

UPAYA MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH MELALUI KONSELING TEKNIK SISTEMATIK DESENSITIZATION PADA SISWA KELAS X DI SMK NEGERI DARUL HASANAH

Permana Sari¹, Sri Hartini², Niken Susilowati², Agungbudiprabowo⁴

¹SMKN 1 Darul Hasanah, Aceh

²FKIP Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

³SMAN 4 Yogyakarta

⁴FKIP Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

Email : parmanasari55@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan yang di ajukan dalam penelitian ini adalah apakah konseling teknik *sistematik desensitization* dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian kelas X SMK NEGERI DARULHASANAH. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling dengan dua siklus dan setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Populasi penelitian adalah seluruh siswa/i kelas X SMK NEGERI DARULHASANAH. Sampel penelitian adalah siswa kelas X yang mengalami masalah kecemasan yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran terhadap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian besar sampel adalah 5 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan. Penurunan tersebut diketahui dari tindakan pertama secara individual persentase penurunan berkisar antara 21,73% sampai dengan 24,67% dan secara rata-rata penurunan sebesar 22,53%. Pada Siklus II secara individual persentase penurunan berkisar antara 37,03% sampai dengan 31,03% dan secara rata-rata penurunan sebesar 32,73%. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus I dan siklus II, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan siswa kelas X SMK Negeri Darulhasanah

Kata kunci: Kecemasan, Teknik Sistematis

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan sarana yang secara sengaja dirancang untuk melaksanakan pendidikan. Tugas pendidikan adalah memanusiakan manusia. Manusia yang berpotensi itu dapat berkembang kearah yang baik, tetapi dapat pula berkembang ke arah yang tidak baik. Karena itulah dilakukan berbagai usaha yang disadari sepenuhnya dan dirancang secara sistematis agar perkembangan itu menuju arah yang baik. Untuk itu diperlukan sekolah sebagai sarana yang secara sengaja dirancang untuk melaksanakan pendidikan. Di sekolah dalam menjalankan pendidikan tidak lepas dari yang namanya proses kegiatan belajar mengajar yang terdiri antara pendidik dan siswa (peserta didik), di dalam proses belajar mengajar itu terjadi interaksi yang sifatnya saling mempengaruhi demi tercapainya suatu pengajaran yang baik.

Pengajaran yang baik yakni pengajaran yang secara serentak memberi peluang tujuan intruksional bidang studi dan tujuan-tujuan umum lainnya. Dalam upaya mewujudkan pengajaran yang baik, perlu diketahui bahwa setiap keputusan dan tindakan dalam rangka kegiatan belajar mengajar akan membawa dampak atau efek kepada siswa, misalnya saja

sikap dan perilaku guru yang tidak bersahabat, galak, judes, dan kurang berkompeten yang dimana hal tersebut dapat menyebabkan pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. (Tirtarahardja, Umar. 2005: 173). Kecemasan merupakan salah satu aspek penghambat siswa dalam segi psikologis maupun fisiologis. Kecemasan merupakan kekuatan pengganggu utama yang menghambat perkembangan hubungan interpersonal yang sehat. (Feist, Jess & Feist, Gregory J. 2010: 260). Sullivan (1953) dalam Feist, Jess & Feist, Gregory J. 2010 : 52 menyatakan bahwa kecemasan ditransfer dari orang tua ke anak melalui proses empati. Kecemasan membuat manusia tidak mampu belajar, merusak ingatan, menyempitkan sudut pandang, dan bahkan dapat menyebabkan amnesia total. Ketika ketegangan menghasilkan tindakan yang secara khusus diarahkan untuk mencapai perasaan lega, kecemasan menghasilkan perilaku yang (1) mencegah manusia untuk belajar dari kesalahan mereka sendiri, (2) membuat orang tetap mengejar keinginan kekanak-kanakan demi rasa aman, (3) secara garis besar memastikan bahwa manusia tidak akan belajar dari pengalaman mereka.

Kecemasan lebih berorientasi masa depan dan bersifat umum, mengacu pada kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk. Orang yang mengalami kecemasan dilanda ketidak mampuan menghadapi perasaan cemas yang kronis dan intens, perasaan tersebut sangat kuat sehingga mereka tidak mampu berfungsi dengan baik. (Halgin, Richard P & Withbourne, Susan Krouss. 2010: 198). Untuk Batasan Masalah Agar masalah yang diteliti lebih terarah pada hal-hal sekitar permasalahan dan sasaran yang dimaksud, maka masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah bagaimana kecemasan siswa dapat dikurangi melalui konseling sistematis Desensitization. Untuk tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada siswa kelas X di SMK Negeri Darul Hasanah setelah diberikan konseling individual dengan menggunakan teknik *systematic desensitization*.

Menurut Corey (2013:208) “desensitisasi sistematis adalah teknik relaksi yang di gunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan di hilangkan”. Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Cara yang digunakan dalam keadaan santai stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Di pasangkan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur. Pendapat lain juga di ungkapkan oleh Wolpe dalam (Gerald Corey 2013:210) “desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok untuk menangani fobia-fobia, tetapi keliru apabila menganggap teknik ini hanya bisa diterapkan pada penanganan ketakutan-ketakutan”. Desensitisasi sistematis bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi internasional, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasikan, kecemasan-kecemasan neurotic, serta impotensi dan frigiditas seksual.

Wolpe (dalam Corey, 2013: 208) mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasik. Pendekatan behavioral memandang manusia atau kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman dari interaksi individu dengan lingkungannya. Perhatian behavioral adalah pada perilaku yang nampak, sehingga terapi tingkah laku mendasarkan diri pada penerapan teknik dan prosedur yang berakar pada teori belajar yakni menerapkan prinsip-prinsip belajar secara sistematis dalam proses perubahan perilaku menuju kearah yang lebih adaptif.

Desensitisasi sistematis dikembangkan dalam tradisi behavioristik pada awal tahun 1950 oleh Joseph Wolpe. Asumsi dasar teknik ini adalah respons ketakutan merupakan perilaku yang dipelajari dan tepat dapat dicegah dengan menggantikan aktivitas yang berlawanan

dengan respons ketakutan tersebut. Respon khusus yang dihambat oleh proses perbaikan (*treatment*) ini adalah kecemasan-kecemasan atau perasaan takut yang kurang beralasan dan respon yang sering dijadikan pengganti atau kecemasan tersebut adalah relaksasi atau penenangan. Prinsip dasar Desensitisasi adalah memasukkan suatu respon yang bertentangan dengan kecemasan yaitu relaksasi. Wolpe (dalam Corey, 2013: 210) mengatakan bahwa penerapan relaksasi lebih ditekankan pada latihan yang terdiri atas kontraksi, dan lambat dan diteruskan pada pengenduran otot-otot yang berbeda sampai mencapai suatu keadaan santai penuh. Dalam desensitisasi sistematis, sebelum dimulai latihan relaksasi klien diberikan informasi mengenai cara-cara relaksasi, bagaimana cara penggunaan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Dalam relaksasi klien dianjurkan untuk membayangkan situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk dipinggir danau, pantai, atau tempat tenang lainnya. Hal yang terpenting adalah klien diarahkan untuk mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga merasakan suatu kedamaian.

Corey (2013: 17) berpendapat, bahwa: "kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk membuat sesuatu". Yusuf (2011:258). menyatakan bahwa: "kecemasan adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu". Hariyono (2000: 14) menyatakan: "kecemasan adalah suatu hal yang abstrak dan tak dapat dilihat oleh mata". Kecemasan juga merupakan system peringatan dini bagi individu. "Kecemasan memperingati individu akan potensi bahaya seraya memberi individu kesempatan untuk memutuskan bagaimana kita akan meresponsnya" (Daniel Freeman, Jason Freeman, 2000:558). Berdasarkan pendapat di atas dapat disampaikan bahwa kecemasan adalah rasa takut khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam rasa ketakutan akan sesuatu yang buruk akan terjadi.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yang mengacu pada penelitian tindakan kelas. Dalam pelaksanaan berkolaborasi dengan guru bidang studi berkaitan dengan penelitian tindakan kelas Wardani (2007 :1.4) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerja sebagai guru sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh petugas bimbingan (guru pembimbing) melalui identifikasi masalah yang disertai dengan tindakan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi para siswa agar proses perkembangannya tidak terhambat. Dengan penelitian ini diharapkan dapat mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi ujian dengan memberikan layanan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis.

Sasaran Perbaikan

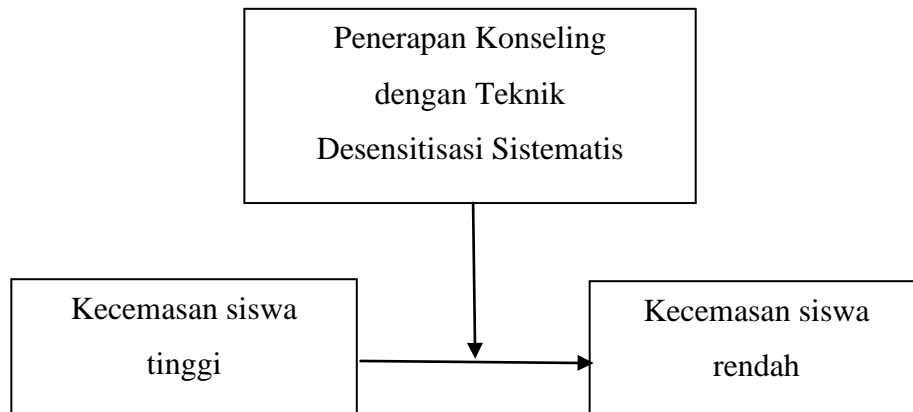
Sasaran perbaikan dalam penelitian ini adalah kecemasan saat menghadapi ulangan siswa kelas X SMK NEGERI DARULHASANAH yang teridentifikasi sangat cemas menghadapi ujian. Dipilihnya siswa kelas X sebagai sasaran perbaikan berdasarkan observasi awal bahwa kelas tersebut menunjukkan ada beberapa siswa yang dapat mengalami kecemasan saat menghadapi ulangan yang ditandai gelisah, berkeringat, kaki gemetar, kurang berkonsentrasi, berjumlah 5 siswa yaitu : 3 siswa laki-laki, 2 siswa perempuan yang memiliki tingkat kecemasan saat menghadapi ulangan..

Setting dan Subjek Penelitian

Penelitian tindakan ini dilakukan di SMK NEGERI DARULHASANAH . dengan subjek penelitian siswa kelas X yang berjumlah 20 orang siswa , 8 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.

Rancangan penelitian

Berdasarkan variable yang diteliti dan tujuan yang hendak dicapai maka peneliti berupaya untuk meningkatkan minat belajar siswa melalui Bimbingan Klasikal pada siswa Kelas X SMA Negeri 1 Ngunut. Penelitian yang dilakukan adalah tindakan penelitian dalam bimbingan konseling (PTBK) yang bertujuan mengurangi kecemasan siswa dengan menggunakan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis. Adapun rancangan dalam penelitian ini, akan disajikan dalam gamabar berikut :



Gambar 1. Rancangan Penelitian Kecemasan Siswa

Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan tindakan bimbingan konseling (PTBK) yang terdiri dari empat tahapan, yaitu : perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan evaluasi, dan refleksi.

Pelaksanaan Tindakan

Adapun jenis kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap pelaksanaan tindakan ini adalah sebagai berikut :

Asesmen

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. dalam tahap ini konselor melakukan: pertama, analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini. dalam tahap ini konselor menganalisis perilaku bermasalah yang Nampak/terjadi saat ini yaitu pada proses mental siswa yang mengalami kecemasan sering tidak fokus, sulit mengingat fakta secara tepat, melupakan hal-hal yang penting yang juga berakibat pada segi fisik yaitu pada tangan dan kaki mudah berkeringat, gementeran, jantung berdetak kencang. Kedua, analisis situasi yang didalamnya masalah konseli terjadi. dalam tahap ini konselor menganalisis penyebab terjadinya kecemasan yang berlebihan atau kecemasan yang tinggi adalah menghadapi ulangan yang membuat siswa menunjukkan tingkah laku yang telah dianalisis pada langkah sebelumnya. Ketiga, analisis motivasional. Dalam tahap ini konselor memberikan motivasi untuk konseli dengan menganalisis hal-hal yang menarik dalam kehidupan siswa seperti : prestasi siswa yang diraih baik dalam bidang akademik, maupun dalam bidang non akademik.

Keempat, Analisis *sefl control*, yaitu tingkatan control diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana control itu dilatih dan atas dasar kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilan. Dalam tahap ini konselor menganalisis sejauh mana koseli kita mengontrol dirinya terhadap masalah yang dihadapinya. Kelima, analisis

hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli, diidentifikasi juga hubungannya dengan orang tersebut dengan konseli. Dalam tahap ini konselor menganalisis orang terdekat siswa seperti hubungannya dengan orang tua, dengan sahabat disekolah maupun bekerjasama dengan guru bk yang ada disekolah guna untuk menganalisis data pribadi siswa disekolah. Terakhir, menganalisis lingkungan fisik-sosial budaya. Dalam tahap ini konselor menganalisis lingkungan fisik-sosial budaya siswa terhadap lingkungan sekitar yang merupakan faktor yang penyebab kecemasan yang tinggi pada siswa ketika menghadapi ulangan.

Menetapkan Tujuan (*Goal Setting*)

Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan yaitu mengatasi kecemasan siswa menghadapi ulangan. Membantu konseli untuk memandang masalahnya dengan memperhatikan hambatan-hambatan yang dihadapinya untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa ketika menjawab ulangan kemungkinan hambatan-hambatan yang akan ditemui dalam proses mengatasi kecemasan menghadapi ulangan.

Teknik dan Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif. Teknik analisis kuantitatif adalah penganalisisan data angka dalam bentuk skor, persentase skor menemukan kategori dan simpulan analisis (Arikunto, 1992: 200). Untuk menentukan tinggi rendahnya kecemasan siswa maka dipergunakan rumus :

$$P = \frac{x}{SMI} \times 100\%$$

Keterangan :	P	: Skor dalam persentase
	X	: Skor yang diperoleh siswa
	SMI	: Skor maksimal ideal

Dari skor yang di dapat kemudian di bandingkan dengan persentase pencapaian dengan katagori sebagai berikut :

Katagori keberhasilan :

81% - 100%	= Sangat tinggi	
61% - 80%	= Tinggi	
41% - 60%	= Cukup	
21% - 40%	= Rendah	
0% - 20%	= Sangat Rendah	(Hasan, 2004: 21)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian menggunakan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan peserta didik menghadapi ujian di SMKN Darulhasanah. Sebelum pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis terlebih dahulu peneliti menentukan subjek penelitian dengan cara menyebar angket kepada peserta didik SMKN Darulhasanah

untuk mengetahui peserta didik mana yang memiliki kecemasan saat menghadapi ujian. Setelah dianalisis terdapat banyak anak yang mengalami kecemasan tetapi peneliti hanya mengambil 5 peserta didik karena kemampuan, waktu dan dana peneliti yang tidak memungkinkan. Pada awal melakukan observasi, peserta didik yang mengalami kecemasan saat presentasi masih sangat kurang percaya diri, meragukan kemampuannya sendiri, takut untuk maju di depan kelas, dan merasa takut salah. Hal ini disebabkan karena peserta didik masih sangat banyak mengalami kecemasan dalam setiap pekerjaan yang dijalannya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan layanan teknik desensitisasi sistematis kepada 5 peserta didik tersebut. Peneliti kemudian membuat kesepakatan untuk melakukan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa, dan peneliti menetapkan hari dan waktu pelaksanaannya secara bergantian sesuai dengan kesepakatan pihak sekolah.

Hasil Pelaksanaan Kegiatan Teknik Desensitisasi Sistematis

Pada awal pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis peserta didik masih merasakan cemas, kurang percaya diri dengan kemampuan, keringat dingin, muka pucat, bicara tidak lancar, seringkali mengulang kalimat, rasa panik. Hal ini dikarenakan kecemasan siswa yang sedang meningkat. Setelah dilaksanakan teknik desensitisasi sistematis yang berjalan sesuai prosedur, peserta didik mulai sedikit rileks. Hal ini disebabkan karena terjalinnya komunikasi dan kerjasama yang baik antara peneliti dengan peserta didik dalam melaksanakan teknik desensitisasi sistematis tersebut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis pelaksanaan kegiatan konseling dengan teknik sistematis desensitisasi, terdapat adanya penurunan kecemasan yang dialami peserta didik kelas X di SMKN Darulhasanah. Menurunkan kecemasan peserta didik dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan proses yang dilaksanakan yaitu dengan teknik desensitisasi sistematis. Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan kecemasan peserta didik di SMKN Darulhasanah. Penggunaan teknik desensitisasi sistematis merupakan suatu cara untuk mengurangi kecemasan yang diajukan kepada peserta didik yang mengalami kecemasan pada saat menghadapi ujian di SMKN Darulhasanah, pada awal pertemuan masih terjadi kebingungan, namun secara keseluruhan pertemuan pertama dapat berjalan dengan baik hal ini terjadi karena faktor kerja sama yang baik antara peneliti dan peserta didik dalam mengalami konseling. Secara keseluruhan dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir menunjukkan bahwa peserta didik mengalami perubahan dilihat dari saat di laksanakan ulangan di kelas. Media konseling menjadi alternatif untuk menunjang keaktifan siswa selama layanan bimbingan dan konseling (Alhadi, Supriyanto, and Dina, 2016). Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang komprehensif memerlukan kolaborasi untuk pengembangan kompetensi konselor sekolah (Supriyanto and Sutoyo, 2015). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penelitian yang dilaksanakan konselor sekolah untuk pengembangan kompetensi professional konselor sekolah (Supriyanto, Hartini, Syamsudin, & Sutoyo, 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil-hasil penelitian dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: pada siklus I, kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMK Negeri Darulhasanah mengalami penurunan yang berkisar antara 21,73% sampai dengan 24,67% dan secara rata-rata penurunan sebesar 22,79%. Pada siklus II, terlihat bahwa kecemasan menghadapi ujian Siswa pada siswa kelas X SMK Negeri Darul

Hasanah menurun cukup signifikan. Penurunan yang terjadi secara individual berada pada 37,03% sampai dengan 31,73% dan secara rata-rata penurunan sebesar 33,67%. Ini berada pada katagori tingkat kecemasan menghadapi ulangan rendah. Dari Hipotensis yang diajukan oleh penelitian, bahwa memang benar penerapan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis dapat mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMK Negeri Darulhasanah

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, S., Supriyanto, A., & Dina, D. A. M. (2016). Media in guidance and counseling services: a tool and innovation for school counselor. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 1(1), 6-11.
- Arikunto, Suharmini. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, Saifudin. (2003). *Pengembangan Skala Pengukuran*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Daniel Freeman & Janson Freeman. (2014). *Cara-cara Inspiratif untuk Mengurangi Kecemasan dan Menjalani Hidup Sehat serta Bahagia*. Jakarta : PT Gramedia Utama.
- Fuuzan, Lutfi. (2008). *Systematic Desensitization Prosedur Pelemahpekaan Berangsur Terhadap Gangguan Phobia dan Kecemasan*. Malang : Universitas Negeri Malang. Online Tersedia <https://lutfifauzan.wordpress.com/.../konseptual-tentang-desensitisasi-siste>.
- Fitri Fauziah & Julianti Widuri. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta Universitas Indonesia. Tersedia : [http:// google.co.id](http://google.co.id).
- Gerald Corey. (2013). *Teori dan Praktek Konseling*. Jakarta : PT Remika Aditama.
- Ghufron, M. Nur & Risnawati S, Rini. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakart : AR-Ruz Media
- Gie, The Liang. (1980). *Pendidikan Dasar*. Bali : Depdikbud Propinsi Bali
- Gunarsa, D.S. (1983). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia .
- Hariyono, Rudy. (2000). *Mengatasi Rasa Cemas*. Jawa Timur : Indah Sari.
- Hasan, Iqbal. (2004). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Kholil Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Fajar Media Press : Purwokerto. Tersedia : [http:// google.co.id](http://google.co.id).
- Komalasari, Gantina., Wahyu., Eka & Karsih. (2011). *Teori dan teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Supriyanto, A., Hartini, S., Syamsudin, S., & Sutoyo, A. (2019). Indicators of professional competencies in research of Guidance and Counseling Teachers. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 53-64.
- Sutoyo, A., & Supriyanto, A. (2015). Development Personality/Social Competency of Secondary High School Students trough A Comprehensive Guidance and Counseling Program. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2).