemuan saja namun bertahap ke pertemuan selanjutnya. Dalam pertemuan kedua ini peneliti tidak lupa untuk memberikan self report dan melakukan observasi kepada subjek. Setelah self report diberikan dan di isi oleh subjek, peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil pelaksanaan terapi hari ini melalui self report yang diberikan serta panduan observasi peneliti. Jika pada pelaksanaan terapi subjek masih terdapat

kendala dalam pelaksanaan terapi. Peneliti memberikan solusi yakni seperti mencontohkan kembali bagaimana terapi relaksasi. Kemudian jika pelaksanaan terapi lancar, maka peneliti akan melanjutkan terapi pada pertemuan berikutnya.

c) Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ketiga seperti biasa peneliti memulai terapinya dengan subjek. Peneliti menginstruksikan subjek untuk mempersiapkan diri, kemudian pelaksanaan terapi dilakukan hingga selesai. Subjek mengikuti pelatihan relaksasi secara singkat, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan DS. Pelaksanaan DS ini peneliti melanjutkan sesuai dengan urutan hirarki terakhir yang telah dilakukan oleh subjek dengan peneliti. Dalam pertemuan ini peneliti tidak lupa untuk memberikan self report dan melakukan observasi kepada subjek. Setelah self report diberikan dan diisi oleh subjek, peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil pelaksanaan terapi hari ini melalui self report yang diberikan serta panduan observasi peneliti.

d) Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat seperti biasa peneliti memulai terapinya dengan subjek. Peneliti menginstruksikan subjek untuk mempersiapkan diri,

kemudian pelaksanaan terapi dilakukan hingga selesai. Subjek mengikuti pelatihan relaksasi secara singkat, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan DS. Pelaksanaan DS ini peneliti melanjutkan sesuai dengan urutan hirarki terakhir yang telah dilakukan oleh subjek dengan peneliti. Dalam pertemuan ini peneliti tidak lupa untuk memberikan self report dan melakukan observasi kepada subjek. Setelah self report diberikan dan diisi oleh subjek, peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil pelaksanaan terapi hari ini melalui self report yang diberikan serta panduan observasi peneliti.

e) Pertemuan kelima

Pada pertemuan kelima seperti biasa peneliti memulai terapinya dengan subjek. Peneliti menginstruksikan subjek untuk mempersiapkan diri, kemudian pelaksanaan terapi dilakukan hingga selesai. Subjek mengikuti pelatihan relaksasi secara singkat, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan DS. Pelaksanaan DS ini peneliti melanjutkan sesuai dengan urutan hirarki terakhir yang telah dilakukan oleh subjek dengan peneliti. Dalam pertemuan ini peneliti tidak lupa untuk memberikan self report dan melakukan observasi kepada subjek. Setelah self report diberikan dan diisi oleh subjek, peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil

pelaksanaan terapi hari ini melalui self report yang diberikan serta panduan observasi peneliti.

f) Pertemuan keenam

Pada pertemuan keenam seperti biasa peneliti memulai terapinya dengan subjek. Peneliti menginstruksikan subjek untuk mempersiapkan diri, kemudian pelaksanaan terapi dilakukan hingga selesai. Subjek mengikuti pelatihan relaksasi secara singkat, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan DS. Pelaksanaan DS ini peneliti melanjutkan sesuai dengan urutan hirarki terakhir yang telah dilakukan oleh subjek dengan peneliti. Dalam pertemuan ini peneliti tidak lupa untuk memberikan self report dan melakukan observasi kepada subjek. Setelah self report diberikan dan diisi oleh subjek, peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil pelaksanaan terapi hari ini melalui self report yang diberikan serta panduan observasi peneliti. Pertemuan ketujuh

g) Pada pertemuan ketujuh

seperti biasa peneliti memulai terapinya dengan subjek. Peneliti menginstruksikan subjek untuk mempersiapkan diri, kemudian pelaksanaan terapi dilakukan hingga selesai. Subjek mengikuti pelatihan relaksasi secara singkat, kemudian dilanjutkan dengan



pelaksanaan DS. Pelaksanaan DS ini peneliti melanjutkan sesuai dengan urutan hirarki terakhir yang telah dilakukan oleh subjek dengan peneliti. Dalam pertemuan ini peneliti tidak lupa untuk memberikan self report dan melakukan observasi kepada subjek. Setelah self report diberikan dan diisi oleh subjek, peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil pelaksanaan terapi hari ini melalui self report yang diberikan serta panduan observasi peneliti.

#### h) Pertemuan kedelapan

Pada pertemuan kedelapan ini merupakan pertemuan sesi terakhir dalam pelaksanaan terapi DS ini. Seperti biasa peneliti mulai terapinya dan setelah terapi selesai, peneliti memberikan self report dan evaluasi kepada subjek. Jika dalam hasil evaluasi menunjukkan hasil yang baik dan signifikan, maka peneliti akan menghentikan terapi pada pertemuan kedelapan ini. Kemudian peneliti memberikan post test terhadap subjek dengan skala kecemasan HARS. Jika menunjukkan hasil yang kurang, maka peneliti akan menambah pertemuan kembali dengan subjek hingga target sesuai yakni adanya penurunan terhadap kecemasan subjek.

## **2. Waktu**

Waktu terbagi menjadu dua yakni waktu reLaksasi singkat selama 10 menit dan waktu desensitisasi sistematis kurang lebih 30 menit bahkan bisa lebih tergantung kondisi subjek pada masing-masing terapi.

## **3. Langkah-langkah terapi desensitisasi sistematis**

Berikut adalah tahapan terapi desensitisasi sistematis yakni:

1. Menjelaskan apa dan mengapa teknik desensitisasi diberikan pada subjek , dengan maksud agar subjek yakin teknik ini dapat membantu menghilangkan ketakutannya.
2. Melakukan latihan penenangan agar subjek benar-benar dalam kondisi rileks.
3. Peneliti menganalisis kejadian-kejadian yang bersangkutan paut dengan keadaan yang menjadikan subjek terlalu sensitif terhadap sesuatu, kemudian peneliti melakukan hal-hal sebagai berikut:

- a) Peneliti membantu menulis beberapa macam kalimat berkenaan dengan rasa takut subjek pada sesuatu dalam bentuk daftar.
  - b) Menyusun dan melengkapi daftar tersebut bersama subjek .
  - c) Membantu subjek mengurut jenjangkan daftar tersebut dari yang paling kurang ditakuti sampai kepada yang sangat ditakuti.
4. Menyelenggarakan desensitisasi dengan cara sebagai berikut:
    - Subjek disuruh duduk dengan rileks.
    - Subjek diminta memejamkan mata.
    - Subjek mengikuti instruksi-instruksi peneliti .
  5. Melakukan evaluasi, untuk mengetahui apakah subjek benar-benar sudah dapat mengikuti latihan untuk urut jenjang berikutnya
  6. Tindak lanjut: Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengulangi kembali urut jenjang sama bila subjek masih takut atau dapat melanjutkan ke urut jenjang berikutnya.

#### 4. **Pengantar kalimat dalam desensitisasi sistematis**

Kali ini kita akan melakukan terapi desensitisasi sistematis. Terapi ini akan terbagi dalam dua sesi. Sesi pertama saya akan mengajarkan anda untuk merilekskan tubuh dan pikiran anda kurang lebih 10 menit. Sesi kedua kita akan masuk dalam tahap desensitisasi sistematis. Didalam desensitisasi sistematis anda akan diajarkan untuk membayangkan apa yang menjadi sumber kecemasan anda, mulai dari tahap sumber kecemasan rendah hingga pada hal yang membuat kecemasan anda tinggi.

Apakah anda sudah mengerti?

Apakah anda sudah siap?

Jika belum paham saya akan mengulangi instruksi saya. **(mengulang instruksi dari awal, jika subjek tidak paham).**

Baik jika anda telah mengerti terapi ini akan kita lanjutkan.

Silahkan ikuti dan dengarkan semua instruksi saya, apakah anda sudah siap?

Jika sudah siap mari kita mulai.....

Kali ini kita akan melakukan latihan relaksasi.

Ikuti semua instruksi saya.

Tutup mata anda perlahan lahan sampai hitungan ketiga, satu...dua...tiga.

Sambil mengatur pernafasan, dengarkan instruksi dari saya.

Silahkan anda duduk dengan rileks senyaman mungkin dan kendurkanlah semua otot-otot tangan dan kaki anda.

Tarik nafas pelan pelan kemudian keluarkan.....

Kendurkan lemaskan otot-otot kaki dan lengan anda ...

Sambil melemaskan, tarik nafas pelan pelan kemudian keluarkan.

Lakukan ini berulang ulang yakni tarik nafas pelan pelan sambil mendengarkan instruksi saya.

Diulang-ulang instruksi hingga subjek dalam posisi nyaman dan mengikuti instruksi peneliti .

(Peneliti Melakukan evaluasi, untuk mengetahui apakah subjek benar-benar sudah dapat mengikuti latihan untuk urut jenjang berikutnya ).

Baiklah sekarang kita akan mulai sesi **desensitisasi sistematis**

Ikuti instruksi saya.....

Kali ini saya akan meminta anda untuk membayangkan kejadian yang membuat anda cemas.

Jika anda mampu membayangkan coba angkat telunjuk tangan kanan, jika anda tidak mampu membayangkan angkat telunjuk tangan kiri anda.

Apakah anda sudah mengerti?jika mengerti terapi ini kita lanjutkan.

Kita akan mulai membayangkan kejadian yang paling ringan membuat anda cemas sesuai tabel hirarki.

Tarik nafas dalam-dalam, rielkskan tubuh anda..

Sekarang coba bayangkan **(kondisi kecemasan yang paling ringan hingga tinggi sesuai urutan tabel hirarki DS, pada tabel hirarki pada scene 1)**

Tarik nafas pelan pelan kemudian keluarkan.....

Ingat jika anda tidak mampu membayangkan pada tahap ini anda dapat mengangkan jari telunjuk tangan kiri anda,

Dan...jika anda mampu membayangkannya anda dapat mengangkat jari telunjuk tangan kanan anda.

Apakah anda sudah mengerti instruksi dari saya.....

Sambil membayangkan rilekskan seluruh tubuh anda, tarik nafas dalam-dalam kemudian lepaskan.

Sekarang coba bayangkan **(kondisi kecemasan pada tabel hirarki DS pada scene 2)**

jika anda dapat membayangkan angkat telunjuk tangan kanan anda, jika tidak angkat telunjuk kiri anda

**(Lakukan berulang.....hingga ketahap selanjutnya, dalam sekali terapi hanya dilakukan sampai 3 scene walaupun subjek mampu membayangkan kondisi kecemasan hingga 3 scene).**

Sekarang kita lanjutkan pada scene berikutnya...

coba bayangkan **(kondisi kecemasan pada tabel hirarki DS pada scene 3)**

jika anda dapat membayangkan angkat telunjuk tangan kanan anda, jika tidak angkat telunjuk kiri anda.

coba bayangkan .....**(demikian seterusnya hingga kondisi kecemasan pada tabel hirarki DS pada scene 10)**

jika anda dapat membayangkan angkat telunjuk tangan kanan anda, jika tidak angkat telunjuk kiri anda.



**(Penutup)** baiklah terapi DS ini akan kita akhiri, buka mata pelan-pelan sampai hitungan ketiga, satu ...dua.... tiga.

Terapi selesai.

**(jika pada scene kedua subjek tidak mampu membayangkan, maka peneliti harus kembali pada scene kedua)**

**(jika scene kedua dicoba hingga dua kali subjek tidak mampu melewatinya, maka terapi dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya).**

Catatan: setiap selesai melakukan terapi, subjek diberikan self report untuk mengevaluasi hasil penelitian. Pada sesi ini juga terapis melakukan membantu subjek untuk mengatasi permasalahan yang dialami subjek mengapa subjek sampai tidak mampu membayangkan pada scene tersebut. Disini peneliti dituntut untuk dapat membuka pemikiran subjek bahwa apa yang dipikirkan

subjek merupakan hal yang wajar dan harus dilawan (kecemasan tersebut).

### 5. Tabel hirarki desensitisasi sistematis

<b>NO</b>	<b>Kejadian Yang Membuat Subjek Cemas</b>	<b>URUTAN SKOR KECEMASAN</b>
<b>1</b>		<b>100</b>
<b>2</b>		<b>90</b>
<b>3</b>		<b>80</b>
<b>4</b>		<b>70</b>
<b>5</b>		<b>60</b>
<b>6</b>		<b>50</b>
<b>7</b>		<b>40</b>
<b>8</b>		<b>30</b>
<b>9</b>		<b>20</b>
<b>10</b>		<b>10</b>

**Ket** : Subjek menuliskan semua kejadian yang membuatnya cemas pada tabel dari kecemasan sedang hingga pada kecemasan tinggi.

## 6. Self report terapi desensitisasi sistematis

<b><u>Self Report Terapi ke 1</u></b>
<b><u>Self Report Terapi ke 2</u></b>
<b><u>Self Report Terapi ke....., dst</u></b>

**Ket :** Subjek mengisi self report tentang bagaimana perasaan subjek, apa yang dirasakannya sebelum dan sesudah melaksanakan terapi.



**DESAIN RANCANGAN TERAPI  
SECARA KESELURUHAN**

<b>No</b>	<b>Minggu ke</b>	<b>Terapi ke</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Ket</b>
1	1	-	- Mengumpulkan semua subjek dan membangun support yang baik. - memberikan materi tentang bagaimana kecemasan, dampak kecemasan pada pelajaran matematika, dan menariknya belajar matematika.	Masing-masing subjek diberikan inform concent, kemudian peneliti menjelaskan secara garis besar kegiatan terapi yang akan diikuti semua subjek. Kemudian masing-masing subjek mengisi skala kecemasan.

No	Minggu ke	Terapi ke	Kegiatan	Ket
2	1	-	Melakukan pre tes dan pengambilan Baseline pada masing-masing subjek disesuaikan dengan target penelitian.	Masing-masing subjek dilakukan pengukuran dengan baseline yang berbeda-beda.
3	1	1	Memberikan pengarahan dan contoh	Memberikan pengarahan dan mencontohkan terapi yang akan dilakukan oleh subjek selama terapi. Baik terapi relaksasi maupun terapi desensitisasi sistematis.
4	1, 2,3, 4	1,2,3,4,5,6,7, 8	Proses pelaksanaan terapi secara	Memberikan terapi kepada subjek yakni

No	Minggu ke	Terapi ke	Kegiatan	Ket
			keseluruhan dari awal terapi hingga akhir terapi dan pemberian self report	sesuai dengan fase treatment subjek, yakni subjek 1 terapi relaksasi, subjek 2 dengan desensitisasi sistematis, subjek 3 dengan relaksasi dan subjek 4 dengan desensitisasi sistematis. Pada minggu pertama fokus terapi kepada subjek 1 setelah masa baseline terlampaui dan subjek 2

No	Minggu ke	Terapi ke	Kegiatan	Ket
				<p>untuk menjalankan terapinya setelah fase baseline terlampaui. Kemudian memasuki minggu kedua fokus kepada terapi subjek 3 setelah baseline terlampaui dan subjek 4 setelah fase baseline terlampaui. Tidak lupa memberikan self report setiap setelah selesai memberikan terapi.</p>



No	Minggu ke	Terapi ke	Kegiatan	Ket
5	4	-	Melakukan post tes	Post tes diberikan kepada semua subjek setelah semua terapi selesai dijalankan.
6	4	-	Pengarahan	Rangkaian terapi selesai dilakukan, peneliti memberikan feedback.

---

# 1. Gambaran Praktik Terapi Relaksasi Dan Desensitisasi Sistematis Pada Kasus Kecemasan



## 1) Sesi Pertama Pelaksanaan Terapi Relaksasi

<b>Pembukaan</b>	Pada pertemuan pertama disesi pertama terapi ini peneliti memberikan pengarahan kepada subjek mengenai terapi yang akan dilaksanakannya. Yang dibahas pada pertemuan pertama ini diantaranya : peneliti menjelaskan
------------------	---

	<p>tentang definisi terapi relaksasi, manfaat dan bagaimana cara terapi ini dilakukan hingga self report yang akan di isi oleh subjek.</p> <p>Dalam pertemuan ini peneliti membangun support yang baik, serta memberikan inform concent sebagai bentuk komitmen bersama dalam menjalani terapi. Setelah inform concent ditandatangani oleh subjek, peneliti melanjutkan kegiatannya yakni dengan memberikan contoh bagaimana cara pelaksanaan terapi relaksasi kepada subjek. Peneliti mulai mencontohkan bagaimana gerakan terapi relaksasi.</p>
<p><b>Pembukaan awal terapi relaksasi</b></p>	<p>Pada awalnya peneliti meminta subjek untuk melihat kemudian mengikuti gerakan peneliti.</p> <p>“Kali ini kita akan melakukan terapi relaksasi, relaksasi ini akan kita lakukan kurang lebih 15 sampai 20 menit. Duduklah dengan tenang</p>

	<p>dalam posisi senyaman mungkin, kemudian peneliti meminta subjek menutup mata perlahan dalam hitungan satu, dua, tiga.</p> <p>(Kemudian peneliti memberikan instruksi pada saat ini ), Silahkan saudara duduk dengan nyaman dan serileks mungkin sambil memberikan contoh gerakan. Kemudian ikuti semua instruksi saya sampai selesai sambil mendengarkan musik relaksasi ini. Tutup mata anda pelan-pelan dalam hitungan ketiga.</p>
<p><b>Terapi relaksasi</b></p>	<p>Peneliti meminta agar subjek mengendurkan otot-otot tubuh dalam point ini peneliti menjelaskan agar subjek merileksakan diri dengan cara meregangkan seluruh otot tubuhnya secara pelan pelan agar kendur dan serileks mungkin) Kemudian tarik napas perlahan dan</p>

	<p>teratur. Lakukan berulang sambil mengembuskan napas.</p> <p>(peneliti mengajarkan bagaimana subjek melakukan pernafasan secara teratur dengan merilekskan seluruh tubuhnya. Hal ini dilakukan agar subjek melepaskan semua beban yang ada dipikirannya, yakni kecemasan yang selama ini yang ada dipikirannya). Fokus peneliti mengajarkan bagaimana subjek melepaskan semua kecemasan yang selama ini menyimpannya, peneliti mengajarkan bagaimana subjek harus kembali semangat. Semua dikemas dalam kondisi rileksasi hingga terapi selesai.</p> <p>Pada saat selesai, jangan langsung berdiri. Teruslah duduk tenang selama satu menit atau lebih. Kemudian bukalah mata secara</p>
--	--

	<p>perlahan. Duduk lagi selama satu menit atau lebih sebelum berdiri.</p>
<p><b>Inti dari terapi relaksasi</b></p>	<p>Peneliti (terapis) mengarahkan subjek untuk merilekskan seluruh tubuh dan pikirannya, melepaskan semua kepenatan, kecemasab yang ada difikiran subjek selama ini tanpa beban.</p>
<p><b>Penutup</b></p>	<p>Setelah terapi dilaksanakan, peneliti melakukan riview apakah subjek telah dapat menyelesaikan terapinya dengan baik. Peneliti memberikan self report kepada subjek dihari pertama hingga hari terakhir pelaksanaan terapi. Kemudian peneliti memberikan feedback atas self report yang telah diisi oleh subjek.</p> <p>Jika berdasarkan hasil review <i>self report</i> terapi dilaksanakan dengan</p>

	<p>baik, peneliti melanjutkan terapi pada pertemuan selanjutnya., namun jika hasil belum terlihat peneliti akan mengajari kembali mengenai terapi relaksasi dari awal dan menanyakan tentang kesulitan subjek pada bagian yang mana.</p> <p>Pada pertemuan selanjutnya hingga pertemuan terakhir, peneliti tetap memberikan terapi relaksasi seperti yang dicontohkan diatas hingga kondisi kecemasan subjek menurun berdasarkan hasil <i>self report</i> dan skala kecemasan <i>HARS</i>.</p>
--	--

## 2) Sesi Kedua Pelaksanaan Terapi Desensitisasi Sistematis

**Tabel hirarki subjek sebelum terapi DS**

Peristiwa	Urutan skor kecemasan	scene
subjek berfikir dia kalau tidak bisa mengerjakan, guru akan marah.	10-9	4
subjek merasa malu jika disuruh maju kedepan kelas.	8-7	3
subjek merasa dia sendiri yang tidak bisa mengerjakan soal-soal matematika (merasa bodoh)	6	2
pertengahan pelajaran subjek keluar kelas	5	1

### Terapi Desensitisasi Sistematis

<b>Pembukaan</b>	Sebelum dilaksanakan terapi, pada sesi pembukaan ini peneliti membangun support yang baik kepada subjek. Kemudian menjelaskan tentang serangkaian terapi yang akan subjek lakukan, dan peneliti memberikan inform concent sebagai bentuk komitmen subjek dengan peneliti.
<b>Pengarahan tentang terapi DS</b>	Pada sesi pertama terapi ini peneliti memberikan pengarahan kepada semua subjek mengenai terapi DS yang akan dilaksanakannya. Dalam hal ini peneliti



	<p>menjelaskan tentang definisi DS, manfaat DS dan bagaimana terapi DS dilaksanakan.</p> <p>Terapi DS dibagi dalam dua tahap pelaksanaan terapi, yang pertama pelaksanaan relaksasi secara singkat sebagai pengantar DS, dan kedua pelaksanaan inti dari DS beserta tabel hirarki yang akan disusun oleh subjek.</p>
<p><b>Pngantar awal terapi DS</b></p>	<p>Kali ini kita akan melakukan terapi desensitisasi sistematis.</p> <p>Terapi ini akan terbagi dalam dua sesi.</p> <p>Sesi pertama saya akan mengajarkan anda untuk merilekskan tubuh dan pikiran anda kurang lebih 10 menit.</p> <p>Sesi kedua kita akan masuk dalam tahap desensitisasi sistematis.</p> <p>Didalam desensitisasi sistematis anda akan diajarkan untuk membayangkan apa yang menjadi</p>

sumber kecemasan anda, mulai dari tahap sumber kecemasan rendah hingga pada hal yang membuat kecemasan anda tinggi.

Apakah anda sudah mengerti?

Apakah anda sudah siap?

Jika belum paham saya akan mengulangi instruksi saya. (mengulang instruksi dari awal, jika subjek tidak paham).

Baik jika anda telah mengerti terapi ini akan kita lanjutkan.

Silahkan ikuti dan dengarkan semua instruksi saya, apakah anda sudah siap?

Jika sudah siap mari kita mulai.....

Kali ini kita akan melakukan terapi desensitisasi sistematis.

Terapi ini akan terbagi dalam dua sesi.

Sesi pertama saya akan mengajarkan anda untuk merilekskan tubuh dan pikiran anda kurang lebih 10 menit.

Sesi kedua kita akan masuk dalam tahap desensitisasi sistematis.

Didalam desensitisasi sistematis anda akan diajarkan untuk membayangkan apa yang menjadi sumber kecemasan anda, mulai dari tahap sumber kecemasan rendah hingga pada hal yang membuat kecemasan anda tinggi.

Apakah anda sudah mengerti?

Apakah anda sudah siap?

Jika belum paham saya akan mengulangi instruksi saya. (mengulang instruksi dari awal, jika subjek tidak paham).

Baik jika anda telah mengerti terapi ini akan kita lanjutkan.

Silahkan ikuti dan dengarkan semua instruksi saya, apakah anda sudah siap?

Jika sudah siap mari kita mulai.....

Kali ini kita akan melakukan terapi desensitisasi sistematis.

Terapi ini akan terbagi dalam dua sesi.

Sesi pertama saya akan mengajarkan anda untuk merilekskan tubuh dan pikiran anda kurang lebih 10 menit.

Sesi kedua kita akan masuk dalam tahap desensitisasi sistematis.

Didalam desensitisasi sistematis anda akan diajarkan untuk membayangkan apa yang menjadi sumber kecemasan anda, mulai dari tahap sumber kecemasan rendah hingga pada hal yang membuat kecemasan anda tinggi.

	<p>Apakah anda sudah mengerti?</p> <p>Apakah anda sudah siap?</p> <p>Jika belum paham saya akan mengulangi instruksi saya. (mengulang instruksi dari awal, jika subjek tidak paham).</p> <p>Baik jika anda telah mengerti terapi ini akan kita lanjutkan.</p> <p>Silahkan ikuti dan dengarkan semua instruksi saya, apakah anda sudah siap?</p> <p>Jika sudah siap mari kita mulai.....</p>
<p><b>Pengantar relaksasi dalam DS</b></p>	<p>Kali ini kita akan melakukan latihan relaksasi. Ikuti semua instruksi saya.</p> <p>Tutup mata anda perlahan lahan sampai hitungan ketiga, satu...dua...tiga.</p> <p>Sambil mengatur pernafasan, dengarkan instruksi dari saya.</p>

Silahkan anda duduk dengan rileks  
senyaman mungkin dan  
kendorkanlah semua otot-otot  
tangan dan kaki anda.

Tarik nafas pelan pelan kemudian  
keluarkan.....

Kendorkan lemaskan otot-otot  
kaki dan lengan anda ...

Sambil melemaskan, tarik nafas  
pelan pelan kemudian keluarkan.

Lakukan ini berulang ulang yakni  
tarik nafas pelan pelan sambil  
mendengarkan instruksi saya.

Diulang-ulang instruksi hingga  
subjek dalam posisi nyaman dan  
mengikuti instruksi peneliti .

(Peneliti Melakukan evaluasi,  
untuk mengetahui apakah subjek  
benar-benar sudah dapat  
mengikuti latihan untuk urutan  
jenjang berikutnya ).

<p><b>Terapi DS</b></p>	<p>Baiklah sekarang kita akan mulai sesi <b>desensitisasi sistematis</b></p> <p>Ikuti instruksi saya.....</p> <p>Kali ini saya akan meminta anda untuk membayangkan kejadian yang membuat anda cemas.</p> <p>Jika anda mampu membayangkan coba angkat telunjuk tangan kanan, jika anda tidak mampu membayangkan angkat telunjuk tangan kiri anda.</p> <p>Apakah anda sudah mengerti? jika mengerti terapi ini kita lanjutkan.</p>
<p><b>Terapi DS pada scene 1 : pada pertengahan pelajaran subjek keluar kelas</b></p>	<p>Sekarang coba bayangkan anda sedang berada didalam kelas pada pelajaran matematika. Kelas sudah dimulai dan guru sedang memasuki ruangan.</p> <p>Tarik nafas pelan pelan kemudian keluarkan.....</p>

Ingat jika anda tidak mampu membayangkan pada tahap ini anda dapat mengangkan jari telunjuk tangan kiri anda.

Dan...jika anda mampu membayangkannya anda dapat mengangkat jari telunjuk tangan kanan anda.

Apakah anda dapat membayangkannya.....

bayangkan anda sedang berada didalam kelas pada pelajaran matematika. Kelas sudah dimulai dan guru sedang memasuki ruangan (peneliti mengulang instruksi).

Sambil membayangkan relaksan seluruh tubuh anda, tarik nafas dalam-dalam kemudian keluarkan. (lakukan berkali-kali sampai subjek tenang)



	(jika subjek mampu membayangkan, peneliti melanjutkan terapinya).
<p><b>Peneliti memasuki pikiran subjek dengan merubah cara pandang berpikir subjek menjadi lebih positif pada peristiwa scene 1</b></p>	<p>Sekarang coba lupakan bayangan tadi, lupakan dan hilangkan. Sambil melupakan anda atur pernafasan rilekskan seluruh tubuh dan pikiran anda. (diulang hingga subjek rileks)</p> <p>(Setelah subjek rileks peneliti kembali melanjutkan terapi)</p> <p>anda sedang berada didalam kelas pada pelajaran matematika. Kelas sudah dimulai dan guru sedang memasuki ruangan. Tidak ada yang perlu ditakuti dari kelas tersebut, anda tidak perlu cemas. Ini adalah kelas anda dengan guru kesayangan anda, dan teman-teman berada dikelas bersama anda belajar bersama. Anda merasa nyaman dikelas tersebut.</p>

	<p>(jika anda dapat membayangkan angkat jari telunjuk tangan kanan anda).</p>
<p><b>Terapi DS pada scene 2 : subjek merasa dia sendiri yang tidak dapat mengerjakan soal-soal matematika, subjek merasa bodoh</b></p>	<p>Baiklah sekarang kita akan lanjut pada scene kedua.....</p> <p>Sekarang coba bayangkan anda sedang dalam kelas pada pelajaran matematika, anda harus mengerjakan soal-soal matematika yang diberikan oleh guru.</p> <p>Sekali lagi bayangkan anda sedang dalam kelas pada pelajaran matematika, anda harus mengerjakan soal-soal matematika yang diberikan oleh guru.</p> <p>jika anda dapat membayangkan angkat telunjuk tangan kanan anda, jika tidak angkat telunjuk kiri anda.</p> <p>Sambil membayangkan relaksan seluruh tubuh anda, tarik nafas</p>

	<p>dalam-dalam kemudian keluarkan. (lakukan berkali-kali sampai subjek tenang).</p>
<p><b>Peneliti memasuki pikiran subjek dengan merubah cara pandang berpikir subjek menjadi lebih positif pada peristiwa scene 2</b></p>	<p>Sekarang coba lupakan bayangan tadi, lupakan dan hilangkan. Sambil melupakan anda atur pernafasan rilekskan seluruh tubuh dan pikiran anda. (diulang hingga subjek rileks) (Setelah subjek rileks peneliti kembali melanjutkan terapi). anda sedang dalam kelas pada pelajaran matematika, anda harus mengerjakan soal-soal matematika yang diberikan oleh guru, walaupun anda tidak bisa mengerjakannya, and amasih bisa bertanya kepada guru anda, anda masih bisa bertanya kepada teman-teman anda.</p>

	<p>Mengerjakan soal dengan hasil salah bukan merupakan hal yang menakutkan, itu adalah hal yang wajar dan setiap manusia bisa berbuat salah. Kesalahan bisa kita perbaiki dengan belajar, anda masih bisa belajar dan berlatih agar anda menjadi bisa dan faham. Anda tidak perlu takut anda tidak perlu cemas, and adalah pribadi yang tangguh dan bisa. (diulang instruksi hingga 2x)</p> <p>Sambil membayangkan rilekskan seluruh tubuh dan pikiran anda. (lakukan hingga subjek rileks).</p> <p>Jika subjek dalam tahap rileks dan mampu melaluinya, terapi dilanjutkan pada scene selanjutnya.</p>
<p><b>Terapi DS pada scene 3 : subjek</b></p>	<p>Baiklah sekarang kita akan lanjut pada scene ketiga.....</p>

<p><b>merasa malu jika disuruh maju kedepan kelas</b></p>	<p>coba bayangkan anda dalam kelas pelajaran matematika, anda sedang diminta guru untuk maju kedepan mengerjakan soal matematika.</p> <p>jika anda dapat membayangkan angkat telunjuk tangan kanan anda, jika tidak angkat telunjuk kiri anda.</p> <p>Sekali lagi coba bayangkan anda dalam kelas pelajaran matematika, anda sedang diminta guru untuk maju kedepan mengerjakan soal matematika.</p> <p>Sambil membayangkan relaksan seluruh tubuh anda, tarik nafas dalam-dalam kemudian keluarkan. (lakukan berkali-kali sampai subjek tenang)</p> <p>jika anda dapat membayangkan angkat telunjuk tangan kanan</p>
---	---

	<p>anda, jika tidak angkat telunjuk kiri anda.</p>
<p><b>Peneliti memasuki pikiran subjek dengan merubah cara pandang berpikir subjek menjadi lebih positif pada peristiwa scene 3</b></p>	<p>Sekarang coba lupakan bayangan tadi, lupakan dan hilangkan. Sambil melupakan anda atur pernafasan rilekskan seluruh tubuh dan pikiran anda. (diulang hingga subjek rileks) (Setelah subjek rileks peneliti kembali melanjutkan terapi) anda dalam kelas pelajaran matematika, anda sedang diminta guru untuk maju kedepan mengerjakan soal matematika. Anda tidak perlu merasa malu, karena tidak ada yang perlu anda cemaskan. Anda sedang belajar didepan kelas, dan merupakan hal yang wajar jika seorang siswa mengerjakan didepan kelas. Jika</p>

	<p>ada kesalahan itu merupakan hal yang wajar dan bisa diperbaiki.</p> <p>And adalah pribadi yang percaya diri, anda bisa melakukan itu dan anda orang memiliki motivasi belajar yang tinggi.</p> <p>Sambil membayangkan rilekskan seluruh tubuh, pikiran anda. (lakukan berkali-kali hingga subjek rileks.</p>
<p><b>Terapi DS pada scene 4 : subjek berpikir jika dia tidak dapat mengerjakan soal, guru akan marah</b></p>	<p>Baiklah kita akan lanjutkan pada scene ke empat</p> <p>coba bayangkan anda dalam kelas pelajaran matematika, guru memita anda mengerjakan soal-soal matematika namun anda tidak dapat mengerjakannya.</p> <p>Sekali lagi coba bayangkan anda dalam kelas pelajaran matematika, guru meminta anda mengerjakan</p>

	<p>soal-soal matematika namun anda tidak dapat mengerjakannya.</p> <p>jika anda dapat membayangkan angkat telunjuk tangan kanan anda, jika tidak angkat telunjuk kiri anda.</p> <p>Sambil membayangkan relaksan seluruh tubuh anda, tarik nafas dalam-dalam kemudian keluarkan. (lakukan berkali-kali sampai subjek tenang)</p> <p>jika anda dapat membayangkan angkat telunjuk tangan kanan anda, jika tidak angkat telunjuk kiri anda.</p> <p>Sambil membayangkan relaksan seluruh tubuh anda, tarik nafas dalam-dalam kemudian keluarkan. (lakukan berkali-kali sampai subjek tenang)</p>
--	--



<p><b>Peneliti memasuki pikiran subjek dengan merubah cara pandang berpikir subjek menjadi lebih positif pada peristiwa scene 4</b></p>	<p>Sekarang coba lupakan bayangan tadi, lupakan dan hilangkan. Sambil melupakan anda atur pernafasan rilekskan seluruh tubuh dan pikiran anda. (diulang hingga subjek rileks) (Setelah subjek rileks peneliti kembali melanjutkan terapi)</p> <p>bayangkan anda dalam kelas pelajaran matematika, guru memita anda mengerjakan soal-soal matematika namun anda tidak dapat mengerjakannya. Anda memang tidak bisa mengerjakan soal tersebut, namun guru tidak akan marah karena tidak ada alasan bagi guru untuk marah jika muridnya tidak bisa mengerjakan.</p> <p>Guru anda akan mengajari dan memberitahukan bagaimana mengerjakan soal matematika</p>
---	---

	<p>dengan benar, anda tidak perlu takut, tidak perlu cemas, dan ini adalah hal yang wajar.</p> <p>Anda merasa nyaman dengan guru yang menyayangi anda, anda merasa nyaman dan senang belajar matematika.</p> <p>Jika anda dapat membayangkan angkat telunjuk tangan kanan anda, dan rilekskan seluruh tubuh anda.</p> <p>Sambil membayangkan relaksasikan seluruh tubuh dan pikiran anda.</p> <p>Lakukan hingga subjek benar-benar relaks.</p>
<p><b>Penutup DS</b></p>	<p>(Penutup) baiklah anda telah dapat melampaui scene terakhir dan terapi DS ini akan kita akhiri, buka mata pelan-pelan sampai hitungan ketiga, satu ...dua.... tiga.</p> <p>Terapi selesai.</p>

**catatan:**

jika pada salah satu scene subjek tidak mampu membayangkan, maka peneliti harus kembali pada scene tersebut dan diulang hingga dua kali. Namun jika diulang subjek belum mampu melampauinya, maka terapi dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya dengan tetap mengulang scene yang mana subjek belum mampu melampauinya.

Setelah selesai terapi peneliti memberikan self report yang akan di isi oleh subjek dan peneliti melakukan riview atas hasil terapinya tersebut.

**Tabel hirarki subjek setelah terapi DS**

Peristiwa	Urutan skor kecemasan	scene	ket
subjek berfikir dia kalau tidak bisa mengerjakan, guru akan marah.	1	4	Terlampai
subjek merasa malu jika disuruh maju kedepan kelas.	1	3	Terlampai
subjek merasa dia sendiri yang tidak bisa mengerjakan soal-soal matematika (merasa bodoh)	0	2	Terlampai
pertengahan pelajaran subjek keluar kelas	0	1	Terlampai

**HAMILTON RATING SCALE FOR  
ANXIETY (HARS)**

(Score, 2006)

Nomor responden                    :  
Nama responden                    :  
Tanggal pemeriksaan                :

Skor :

0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = berat sekali

Total Skor:

Kurang dari 14                    : tidak ada kecemasan

14 - 20                                : kecemasan ringan

21 - 27                                : kecemasan sedang

28 - 41                                : kecemasan berat

42 - 56                                : kecemasan berat sekali

**Skala kecemasan *HARS* (Score, 2006)**

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Persaan ansietas (gejala kognitif) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cemas</li> <li>- Gelisah</li> <li>- Firasat buruk</li> </ul>					
2	Ketegangan (gejala fisiologis) <ul style="list-style-type: none"> <li>- merasa tegang</li> <li>- Lesu</li> <li>- mudah terkejut</li> <li>- mudah menangis</li> <li>- Gemetar</li> </ul>					
3	Ketakutan (gejala kognitif) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Takut pada pikirannya sendiri</li> <li>- Takut memikirkan hal-hal buruk yang belum terjadi</li> </ul>					

4	<p>Gangguan tidur (gejala behavioris)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak nyaman tidur</li> <li>- Mimpi buruk</li> </ul>					
5	<p>Gangguan kecerdasan (gejala kognitif)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukar konsentrasi</li> <li>- Daya ingat buruk</li> </ul>					
6	<p>Perasaan depresi (gejala behavioris)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilangnya minat</li> <li>- Berkurangnya kesenangan pada hobi</li> <li>- Sedih</li> <li>- Perasaan berubah-ubah sepanjang hari</li> </ul>					
7	<p>Gejala Somatik (otot) (gejala fisiologis)</p>					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sakit dan nyeri di otot</li> <li>- kaku</li> <li>- kedutan otot</li> <li>- gigi gemerutuk</li> <li>- suara tidak stabil</li> </ul>					
8	<p>Gejala somatik ( sensorik) (gejala fisiologis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- muka merah</li> <li>- muka pucat</li> <li>- merasa lemah</li> </ul>					
9	<p>Gejala Kardiovaskuler (gejala fisiologis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- berdebar</li> <li>- nyeri di dada</li> <li>- perasaan seperti mau pingsan</li> <li>- detak jantung tidak teratur</li> </ul>					
10	<p>Gejala Respiratori (gejala fisiologis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rasa tertekan</li> </ul>					



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- perasaan tercekik</li> <li>- sering menarik nafas</li> <li>- sesak nafas</li> </ul>					
11	<p>Gejala Gastrointestinal (gejala fisiologis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sulit menelan</li> <li>- perut melintir</li> <li>- gangguan pencernaan</li> <li>- kembung atau rasa penuh diperut</li> <li>- mual</li> <li>- sukar buang air besar</li> </ul>					
12	<p>Gejala Urogenital (gejala fisiologis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sering buang air kecil</li> <li>- tidak dapat menahan air seni</li> </ul>					

13	<p>Gelaja otonom (gejala fisiologis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mulut kering</li> <li>- Muka merah</li> <li>- Mudah berkeringat</li> <li>- Pusing sakit kepala</li> </ul>					
14	<p>Tingkah laku pada saat wawancara (gejala fisiologis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gelisah</li> <li>- Tidak tenang</li> <li>- Jari gemetar</li> <li>- Mengerutkan kening</li> <li>- Muka tegang</li> <li>- Tonus otot meningkat</li> <li>- Napas pendek</li> <li>- Napas cepat</li> </ul>					

**INFORM CONCENT****SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN  
UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Pekerjaan :

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa :

Setelah mendapat keterangan sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat dan resiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikut sertaannya, maka saya setuju ikut serta dalam penelitian yang berjudul : **Pengaruh terapi relaksasi dan desensitisasi sistematis terhadap kecemasan siswa pada pelajaran matematika**

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Mengetahui,

**Penanggung Jawab Penelitian**

**(Dr. Nasruliyah Hikmatul  
Maghfiroh, M.Psi)**

**Jember,**

**Yang menyatakan**

**(Subjek penelitian)**



## **PENUTUP**

Alhamdulillah modul terapi relaksasi dan desensitisasi ini telah penulis selesaikan dengan baik. Semoga dengan adanya modul terapi ini dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, baik pihak sekolah dan pendidikan, orangtua, masyarakat luas khususnya pada bidang-bidang yang terkait dengan fokus modul ini. Adapun tujuan modul ini dibuat untuk mempermudah dalam pelaksanaan terapi dan bagi siapa saja yang sedang mengalami kecemasan khususnya pada kecemasan matematika.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aihie, O. N., & Igbineweka, M. N. (2018). Efficacy of Solution Focused Brief Therapy, Systematic Desensitization and Rational Emotive Behavioural Therapy in Reducing the Test Anxiety Status of Undergraduates in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 8(1), 19–26. <https://doi.org/10.2478/jesr-2018-0002>
- Ali, U., & Hasan, S. (2010). The effectiveness of relaxation therapy in the reduction of anxiety related symptoms (a case study). *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), 202–209.
- Benson, H. (2000). *Teknik Meditasi Sederhadan Untuk Mengatasi Tekanan Hidup (terjemahan)*. Mizan.
- Conrad, A., & Roth, W. T. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 243–264. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.08.001>
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Refika Aditama.
- Goldfried, M. R., & Trier, C. S. (1974). Effectiveness of

relaxation as an active coping skill. *Journal of Abnormal Psychology*, 83(4), 348–355.  
<https://doi.org/10.1037/h0036923>

Ifeanyi, A., Anyamene, A., & Chinyelu, N. (2015). Effects of Systematic Desensitisation Technique on Test Anxiety among Secondary School Students. *International Journal of Humanities Social Science and Education*, 2(2), 167–178.

Javanmard, G. H., & Garegozlo, R. M. (2013). The Study of Relationship Between Marital Satisfaction and Personality Characteristics In Iranian Families. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 396–399.

Lizasoain, A., Tort, L. F., Garcia, M., Gomez, M. M., Leite, J. P., Miagostovich, M. P., Cristina, J., Colina, R., & Victoria, M. (2015). No {Title}. In *Journal of applied microbiology* (Vol. 119, Issue 3).

Masruroh, L., & Reza, M. D. (2015). Pengaruh Kecemasan Siswa Pada Matematika Terhadap Hasil Belajar Matematikadi Smp. *Jurnal Pendidikan Matematika STKIP PGRI Sidoarjo*, 3(2), 175–186.

Mustika, D. D., Yusmansyah, & Rahmayanthi, R. (2014). Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk

Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa dalam Menghadapi SBPTN. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 3(3), 1-15.  
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/7512/4603>

Nevid, Jeffrey, S., & Spencer, A. (2005). *Psikologi Abnormal*. PT Gelora Aksara Pratama.

Newstead, K. (2018). Aspects of Childrens Mathematics Anxiety Author: Karen Newstead Source : Educational Studies in Mathematics. *Educational Studies in Mathematics*, 36(1), 53-71.

Nursalim, M. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. PT. Index.

Otta, F. E., & Ogazie, C. A. (2014). Effects of Systematic Desensitization and Study Behaviour Techniques on the Reduction of Test Phobia Among in-School Adolescents in Abia State. *World Journal of Educational Research*, 1(3), 1-7.

Pelka, M. (2017). *Psychological Relaxation Techniques in Sports: The Acute Effects of Relaxation Techniques Between Physical Tasks*. Ruhr-Universität Bochum.

Satiadarma. (2000). *Dasa-dasar Psikologi Olahraga*. Pustaka



Sinar Harapan.

Score, C. Y. (2006). *Do You Have Math Anxiety ? A Self Test Rate your answers from 1 to 5 ; add them up and check Check Your Score : Math Anxiety : You are not alone. 1, 1-11.*

Tresna, I. G. (2011). Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Ilmiah Konseling, 2(1), 90-104.*

# TENTANG PENULIS

## Penulis 1



Nama : Dr. Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh,  
Lengkap dan Gelar : M.Psi, Psikolog  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Perumahan Griya Mangli Indah blok bd.  
42 Mangli-Jember  
Tempat Tanggal Lahir : Jember, 27 Maret 1985  
Agama : Islam  
Status : menikah  
Email : nasruliyahhikmatulmaghfiroh85@gmail.com  
No HP : 082228173385/082234835314

### **Riwayat Pendidikan**

1. S1 Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
2. S2 Profesi Psikologi (Psikolog) Universitas Muhammadiyah Malang
3. S3 Psikologi Pendidikan Universitas Negeri Malang

### **Riwayat pekerjaan**

1. Pernah bekerja sebagai guru BK di STM Negeri Jember
2. Pernah bekerja sebagai staff ahli (psikolog) di P3LM Unmuh Jember
3. Pernah bekerja di RS Paru Jember sebagai kepala coordinator Promkes dan SDM
4. Dosen tetap yayasan IKIP PGRI Jember/Universitas PGRI Argopuro Jember

### **Riwayat Organisasi**

1. Pengurus Himpunan Psikologi cab Jember Sekarisidenan Besuki.
2. Pengurus Assosiasi Psikologi Islam wilayah Jawa Timur
3. Anggota Ikatan Psikolog Klinis wil Jawa Timur
4. Anggota Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia
5. Anggota Himpunan Psikologi wil Jawa Timur
6. Anggota Forum Silaturrahi Doktor Indonesia

### **Riwayat Prestasi**

1. Pernah mendapatkan predikat karyawan terbaik di RS Paru Jember tahun 2013
2. Mendapatkan Beasiswa BPPDN dari Dikti angkatan tahun 2017
3. Pemenang lomba mendongeng tingkat kecamatan kaliwates Jember juara 2
4. Pemenang the best ten story pada ajang festival seribu dongeng kabupaten Jember



## Penulis 2



Nama Lengkap dan Gelar : Prof. Dr. Fattah Hanurawan , M.Si.,  
M.Ed

Jenis Kelamin : laki - laki

Alamat : Jl. Magelang 1 Sumbersari-  
Lowokwaru-Malang.

Status : Menikah

Email : [fattah.hanurawan.fpsi@um.ac.id](mailto:fattah.hanurawan.fpsi@um.ac.id)

No HP : 08385042469

Penulis merupakan Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri  
Malang.

### Penulis 3



Nama Lengkap dan Gelar : Dr. Imanuel Hitipeuw, M.A  
Jenis Kelamin : laki - laki  
Alamat : Jl. Telaga Warna Blok c No 6  
Tlogomas- Malang  
Status : Menikah  
Email : immanuel.hitipeuw.fip@um.ac.id  
No HP : 081555641113

Penulis merupakan Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang.