

# Modul Lia Revisi

*by Ari Sulistyawati*

---

**Submission date:** 28-Nov-2023 09:54PM (UTC-0500)

**Submission ID:** 2241509937

**File name:** MODUL\_DS\_LIA-\_SIAP\_TURNITIN\_LG.doc (2.16M)

**Word count:** 8671

**Character count:** 56470



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

6

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*

Segala puji kepada Allah SWT atas rahmat, karunia-Nya ,  
penulis dapat menyelesaikan modul ini dengan tepat waktu,  
sehubungan dengan hal tersebut, penulis mengucapkan  
terimakasih yang tidak 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 membuat bunda menyelesaikan dengan cepat modul ini.

Penulis membutuhkan saran dan support yang membangun bagi semuanya yang membacanya , dan masukan ini sangat berarti bagi saya.

Oleh karena itu, dengan hati dan pikiran terbuka penulis sangat mengharapkan masukan, Akhirnya, penulis berharap bermanfaat bagi semuanya terutama bagi orang-orang 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

# DASAR TEORI

## 1. Pengertian Terapi Relaksasi

Relaksasi merupakan coping yang aktif yang dapat menghasilkan kondisi relaks dengan puas pada subjek dan dapat menurunkan kecemasan (Goldfried & Trier, 1974). Kemudian (Pelka, 2017) dalam penelitiannya relaksasi merupakan strategi pemulihan yang tepat dan hal ini adalah bagian terpenting dari sebuah proses pemulihan yang benar, termasuk berbagai cara di dalamnya untuk mencapai kesejahteraan dan tentunya peningkatan kinerja seseorang. 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 menurunkan kecemasan, dimana “relaksasi tidak hanya dapat meredakan ketegangan secara psikis seseorang namun, memperbaiki kondisi fisik seseorang misalnya ketika seseorang dalam kondisi lelah menjadi lebih nyaman ketika mendapatkan realaksi ini (Satiadarma, 2000)”.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi merupakan tehnik yang dapat mengurangi kecemasan yang dapat digunakan oleh semua orang untuk menurunkan kecemasan, menyehatkan fisiknya, menghilangkan berbagai bentuk kekhawatiran, akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, membantu seseorang untuk dapat mengontrol dirinya, menyehatkan jasmani dan rohani.

## 2. Pengertian Terapi Desensitisasi sistematis

Terapi desentisasi sistematis merupakan sarana untuk menurunkan rasa takut atau cemasan seorang dengan cara memberikan stimulasi yang tujuannya agar membuatnya takut atau merasa kecemasan sedikit demi sedikit dan rangsangan tersebut diberikan terus, sampai seseorang tersebut merasa untuk tidak takut lagi atau

merasa cemas.

(Corey, 2009).

Nevid dkk., (2005) menyampaikan terkait desensitisasi sistematis ini adalah program terapeutik yang memperlihatkan majinasi seseorang yang ditampilkan dalam berupa gambar atau slide dengan stimulus yang secara bertahap semakin membuat seseorang cemas, namun mereka tetap merasa relaks dan tenang. Sejarah dari teknik DS telah dikembangkan oleh Joseph Wolpe, yang diciptkan untuk mengurangi kecemasan yang maladaptif. Hal ini tentunya akan melibatkan proses relaksasi dengan cara membayangkan sesuatu yang menggambarkan situasi penyebab seseorang menjadikan dirinya cemas, dengan kata lain subjek dilatih untuk rileks sembari membayangkan

kejadian yang memicu kecemasan, Ini didasarkan pada premis bahwa relaksasi dan kecemasan tidak dapat dimanifestasikan secara bersamaan (Otta & Ogazie, 2014).

Dari beberapa pengertian dapat disimpulkan bahwa, desensitisasi sistematis, merupakan suatu bentuk tehnik pengkondisian klasik yang diatur didalam proses terapeutik, dimana situasi-situasi yang menyebabkan kecemasan dipasangkan dengan respons- respons penghambat, yang tidaklain bertujuan untuk menenangkan seseorang dari ketegangan yang dialaminya dengan cara mengajarkan untuk rileks”.

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

Adapun 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 burk 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.

Relaksasi khususnya yang dapat kita temui seperti Progressive Muscular yang juga merupakan salah satu cara biasa digunakan untuk mengatasi stres dan kecemasan. Manfaatnya dari metode relaksasi dengan PMR dapat menurunkan kinerja Sistem Saraf simpatik dalam tubuh, serta meningkatkan kinerja Sistem Saraf Parasimpatis. Oleh karena itu, dengan PMR dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, aktivitas kelenjar keringat, mengubah pola gelombang otak manusia, dan mengurangi aktivitas fisik-motorik kita.

Dengan demikian terapi relaksasi otot dapat didefinisikan sebagai latihan penegangan otot-otot kemudian proses selanjutnya dengan melepaskan ketegangan tersebut. Terapi yang mendasari yakni bagaimana orang yang tegang, stres, dan gelisah dapat merasakan kondisi relaks dari tekanan yang ada dan melakukan pendampingan terhadap fisiologisnya dengan cara merelakskan ketegangan ototnya (Javanmard & Garegozlo, 2013).

Dari pengertian diatas dapat kami simpulkan bahwa manfaat terapi relaksasi diantaranya



:mengurangi kecemasan pada seseorang, meningkatkan harga diri dan keyakinan seseorang , mendorong racun keluar dari tubuh melalui keringat, menjadikan pola pikir kita menjadi lebih matang, focus, dan memperlancar peredaran darah serta metabolisme tubuh.

#### 4. Manfaat Terapi Desensitisasi Sistematis

Beberapa hasil penelitian diketahui mengenai desensitisasi sistematis Tresna (2011), mengungkapkan desensitisasi sistematis terbukti efektif untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa di Singaraja. Sedangkan manfaatnya dari terapi desensitisasi sistematis ini adalah untuk mengurangi kecemasan dan dapat diberikan pada beberapa jenis kecemasan, termasuk kecemasan siswa dalam pelajaran matematika, dan akan membantu siswa dalam mengurangi kecemasannya, membantu menghilangkan ketakutannya, dan membuat tubuh menjadi relaks. Dalam kondisi yang relaks, dapat melancarkan peredaran darah, melancarkan sirkulasi oksigen sehingga otot-otot yang tegang akan mengendur dan relaks, menjadikan pikiran tenang dan tubuh menjadi nyaman.

Teknik desensitisasi sistematis biasanya dipergunakan untuk mengatasi rasa takut terhadap sesuatu, terutama yang sedang dialami oleh orang dengan mengidap phobia (takut yang berlebihan atau tidak wajar), dengan cara mengajarkan bagaimana seseorang yang diliputi rasa takut terhadap sesuatu, yang sebetulnya tidak perlu ditakuti, agar lebih berani menghadapi hal yang ditakutinya.

Mustika, dkk (2014), hasil penelitiannya didapatkan yakni terdapat penurunan tingkat kecemasan pada calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN setelah diberikan treatment menggunakan teknik desensitisasi sistematis ini, dengan diberikan teknik ini para calon dapat mengurangi kecemasannya.

Hasil penelitian dan penemuan terkait manfaat desensitisasi juga dikemukakan oleh (Aihie & Igbineweka, 2018), dia melakukan penelitian di Negara Nigeria yang mana didapatkan bahwa para siswa disana dengan diberikan teknik desensitisasi dapat menurunkan kecemasan.

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

Kecemasan dapat diartikan bahwa suatu keadaan emosional seseorang yang memiliki ciri khas diantaranya kondisi fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, kemudian khawatir individu terhadap hal-hal tertentu serta adanya gangguan yang dicirikan dengan adanya ketegangan motorik diantaranya kegelisahan, gemetar, dan ketidakmampuan untuk rileks, dan hiperaktivitas

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

Adapun Ciri-ciri kecemasan 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, dan lainnya. Siswa yang mengalami kecemasan matematika menunjukkan gejala-gejala seperti Panik, Paranoia, Passive, Kehilangan percaya diri: siswa menjadi tidak percaya diri pada kemampuan dan kata hatinya. (Newstead, 2018).

Melihat gejala dilapangan dari hasil wawancara dengan guru matematika, anak yang mengalami kecemasan matematika biasanya merasa tegang, merasa tak berdaya, mengalami gangguan mental dan biasanya takut ketika berhubungan dengan angka-angka, seperti halnya ketika sedang mengerjakan soal-soal matematika. Pada saat yang bersamaan terkadang juga bisa disertai gejala fisiologis seperti keluar keringat dari telapak tangan, tangan mengempal, sakit, mual muntah, dan muka menjadi 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 dia saja yang mengalaminya

sehingga akan kehilangan minat belajar dan akhirnya menghindari bahkan membenci pelajaran matematika atau segala hal yang berhubungan dengan matematika. Hasil data lapangan, kecemasan siswa terhadap pelajaran matematika ini tidak dapat ditinggalkan saja, karena akan berdampak terhadap hasil belajar dan prestasi siswa di sekolah yang rendah. Disamping itu ketika dalam kondisi cemas, siswa akan merasa tertekan dengan kondisi tersebut, siswa cenderung menghindari pelajaran di sekolahnya, bahkan bisa sampai membolos sekolah, dan berakibat tidak dapat naik kelas, sehingga diperlukan penanganan tepat untuk mengatasinya (yenny, 2017).

Kecemasan siswa pada pelajaran matematika ini perlu penanganan lebih lanjut, seperti halnya yang dijelaskan di atas dampak yang terjadi jika tidak ditangani dengan baik, Kemudian di Argentina terdapat penelitian mengenai kecemasan, dimana siswa sekolah dasar di Argentina yang cemas dapat menyebabkan perubahan perilaku, 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 hal ini 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 selain itu pengurangan.

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

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 dihinggapi 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.

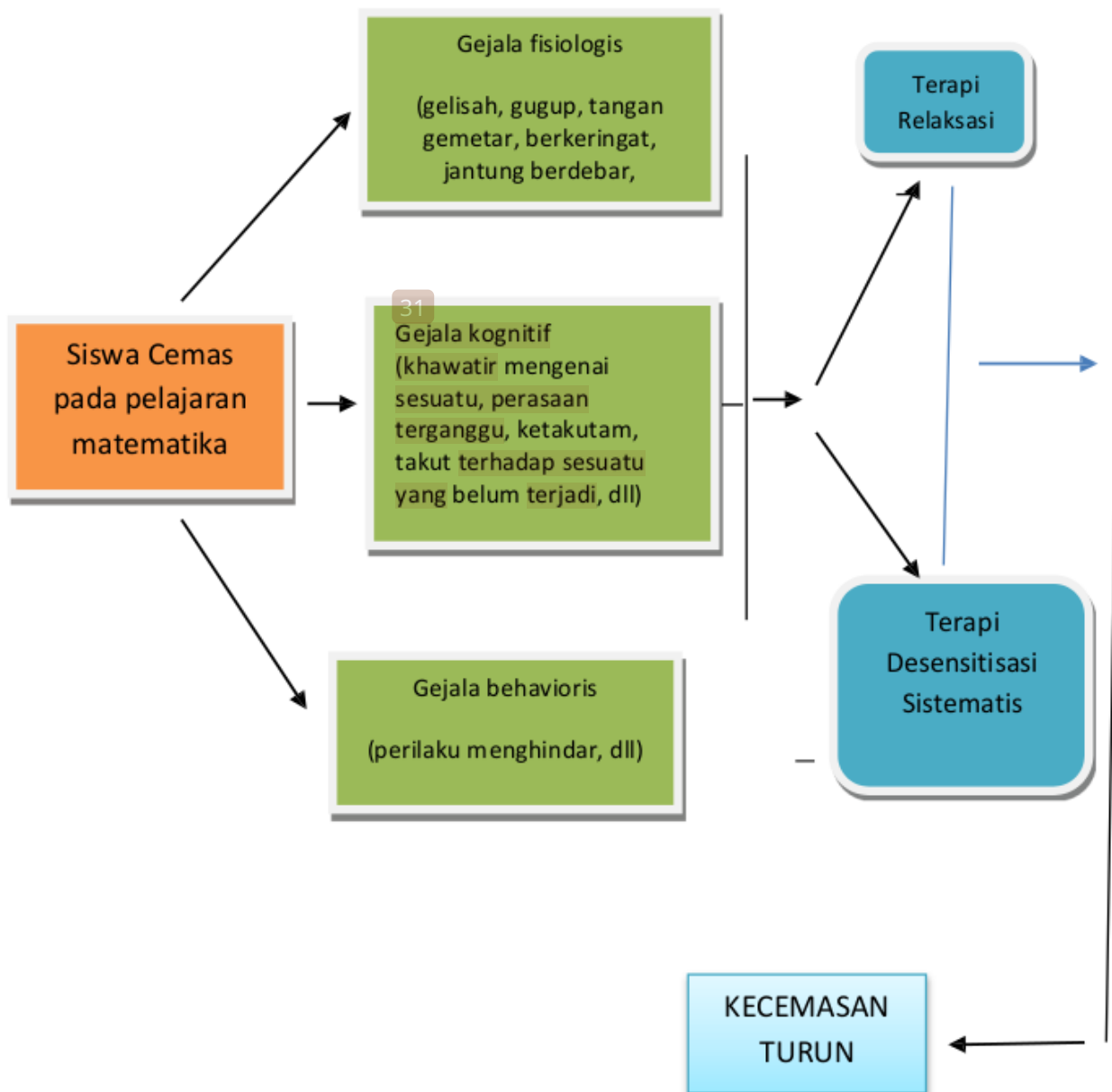
Ifeanyi, dkk (2015), menambahkan terkait hal ini yaitu teknik desensitisasi efektif dalam menurunkan kecemasan pada siswa sekolah menengah di Onitsha. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan pendekatan-pendekatan belajar, dimana salah satu dari pendekatannya adalah behavioral. Pendekatan 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 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 coping 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.

Manfaat dari terapi relaksasi dan desensitisasi membuat kondisi tubuh yang relaks dapat melancarkan peredaran darah, melancarkan sirkulasi oksigen didalam tubuh, ototnya 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 sebagai 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.

34

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.

17

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 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.

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 penghantar relaksasi.

Pilihan kalimat pendek ini sebagai penghantar 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 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.

**Self Report Terapi ke 1**

**Self Report Terapi ke 2**

**Self Report Terapi ke....., dst**

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

# RANCANGAN TERAPI DESENSITISASI SISTEMATIS

30

## 1. Desain Terapi Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi Sistematis adalah terapi yang didasarkan pada proses *counterconditioning*, dimana terapis akan membantu subjek menyusun hierarki sesuai uraian ketakutan yang disusun dari tingkat ketakutan yang paling rendah hingga yang paling tinggi. Kemudian subjek diajarkan latihan relaksasi 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 hireraki ketakutan. Hierarki disusun dari tingkat ketakutan yang paling rendah hingga yang paling tinggi, dengan menggunakan skala 0 - 100. Angka 0 berarti situasi/obyek tidak membuat ketakutan; sedangkan angka 100 berarti situasi/obyek tersebut menimbulkan rasa takut 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 dikakukan sesuai urutan tabel hirarti 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 pelaksaan 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 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 diminta duduk dengan rileks.
    - Subjek memejamkan mata.
    - Subjek mengikuti instruksi dari 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

Kita akan melakukan terapi desensitisasi sistematis. Terapi ini akan terbagi dalam dua sesi. Sesi pertama saya akan mengajarkan terhadap anda untuk merilekskan tubuh dan pikiran anda kurang lebih 10 menit. Sesi kedua kita akan masuk dalam tahap proses 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 Memberikan evaluasi, agar dapat mengetahui apakah subjek benar-benar dapat mengikuti latihan dan juga siap untuk melanjutkan pada urutan 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, rilekskan 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 mengangkangi 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

**Self Report Terapi ke 1**

**Self Report Terapi ke 2**

**Self Report Terapi ke..... dst**

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





## DESAIN RANCANGAN TERAPI SECARA KESELURUHAN

No	Minggu ke	Terapi ke	Kegiatan	Ket
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
----	-----------	-----------	----------	-----

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.

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 tutup 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 perlahan dalam hitungan ketiga.</p>
<b>Terapi relaksasi</b>	<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>



teratur. Lakukan berulang sambil mengembuskan napas.

(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.

<sup>3</sup>  
Pada 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.
<b>Inti dari terapi relaksasi</b>	Peneliti (terapis) mengarahkan subjek untuk merilekskan seluruh tubuh dan pikirannya, melepaskan semua ketegangan, kecemasan yang ada dipikiran subjek selama ini tanpa beban.
<b>Penutup</b>	Setelah terapi dilaksanakan, peneliti melakukan review 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.  Jika berdasarkan hasil review <i>self report</i> terapi dilaksanakan dengan

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.

Pada pertemuan selanjutnya hingga pertemuan terakhir, peneliti tetap memberikan terapi relaksasi seperti yang dicontohkan diatas hingga kondisi kecemasan subjek menurun berdasarkan hasil *self report* dan skala kecemasan *HARS*.

## 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 consent 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?

<sup>12</sup> Jika sudah siap mari kita mulai.....

Kali ini kita akan melakukan terapi desensitisasi sistematis.

<sup>11</sup> 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?

<sup>12</sup>  
Jika sudah siap mari kita mulai.....

Kali ini kita akan melakukan terapi desensitisasi sistematis.

<sup>11</sup>  
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?  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 <sup>19</sup> dengarkan semua instruksi saya, apakah anda sudah siap?  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.  Tutup mata anda perlahan lahan sampai hitungan ketiga, satu...dua...tiga.  Sambil mengatur pernafasan, dengarkan instruksi dari saya.</p>

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 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 membahayakan 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).
<b>Peneliti memasuki pikiran subjek dengan merubah cara pandang berpikir subjek menjadi lebih positif pada peristiwa scene 1</b>	<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>

	(jika anda dapat membayangkan angkat jari telunjuk tangan kanan anda).
<b>Terapi DS pada scene 2 : subjek merasa dia sendiri yang tidak dapat mengerjakan soal-soal matematika, subjek merasa bodoh</b>	<p>Baiklah sekarang kita akan lanjut pada scene kedua.....</p> <p>Sekarang coba bayangkan anda sedang dalam kelas pada pelajaran matematika, anda harus <sup>15</sup> mengerjakan soal-soal matematika yang diberikan oleh guru.</p> <p>Sekali lagi bayangkan anda sedang dalam kelas pada pelajaran matematika, anda harus <sup>15</sup> 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 relaksakan 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 relaksakan 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>
---	---

	anda, jika tidak angkat telunjuk kiri anda.
<b>Peneliti memasuki pikiran subjek dengan merubah cara pandang berpikir subjek menjadi lebih positif pada peristiwa scene 3</b>	<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 dalam kelas pelajaran matematika, anda sedang diminta guru untuk maju kedepan mengerjakan soal matematika.<sup>27</sup> 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>

soal-soal matematika namun anda tidak dapat mengerjakannya.

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

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

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

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

<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)          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.          Guru anda akan mengajari dan memberitahukan bagaimana mengerjakan soal matematika</p>
---	---

	<p>denganmbenar, anda tidak perlu taku, tidka 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 rileksakn seluruh tubuh anda.</p> <p>Sambil membayangkan relakskan 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



4  
**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

21

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

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Persaan <b>ansietas</b> (gejala kognitif) <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cemas</b></li> <li>- <b>Gelisah</b></li> <li>- <b>Firasat buruk</b></li> </ul>					
26	2 Ketegangan (gejala fisiologis) <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>merasa tegang</b></li> <li>- <b>Lesu</b></li> <li>- <b>mudah terkejut</b></li> <li>- <b>mudah menangis</b></li> <li>- <b>Gemetar</b></li> </ul>					
3	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 nyenyak 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 didada</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>					

32	<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 dan tidak nyaman diperut</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

4

## **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 keikutsertaannya, 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.





# Modul Lia Revisi

---

## ORIGINALITY REPORT

---

**22%**

SIMILARITY INDEX

**17%**

INTERNET SOURCES

**5%**

PUBLICATIONS

**15%**

STUDENT PAPERS

---

## PRIMARY SOURCES

---

<b>1</b>	<b>Submitted to Universitas Negeri Malang</b> Student Paper	<b>9%</b>
<b>2</b>	<b>adipsi.blogspot.com</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>ingatlahaku.blogspot.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>adoc.pub</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.scribd.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universitas Tidar</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>antoekepsikologi.blogspot.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>retnobembi.wordpress.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>repository.poltekkes-tjk.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>10</b>	<b>ecampus.poltekkes-medan.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>

---

11	<a href="http://komunikasi.umm.ac.id">komunikasi.umm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
12	<a href="http://komputekpro.blogspot.com">komputekpro.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://repositori.uin-alauddin.ac.id">repositori.uin-alauddin.ac.id</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://repository.penerbiteureka.com">repository.penerbiteureka.com</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://journal.ikipsiliwangi.ac.id">journal.ikipsiliwangi.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://repository.maranatha.edu">repository.maranatha.edu</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://repositori.uinjkt.ac.id">repositori.uinjkt.ac.id</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://www.robot-id.com">www.robot-id.com</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://eprintslib.ummgl.ac.id">eprintslib.ummgl.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://jurnal.fkip.unila.ac.id">jurnal.fkip.unila.ac.id</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1 %

---

24	<a href="http://catering-bos.blogspot.com">catering-bos.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://repo.uinsatu.ac.id">repo.uinsatu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id">repository.poltekkesbengkulu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://id.wikihow.com">id.wikihow.com</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://registrasi.rscahyakawaluyan.com">registrasi.rscahyakawaluyan.com</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://anakpakelan.blogspot.com">anakpakelan.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="http://journal.umg.ac.id">journal.umg.ac.id</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="http://repository.usm.ac.id">repository.usm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
32	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1 %
33	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
34	<a href="http://adoc.tips">adoc.tips</a> Internet Source	<1 %
35	<a href="http://afdalmanurulhidayat.wordpress.com">afdalmanurulhidayat.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
36	<a href="http://karyatulisilmiah.com">karyatulisilmiah.com</a> Internet Source	<1 %

---

---

37	<a href="http://repository.iainpurwokerto.ac.id">repository.iainpurwokerto.ac.id</a>	<1 %
Internet Source		
38	<a href="http://studytariningblog.blogspot.com">studytariningblog.blogspot.com</a>	<1 %
Internet Source		
39	<a href="http://id.scribd.com">id.scribd.com</a>	<1 %
Internet Source		
40	<a href="http://rahmadona.wordpress.com">rahmadona.wordpress.com</a>	<1 %
Internet Source		
41	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a>	<1 %
Internet Source		

---

Exclude quotes Off  
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off