

ABSTRAK

Achmad Jauhari, 2020, *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura, Pembimbing: Misnawi, M.Pd.I

Kata Kunci: Konseling *Behavioral*, *Desensitisasi Sistematis* dan Kecemasan

Penelitian ini berusaha untuk menjelaskan tentang pelaksanaan konseling *behavioural* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada siswa di sekolah dengan gejala-gejala umum seperti: memandang masa depan dengan rasa was-was, sering merasa tidak salah atau menyalahkan orang lain, tidak mudah mengalah atau suka ngotot, kalau sedang emosi seringkali bertindak histeris. Ada tiga fokus yang menjadi kajian utama dalam penelitian ini, yaitu: 1) Bagaimana kecemasan-kecemasan siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan?, 2) Bagaimana penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan?, 3) Apa hambatan-hambatan penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan?.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menjadikan Madrasah Aliyah Sumber Bungur Pakong Pamekasan sebagai lokus penelitian. Teknik yang digunakan dalam proses pengumpulan data ialah wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam menganalisis data penelitian ini adalah dengan analisis dekriftif melalui tahapan reduksi data, display data/penyajian data, dan kesimpulan/verifikasi. Selanjutnya untuk mengecek keabsahan data penelitian dilakukan dengan cara perpanjangan keikutsertaan dan triangulasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: *Pertama*, kecemasan-kecemasan siswa yang terjadi di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan, dapat dilihat/diketahui melalui gejala-gejala seperti: Rasa khawatir, Tidak tenang, Kurang percaya diri, Mudah tersinggung, Suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi), dan Seringkali mengulang-ulang pertanyaan/jawaban. *Kedua*, penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan dapat diketahui melalui beberapa cara dan strategi: guru BK memberikan layanan konseling SFBT (*Solution Focus Brief teraphy*), guru BK melakukan kolaborasi, guru BK melakukan *home visite* atau kunjungan rumah, Sebelum melakukan kegiatan konseling terlebih dahulu melakukan konsultasi. *Ketiga*, hambatan-hambatan penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan dapat diketahui dari dua faktor 1) faktor internal, yaitu siswa masih merasa bingung dengan yang dihadapinya, kurang terbuka atau acuh tak acuh saat proses konseling berlangsung, 2) faktor eksternal, yaitu tidak adanya jam masuk kelas untuk guru bk di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan, tidak memadai atau kurangnya sarana dan prasarana, tidak maksimalnya waktu dalam pelaksanaanya konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis*.