

**KONSELING DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM MEREDUKSI
KECEMASAN AKAN SERANGAN ASMA**

TESIS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar Magister Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh

Euis Hernawati

NIM. 1802886

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2021

LEMBAR PENGESAHAN

EUIS HERNAWATI
NIM 1802886

KONSELING DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM MEREDUKSI KECEMASAN AKAN SERANGAN ASMA

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd.
NIP. 196005011986031004

Pembimbing II,



Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd
NIP. 196611151991022001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Program Magister
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd.
NIP. 195808161985031007

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “KONSELING DESENSITISASI SISTEMATIS DALAM MEREDUKSI KECEMASAN AKAN SERANGAN ASMA” ini beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya sendiri, saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan keilmuan yang berlaku dalam etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dalam pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Euis Hernawati



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, DAN KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jl. Dr. Setiabudi Nomor 229 Bandung 40154
Telepon (022) 2013163 Pesawat 3673 s.d. 3691 Telp/Fax (022) 2000021
Laman : <https://fip.upi.edu> Email : fip@upi.edu

SURAT PERNYATAAN CEK INDEX SIMILARITY

Nomor : 0342/UN40.F1/PK/2021

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia menerangkan bahwa:

Nama : Euis Hernawati
NIM : 1802886
Program Studi/Jenjang : Bimbingan dan Konseling / S2
Tanggal Pengajuan : 2 Agustus 2021

Telah dilakukan cek *index similarity* terhadap Tesis yang bersangkutan dengan aplikasi *Turnitin* dan sudah memenuhi batas nilai *index similarity* yang ditetapkan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia sebagaimana hasil terlampir.

Demikian surat ini dibuat sebagai salahsatu persyaratan mengikuti Ujian Sidang Tahap I Program Magister (S2).

Bandung, 5 Agustus 2021

Wakil Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Dr. Nandang Budiman, M.Si
NIP 197102191998021001 6

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam. Berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar magister. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan alam kekasih Allah, Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, tabiin dan tabiat, dan ummat hingga akhir zaman. Aamiin Yaa Rabbaal Aalamiin.

Penulisan tesis mendapat bantuan dari berbagai pihak, dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis menghaturkan banyak terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing I sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Akademik, yang selalu bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi sejak penulis mulai menjalankan aktivitas akademik program magister hingga penyelesaian tesis.
2. Ibu Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi dengan penuh kesabaran, sejak awal bimbingan proposal tesis hingga akhir penyelesaian tesis.
3. Bapak Dr. Nurhuda, M.Pd., sebagai Dosen Penguji I dan Bapak Dr. Amin Budiamin, M.Pd. M.A., sebagai Dosen Penguji II pada ujian Tahap I dan II, yang telah memberikan saran konstruktif bagi peningkatan kualitas Tesis.
4. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., M.A., sebagai rektor UPI, serta Bapak Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd., sebagai ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling Program Magister FIP UPI, Bapak DR. Nandang Budiman, M.Si, sebagai Wakil Dekan Akademik FIP UPI, Ibu Dr. Ipah Saripah, M.Pd., sebagai Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UPI, dan Bapak Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd., yang telah memberikan dukungan untuk penyelesaian tesis.
5. Ibu Dr. Anne Hafina, M.Pd., Ibu Dr. Nani M. Sugandhi, M.Pd., Ibu Sitti Chotidjah, M.A., Psikolog, Bapak Dr. Agus Mulyana, M.Pd., Ibu Filla Reviyani Suryaningrat, dr., Sp.A., Ibu Dian Kusumawati M. Psi., Psikolog, dan Bapak Muchamad Rizki Sentani, S.Si., M.Pd. selaku tim ahli yang telah membantu dalam penilaian, *judgment* alat ukur, validasi media layanan dan program konseling, serta yang telah memberikan motivasi dan dukungan untuk penyelesaian tesis.
6. Bapak Prof. Dr. Abin Syamsudin Makmun, M.A., Bapak Dr. Mamat Supriatna, M.Pd., Bapak Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd., Bapak Prof. Dr. Uman Suherman, M.Pd., Bapak Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd., Bapak Prof. Dr. Ahman, M.Pd., Bapak Dr. Yaya Sunarya, M.Pd., Bapak Dr. Suherman, M.Pd., Bapak Dr. Iffiandra, M.Pd., Ibu

Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd., dan seluruh Dosen Departemen PPB FIP UPI yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membimbing dan mendidik penulis menempuh perkuliahan.

7. Ibu Dra. Enung Kartini, M.Pd., Bapak Sopian, M.Pd., Ibu Fanny Marisca, S.Pd., Kons., adinda Fiani Jannatun Nissa, S.Pd., Ibu Yani Maryani, S.Pd., Ibu Lilis Nurlaila, S.Pd., dan Bapak Asep Otas Junaedi, S.Kom., selaku praktisi bimbingan dan konseling, serta praktisi IT yang telah membantu dalam *judgment* media layanan dan validasi program konseling.
8. Bapak Drs. Sarifudin, M.M.Pd. sebagai Kepala SMP Negeri 3 Rancaekek Kabupaten Bandung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menempuh pendidikan magister. Ibu Dra. Sri Maryati, Ibu Dra. Sri Heryani, Ibu Dra Sri Rejeki, Ibu Dra. Siti Sa'adah Kamalia, Bapak Drs. Agung Budi Cahyono, M.Pd., Ibu Sri Nuryani, S.Pd., Ibu Ima Mulhima, S.Pd., dan seluruh guru, staff tata usaha beserta keluarga besar SMP Negeri 3 Rancaekek yang senantiasa mendukung penulis untuk menempuh pendidikan magister.
9. Seluruh siswa dengan asma pada SMP di wilayah Provinsi Jawa Barat yang telah berkenan menjadi responden penelitian, khususnya siswa dengan asma di Kabupaten Bandung dan SMP Negeri 3 Rancaekek Tahun Ajaran 2020-2021.
10. Teh Wiwin, Lina, A Rifqy, Qawiyah, Kiki, Tika, Hana, Azni, Amy, Gita, Shinta, Edisa, Josua, Aab, Anne, Tia, Nailul, beserta sahabat-sahabat seperjuangan Prodi BK angkatan 2018 yang selalu saling memotivasi dan berkolaborasi dalam menyelesaikan setiap tuntutan pendidikan magister BK. Puji syukur penulis limpahkan kehadiran Illahi Robbi yang sempat menghadirkan sosok motivator sejati, sahabat tercinta, almh Tri Windarwati, semoga kebaikan almh dibalas dengan limpahan pahala yang berlipat ganda.
11. Ibunda tercinta, Ema Hj. Onih Udju Sukarta, yang telah mencurahkan do'a dan limpahan kasih sayang yang begitu tulus bagi penulis, serta yang terkasih kakak, keponakan, dan cucu tercinta, yang senantiasa mencurahkan do'a serta limpahan kasih sayang dan dukungan kepada penulis untuk menempuh pendidikan magister. Terkhusus A Ervan, de Opik, neng Eva, Oley, A Joni, Risa, Nando, Pipih, Alifia, Budi, dan kang Koma yang senantiasa sabar dalam membantu penulis meraih cita.
12. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu hingga tesis ini dapat diselesaikan.

Semoga Allah SWT memberikan pahala yang berlipat ganda dan melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada bapak, ibu, dan saudara-sudari semua, Aamiin yaa Robbal'aalamiin.

Bandung, Juli 2021

ABSTRAK

Euis Hernawati. (2021). *Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Kecemasan Akan Serangan Asma. Tesis. Dibimbing oleh Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. (Pembimbing I), dan Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd (Pembimbing II). Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Sekolah Pascasarjana UPI.*

Siswa yang memiliki gangguan kecemasan akibat serangan asma perlu mendapat pertolongan segera dari guru Bimbingan dan Konseling/guru BK/konselor sekolah sekolah, agar siswa dapat beraktivitas dengan nyaman kembali tanpa terganggu oleh kecemasan. Tujuan penelitian untuk menghasilkan program konseling desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan akan serangan asma, pada layanan Bimbingan dan Konseling di SMP. Prosedur penelitian menggunakan desain Research and Development meliputi tahapan: (1) Studi Pendahuluan, tujuannya untuk menganalisa kebutuhan akan program konseling desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan akan serangan asma; dengan melakukan studi pustaka dan survey lapangan serta membuat desain awal model; (2) Pengembangan draft model, bertujuan untuk mengembangkan desain awal dan melihat keterlaksanaan model yang diajukan, dengan melakukan uji coba model secara terbatas. Hasil penelitian menunjukkan: (1) profil tingkat kecemasan akan serangan asma pada siswa SMP di Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2020-2021 berada pada kategori tingkat kecemasan sedang; (2) rumusan program konseling desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan akan serangan asma dapat dilihat dari terlaksananya layanan bimbingan dan konseling di SMP melalui strategi konseling kelompok yang digunakan pada sesi membangun hubungan baik, menyusun hierarki kecemasan, latihan relaksasi, refleksi dan evaluasi, serta strategi konseling individual pada sesi desensitisasi yaitu mencakup proses paparan, imagery & relaksasi (jika siswa mengalami kondisi tegang pada saat proses paparan dan imagery).

*Kata Kunci: *Konseling Desensitisasi sistematis, Kecemasan akan serangan asma.**

ABSTRACT

Euis Hernawati. (2021). Systematic Desensitization Counseling in Reducing Anxiety About Asthma Attacks. Thesis. Guided by Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. and Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. Guidance and Counseling Graduate School Program, Universitas Pendidikan Indonesia.

Students who have anxiety disorders due to asthma attacks need to get immediate help from the Guidance and Counseling teacher/school counselor, so that students can return to their activities comfortably without being disturbed by anxiety. The aim of this research is to produce a hypothetical program of systematic desensitization counseling in reducing anxiety about asthma attacks, in Guidance and Counseling services in junior high schools. The research procedure uses a Research and Development design, covering the stages: (1) Preliminary Study, aims to analyze the need for a systematic desensitization counseling program in reducing anxiety about asthma attacks; by conducting literature studies and field surveys as well as making the initial design of the model; (2) Development of a draft model, which aims to develop an initial design and see the implementation of the proposed model, by conducting a limited trial of the model. The results showed: (1) the profile of anxiety levels of asthma attacks in junior high school students in Bandung Regency for the academic year 2020-2021 obtained information that the average score was at a moderate level of anxiety;); (2) the formulation of a program of systematic desensitization counseling in reducing anxiety about asthma attacks can be seen from the implementation of guidance and counseling services in junior high schools through group counseling strategies used in building rapport sessions, compiling anxiety hierarchies, relaxation exercises, reflection and evaluation, and strategies individual counseling in the desensitization session which includes the process of exposure, imagery & relaxation (if students experience tense condition during the exposure and imagery process).

Keywords: Systematic desensitization counseling, Anxiety about asthma attacks.

KATA PENGANTAR

Bismillaahirrahmaanirrahiim...

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Kecemasan Akan Serangan Asma”. Shalawat serta salam, semoga tercurahkan kepada baginda alam, Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, tabi’in tabi’atnya, dan seluruh ummatnya hingga akhir zaman.

Hasil penelitian disusun menjadi kajian untuk diajukan sebagai sebagian syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana UPI. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk karya tulis ilmiah (tesis) yang tersusun menjadi lima bab.

Terimakasih penulis haturkan kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun tesis, sehingga tesis dapat diselesaikan. Penulis berharap tesis ini dapat memberikan manfaat bagi bidang keilmuan Bimbingan dan konseling, juga kepada seluruh pembaca. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna, baik ditinjau dari segi materi maupun penulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.

Bandung, Juli 2021

Euis Hernawati

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR PUSTAKA	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Identifikasi Dan Rumusan Masalah Penelitian	8
1.3. Tujuan Penelitian	10
1.4. Manfaat Penelitian	10
BAB II KONSEP KONSELING, TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS, DAN KECEMASAN AKAN SERANGAN ASMA.....	11
2.1. Kecemasan Akan Serangan Asma	11
2.2. Teknik Desensitisasi Sistematis	45
2.3. Konseling Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Akan Serangan Asma.....	56
2.4. Implikasi Desensitisasi Sistematis Bagi siswa Dengan Kondisi Kesehatan Khusus	74
2.5. Penelitian Yang Relevan	75
2.6. Kerangka Berpikir Penelitian	77
BAB III METODE PENELITIAN	79
3.1. Prosedur Penelitian	79
3.2. Lokasi dan Subjek Penelitian	81
3.3. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	81
3.4. Teknik Pengumpulan Data	85
3.5. Pengembangan Instrumen Penelitian	86

	3.6. Analisis Data	110
	3.7. Pengembangan Program Konseling	109
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	111
	4.1. Pertanyaan Penelitian	115
	4.2. Temuan Penelitian	115
	4.3. Pembahasan Temuan Penelitian	162
BAB V	KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	174
	5.1. Kesimpulan	174
	5.3. Rekomendasi	176
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	179

DAFTAR TABEL

TABEL	Hal.
2.1. Indikator Tingkat Kecemasan	31
2.2. Derajat Keparahan Serangan Asma	35
2.3. Indikator Relaksasi	64
2.4. <i>Progressive Muscle Relaxation Training-PMRT</i>	65
2.5. <i>The Behavioral Relaxation Training – BRT</i>	66
3.1. Konstruk Kecemasan Akan Serangan Asma	90
3.2. Operasionalisasi Aspek Kecemasan Akan Serangan Asma	91
3.3. Item dan Alat Ukur Pasca Uji Coba Terbatas	99
3.4. Infit-Misfit Item Kecemasan	102
3.5. Skor DIF Kecemasan	103
3.6. Item Alat Ukur Final	103
3.7. Informasi Tingkat Sparasi Instrumen	106
3.8. Informasi Unidimensionalitas Instrumen	107
3.9. Informasi Daya Diskriminatif Item	107
3.10. <i>Descriptives Variabel</i>	108
3.11. Rumus Kategorisasi Skor	109
3.12. Profil Skor Normatif	109
3.13. Profil Skor Interpretatif	109
3.14. Norma Kategorisasi Subjek Penelitian	111
4.1. Profil Kecemasan Akan Serangan Asma Per Aspek	116
4.2. Kondisi dan Kebutuhan Siswa SMP di Kab. Bandung	118
4.3. Profil Tingkat Kecemasan	120
4.4. Data Kebutuhan Layanan BK	120
4.5. Rumusan Tujuan Konseling	122
4.6. Pemilihan Strategi Layanan BK	123
4.7. Penentuan Pelaksanaan Jenis Layanan BK	125
4.8. Responden Penelitian	132
4.9. Kriteria Keberhasilan Konseling	137
4.10. Perencanaan Evaluasi Media Layanan	138
4.11. Teknik Pengumpulan Data	139

4.12. <i>Action Plan</i>	140
4.13. Ringkasan Hasil Penimbangan Ahli	141
4.14. Hasil Penimbangan Validasi Program	142
4.15. Daftar Media Layanan Bali	143
4.16. Perolehan Skor Press-tes dan Post Test	146
4.17. Capaian Tujuan Intervensi	147
4.18. Ketepatan Penggunaan Teknik	149

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal.
2.1. Matrik Keterkaitan Kecemasan	17
2.2. Diagram <i>Vicious Circe</i>	25
2.3. Bagan Tingkat Respons Kecemasan	27
2.4. Bagan <i>The Stuart Stress</i>	30
2.5. Kerangka Teori	39
2.6. Skematik <i>Counterconditioning</i>	46
2.7. Bagan Proses Konseling Kelompok	56
2.8. Kerangka Berpikir Penelitian	78
3.1. Bagan Langkah-langkah Penelitian	79
3.2. Skala Kecemasan	88
3.3. Alur Kegiatan Pengembangan Program konseling	112
4.1. Draft Desain Awal	135
4.2. Bagan Desain Evaluasi Perencanaan Program Konseling	138
4.3. Skema Perbaikan Draft Awal	140
4.4. Draft Desain Program Konseling	161

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Hal.
3.1. Fungsi Informasi Tes RT-KASA Seri B	108
4.1. Perbandingan Rerata Skor Siswa	117

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal.
LAMPIRAN I PERIZINAN PENELITIAN	179
I.1. Surat Pengangkatan Dosen Pembimbing	180
I.2. Surat Pengantar Perizinan Penelitian	181
I.3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	181
I.4. Pernyataan izin menggunakan instrumen LORI-20	182
LAMPIRAN II INSTRUMEN DAN DATA PENELITIAN	183
II.1. Rancangan Instrumen Penelitian	184
II.2. Hasil <i>Judgement</i> Instrumen Penelitian	188
II.3. Hasil Validasi Instrumen Penelitian	195
II.4. Instrumen Penelitian Setelah Validasi	196
II.5. Data Penelitian	199
II.6. Hasil Pengelolaan Data Penelitian	205
LAMPIRAN III PROGRAM KONSELING	207
III.1. Program Konseling Desensitisasi Sistematis Dalam Mereduksi Kecemasan Akan Serangan Asma	208
III.2. Hasil Uji Kelayakan Program konseling Oleh Ahli dan Praktisi	251
III.3. Panduan Pelaksanaan Program konseling	256
LAMPIRAN IV DOKUMENTASI DAN RIWAYAT HIDUP	267
IV.1. Foto Penelitian	268
IV.2. Riwayat Hidup Penulis	276

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. (2018). *Kode Etik Bimbingan Dan Konseling Indonesia*. Yogyakarta:-
- Alwisol. (2017). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Amirav, Israel., dan Newhouse, Michael T. (2020). Astha And COVID-19: In Defense Of Evidence-Based SABA. *Journal of Asthma And Allergy*. <https://www.dovepress.com/by:114.122.102.216>
- Anastasi, Anne. Dan Urbina, Susana. (2017). *Tes Psikologi*. Jakarta: Permata Puri Media
- Apter, J. T., & Allen, L. A. (1999). Buspirone: Future Directions. *National Library of Medicine, 19(1)*, 86-93.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azmarina, Rani (2015), Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbih Untuk Menurunkan Fobia Spesifik. *Jurnal Humanitas*, 12(2), 90-104. Doi:10.26555/humanitas.v12i2.3836.
- Azwar, Saifuddin. (2016). *Konstruksi Tes, Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Dasar-Dasar Psikometrika, Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2018). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badrujaman, Aip. (2019). *Teori dan Aplikasi Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Barlow, D. H., Hayes, S. C., & Nelson, R. M. (1984). *The Scientist Practitioner: Research and Accountability in Clinical and Educational Settings*. New York: Pergamon.
- Berti Tilarso. (2005). *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia dengan Senam*. Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- Borg, W.R and Gall, M.D. (2003). *Educational Research: An Introduction 4 th Edition*. London: Longman Inc.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (2004). Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77–108). The Guilford Press.
- Borkovec, T.D., & Whisman, M.A. (1996). *Psychosocial Treatment For Generalized Anxiety Disorders*.171-199. Washington, DC: American Psychiatric Association.

- Borkovec, T.D., & Roemer, L. (1994). *Generalized Anxiety Disorder*. In M. Hersen & R.T. Ammerman (Eds). *Handbook Of Prescriptive Treatments For Adults*, 261-281. New York : Plenum.
- Borkovec, T. D., & Mathews, A. M. (1988). Treatment of Nonphobic Anxiety Disorders: A Comparison of Nondirective, Cognitive, and Coping Desensitization Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 877–884. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.877>.
- Colledge, Ray. (2002). *Mastering Counseling Theory*. New York: Palgrave Macmillan.
- Cotugno, J.A. (2009). *Group Interventions For Choldren With Autism Spectrum Disorders*. London: Jessica Kingsley Publishers Counselor Recordings And Tests (Box 6184, Nashville, TN 37212)
- Creswell, Jhon, W. (2012). *Research Design: Qualitative And Quantitative Approach*. California: Sage Publication.
- Crits-Christoph, P., Connolly, M. B., Azarian, K., Crits-Christoph, K., & Shappell, S. (1996). An Open Trial of Brief Supportive-Expressive Psychotherapy in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 33(3), 418–430. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.33.3.418>
- Crosby, F. J. (1976). A Model of Egoistic Relative Deprivation. *Psychological Review*, 85-113.
- Dadang Hawari. (2006). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi. Edisi 2*. Jakarta: Balai penerbit FKUI.
- Davison, G. C., & Valins, S. (1969). Maintenance of self-attributed and drug-attributed behavior change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 11(1), 25–33. <https://doi.org/10.1037/h0027055>
- Departemen Pendidikan Nasional. (2014). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Di Loreto, Adolph O. (2017). *Comparative Psychotherapy An Experimental Analysis*. E-book. New York: Routledge.
- Diono, A. dkk. (2014). *Situasi Penyandang Disabilitas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Djummond, Robert J., & Jones, Karyn D. ((2010). *Assessment Procedures For counselors And Helping Professionals*. New York: PEARSON
- Erford, Bradley T., et. All. (2010). *35 Techniques, Every Counselor Should Know*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Erwin, A., Triadara, H. (2017). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Guidance*, 14(02), 39-47.

- Farrell, Michael. (2009). *Foundation Of Special Education, An Introduction*. West Sussex: John Willey & Sms Ltd. www.wiley.com/wiley-blackwell
- Firosad, A., Nirwana, H., Syahniar, S. (2016). Teknik Desensitasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia. *Jurnal UNP*, 1, 101-112. DOI:[10.24036/02016526546-0-00](https://doi.org/10.24036/02016526546-0-00).
- Freud, Sigmund. (2013). Pengantar umum psikoanalisis. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Furqon. (2013). *Statistik Terapan Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta
- Gary Groth-Marnat. (2015). *Handbook of Psychological Assessment, edisi kelima*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Giltin., Laura N., Sara J, & Czaja. (2016). *Behavioral Intervention Research*. New York: SPRINGER. PUBLISHING COMPANY.
- GINA. (2020). *Global Strategy For Asthma Management And Prevention*. E-book. www.ginasthma.org.
- GINA (Global Initiative for Astma), 2015, Pocket Guide For Asthma Management and Prevention.
- GINA (Global Initiative for Astma)., 2011, At A Glance Asthma Management Reference, Global Initiative For Asthma.
- GINA (Global Initiative for Astma)., 2009, Global strategy for asthma management and prevention, Global Initiative For Asthma.
- Glading, S.T. (2012). *Groups: A Counselling Specialty* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Glass, C. R., Merluzzi, T. V., Biever, J. L., & Larsen, K. H. (1982). Cognitive assessment of social anxiety: Development and validation of a self-statement questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6(1), 37–55.
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self-control*. Oxford: APA.
- Gorman, J.F., Justine M. Kent., Gregory M. Sullivan, and Jeremy D.Coplan. (2000). Neuroanatomical Hypothesis Of Panic Disorder, Revised. *Journal Psychiatry*, 157, 493-505.
- Gregory, Robert J. (2010). *Tes Psikologi: Sejarah, Prinsip, dan Aplikasi, Jilid I*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama
- Groth-Marnat, Gary. (2015). *Handbook Of Psychological Assessment* (5th ed). Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Groth., & Gary Marnat. (2010). *Handbook of Psychological Assesment*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gregory, Robert J. (2010). *Tes Psikologi: Sejarah, Prinsip, dan Aplikasi, Jilid II*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama

- Gysbers, J. P., & Henderson, P. (2006). *Developing & managing Your School Guidance and Counseling Program. Fourth Edition*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Hall, Calvin S, Lindzey Gardner. (1985). *Introduction to Theories of Personality*. New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Hernawati, Euis., Rusmana, Nandang, & Yustiana, Yusi Riksa,. (2020). Guidance and Counseling – "Adaptasi Kebiasaan Baru: Systematic Desensitization for Students with Asthma. *Article*. Dideminasikan pada Webinar Internasional Departemen PPB FIP UPI, pada tanggal 23 Desember 2020.
- Hikmat*. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Hooley, J. M., dkk. (2018). *Abnormal Psychology*. Boston: Pearson.
- Ivi Marie Blackburn & Kate M. Davidson. (1994). *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi. Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Jones, R. (1969). *The Irrational Beliefs Test*. Wichita Kansas: Test Systems Incorporated.
- Juntika Nurihsan, Achmad. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Kemendikbud. (2014). *Permendikbud RI No. 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Kemendikbud. (2021). *Layanan Bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah Pertama, Model Inspiratif*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Kemendikbud. (2021). *Keputusan Kepala Badan Penelitian Dan Pengembangan Dan Perbukuan Nomor 028/H/KU/2021, Tentang Capaian Pembelajaran PAUD, SD, SMP, SMA, SDLB, SMPLB, dan SMALB Pada Program Sekolah Penggerak*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Kapoor, Vineeta Gandotra., Bray, Meliasa A., dan Kehle, Thomas J. (2010). School-Based Intervention: Relaxation And Guided Imagery For Students With Asthma And Anxiety Dirsorder. *Canada Journal Of School Psychology*, 25(4) 311-327. SAGE Publication. DOI:10.1177/0829573510375551.
- Kessler, R. C., dkk. (2005). Lifetime Prevalence and Age of Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593. doi:10.1001/archpsyc.62.6.593

- Kring, A., dkk. (2018). *Abnormal Psychology* (12th Edition). California: John Wiley and Sons.
- Lazarus, A. A. (1961). Group Therapy of Phobic Disorders by Systematic Desensitization. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 504–510. <https://doi.org/10.1037/h0043315>.
- McKay, Dean., & Storchh, Eric A. (2011). *Handbook of Child And Adolescent Anxiety Disorder*. E-book. London: Springer new York Dordrecht
- Mitte, Kristin. (2005). Meta-Analysis Of Cognitive-Behavioral Treatments For Generalized Anxiety Disorder: A Chompharison With Parmacotherapy. *Psychological Bulletin*, 131(5), 785-795.
- Nana Syaodih., & Sukmadinata. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Nevid, Jeffrey S, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nesbit, John., Belfer, Karen, & Leacock, Tracey., (2009). Learning object review instrument (LORI 2.0). *User Manual*. Canada : TeleLearning NCE, CANARIE Inc. and eduSourceCanada.
- Ost, L-G. (1987). Applied Relaxation: Description of a Coping Tecnique And Review od Controlled Studies. *Journal of Behavior Research And Theraphy*, 25, 397-409.
- Poppen, Roger. (1998). *Behavioral Relaxation Training And Assessment*. E-book. London: SAGE Publications Ltd.
- Prawitasari, E. Johana. (2011). *Psikologi Klinis; Pengantar Terapan Mikro & Makro*. Jakarta: Erlangga
- Rahajoe, Noenoeng., Kartasasmita, Cissy B., Supriyatno, Bambang., & Setyanto, Darmawan Budi. (2016). *Pedoman Nasional Asma Anak*. Jakarta: UKK Respirologi Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Richard, Nelson-Jhones. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi, Edisi ke Empat*. Alih bahasa oleh Helly Prajitno Soetcipto & Sri Mulyantini Soetjijpto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Richmond. (2013). *Desensitisasi Sistematis*. Publication: <http://www.guidetopsychology.com/sysden.htm>.
- Ritz, C., Rommelaere, V., and Dumas, C. (2013) Modeling the evolution of Antarctic ice sheet over the last 420,000 years: Implications for altitude changes in the Vostok region, *J. Geophys. Res.*, 106, 31943–31964, 2001.
- Rogowak, Alexandra M., Kusnierz, Cezary., dan Bokszczanin, Anna. (2020). Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles During COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students.

- Journal of Institute of Psychology*, University of Opole, Plac Staszica 1, Opole 45-052, Poland. <https://www.dovepress.com/> by 114.122.102.192.
- Rusmana, Nandang., (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok Di Sekolah; Metode, Teknik, dan aplikasi*. Bandung: Rizqi Press.
- Safaria, T., & Saputra, Eka, Nofrans. (2012). *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sandana, M., Rahmi, S. (2019). Efektivitas teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas VII di SMP Negeri 7 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 1(1), 7-10.
- Schultz, Duane P., Schultz, Sydney Ellen. (2015). *Psychology and Work Today*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols and procedures (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Shear, M Katherine et al. (2001). Reliability and Validity of A Structured Interview Guide for The Hamilton Anxiety Rating Scale (SIGH-A). *Depression and Anxiety Journal*, 13, 166-178.
- Stuart, Gail Wiscarz. (2013). *Principle And Practice Of Psyciatric Nurising, 10th Edition*. Canada: Elsevier. <http://www.elsevier.com/permissions>.
- Stufflebeam, Daniel L. (1971). The Relevance Of The CIPP Evaluation Model For Educational Accountability. *Artikel*. Paper Read at The Annual Meeting Of The American Association Of School Administrators. Atlantic City, New Jersey
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, U. (2015). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press.
- Suin, Richard M. (1990). *Anxiety Management Training, A Behavior Therapy*. E-book. New York: Springer
- Sukmadinata, Nana Syaodih., (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sumintono, Bambang. & Widhiarso, Wahyu. (2015). *Aplikasi Model Rasch, Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Cimahi: Trim Komunikata Publishing House.
- Syahril Al Husin (2017). *Bimbingan Kelompok Teknik Desensitisasi Diri (Self-Desensitization) Untuk Mengatasi Kecemasan sosial Siwa SMP Muhammadiyah Geyer Kabupaten Grobongan*. Diakses pada Jurnal.utp.ac.id.

- Thoha, M. C. (1990). *Teknik Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Tilarso, Berty. (2005). *Senam Yoga Untuk Pengendalian Stress dan Insomnia. VCD*. Jakarta: PT. Naga Swarasakti
- Thompson, Rosmary A. (2003). *Counseling Technique, Second Edition*. New York: Routlage.
- Thrope, G. L., & Olson, S. L. (1997). *Behavior Therapy: Concepts, Procedures, and Applications (2nd ed.)*. Bostone: Allyn & Bacon.
- Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Trotzer, J.P. (2006). *The Counselor And The Group: Integrating Theory, Training And Practice*. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Tumigolung,. dkk. (2016). Hubungan Kecemasan dengan Serangan Asma pada Penderita Asma di Kelurahan Mahakeret Barat dan Mahakeret Timur Kota Manado. *E-journal Keperawatan*, 4(2), 1-8.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457
- Wibowo, Mugin Eddy. (2019). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES PRESS.
- Wolpe, J. (1990). *The Practice of Behavior Therapy (3th ed)*. New York: Pergamon Pers. Diakses pada: <https://books.google.co.id>.
- Wolpe J. and Lang P. J. (1964) A fear survey schedule for use in behavior therapy. *Behav. Res.* 2, 27-30.
- Wolpe, J. (1958). *Psychoterapy By Reciprocal Inhibition*. E-book. Redwood Cyty, Ca: Stanford University Press.
- Wolpe, J. (1952). Experimental Neuroses As Learned Behavior. *Journal of Psychologi*, XLIII (4), 243-268 .
- Wuryaningsih, E., W., dkk. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa 1*. Jember: UPT Percetakan & Penerbitan Universitas Jember
- Young, Mark, E. (2017). *Learning The Art Of Helping: Building Blocks And Tecniques, Sixth Edition*. New York: Pearson.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, Syamsu. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.
- Yusuf, S. & Nurihsan, J. (2011). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosda.

Zaini, Mad. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial di Pelayanan Klinis dan Komunitas*. Yogyakarta: Depublish.