

## **STUDI KASUS PELAKSANAAN STRATEGI DISENSITISASI SISTEMATIK TERHADAP PHOBIA HEWAN**

**Maghfirotul Lathifah dan Chumaidah Nur Zuroida**  
**Universitas PGRI Adi Buana Surabaya**  
**Email: maghfirotul@unipasby.ac.id dan zora9431@gmail.com**

### **ABSTRAK**

Fobia merupakan salah satu jenis ketakutan akut yang terkadang mengganggu aktivitas kita sehari-hari. Kondisi ini bisa membuat penderitanya panik, cemas, membatasi kegiatan, atau dalam kasus fobia yang ekstrim sampai depresi. Salah satu cara untuk mengatasi phobia adalah dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang mana teknik ini memungkinkan konseli untuk mengontrol langkah-langkah apa yang harus diambilnya sampai rasa takut itu teratasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.

**Kata Kunci:** *Fobia, desensitisasi sistematis*

### **ABSTRACT**

Phobias are one of the kinds of acute fears that sometimes disrupt our daily activities. This condition may bring panic, anxiety, restrict activities, or in cases of extreme phobia, to depression. One way to deal with phobias is to use systematic desensitization techniques, which techniques enables a counselor to control what steps he takes until fear is overcome. And the study use a qualitative experimental research method.

**Keywords:** *Phobias, systematic desensitization*

### **PENDAHULUAN**

Lili (nama samaran) adalah siswi kelas VIII salah satu SMP swasta di kota Surabaya. Ia anak ke dua dari tiga bersaudara. Lili memiliki seorang kakak perempuan dan seorang adik laki-laki. Ayah Lili bekerja sebagai seorang buruh pabrik sedangkan ibunya seorang ibu rumah tangga yang membuka toko kecil-kecilan di rumah.

Kakak perempuan Lili yang baru saja lulus SMA telah bekerja di sebuah konter hp yang lumayan jauh dari rumah yang membuat kakaknya itu jarang berada

di rumah. Adik Lili yang sudah menginjak kelas IV SD juga lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermain dengan teman-teman sebayanya di lingkungan rumah mereka. Hal itu lah yang membuat Lili Setiap hari sepulang dari sekolah jika tidak sedang mengerjakan tugas sekolahnya atau tugas osisnya, setelah beristirahat sebentar Lili akan membantu ibunya untuk menjaga toko mereka di rumah. Menggantikan kedua saudaranya yang memang lebih asik dengan dunia mereka sendiri.

Di sekolah pun Lili termasuk salah satu siswi yang aktif dan cukup berprestasi. Ia aktif mengikuti kegiatan osis dan dalam pelajaran sekolahpun tidak pernah ketinggalan. Meskipun ia aktif di kegiatan osis, Lili tetap bisa masuk peringkat 5 besar di kelasnya.

Lili terkenal sebagai salah satu siswi yang ceria, ramah dan mudah bergaul dengan semua anak tanpa memandang latar belakang mereka, itu sebabnya di sekolah Lili memiliki banyak teman yang menyukainya. Akan tetapi kebanyakan temannya tidak tau bahwa Lili pernah mengalami kejadian tidak menyenangkan yang menyebabkan ketakutan tersendiri bagi Lili.

Awalnya Lili tidak mempunyai ketakutan yang berlebihan pada binatang manapun, akan tetapi sejak tiga tahun lalu Lili memiliki ketakutan yang berlebihan terhadap belalang. Hal itu bermula saat Lili masih berada di kelas VI SD. Salah satu teman Lili ada yang iseng melemparkan seekor belalang kearahnya ketika sedang bermain dan belalang itu tepat mengenai wajah Lili sehingga melukai wajahnya. Saat itu Lili berpikir itu mungkin hanya ketakutan dan kekagetan biasa sampai di lain hari ketika Lili sedang berjalan masuk ke kelasnya se usai istirahat, ada seorang teman lain yang tiba-tiba menyodorkan seekor belalang ke depan wajah Lili dan membuatnya terkejut sampai menangis.

Sejak kejadian itu Lili menjadi benar-benar ketakutan ketika melihat belalang. Baik itu belalang besar atau kecil, entah itu belalang hijau atau belalang coklat seperti yang ada di sawah. Menurut Lili, bentuk wajah belalang itu seperti lalat, serta tangan dan kaki belalang yang terus bergerak jika diangkat sangat jelek sehingga membuatnya bergidik. Ia selalu merasa was-was ketika melihat belalang, Takut belalang itu akan melompat kearahnya meskipun belalang itu berada di jarak yang lumayan jauh dan tidak bergerak. Apabila belalang itu berada terlalu dekat

dengannya reflek, Lili akan melonjak dan berteriak karena terkejut, Jantungnya akan berdebar-debar, dan tangannya sampai berkeringat dingin, Seperti orang yang sudah melihat hantu.

Itulah sebabnya Lili selalu khawatir jika melewati sebuah tempat yang banyak pohon-pohon atau tumbuhan lainnya seperti taman atau sawah. Ia takut jika tiba-tiba ada belalang yang mendatangnya. Lili mengakui ia ingin setidaknya mengurangi ketakutannya itu. Karena hal itu sangat mengganggu ketika dia sedang bermain dengan temannya di taman atau ketika haru mengerjakan tugas sekolah yang berhubungan dengan lingkungan dan tumbuhan di sekitar.

Melalui paparan diatas, dapat diambil benang merah bahwasanya Lili mengalami phobia terhadap belalang. Dianggap phobia karena dibalik rasa takut Lili terhadap belalang, ia melebih-lebihkan (hiperbola) ketakutannya dengan menyamakan belalang dengan alat yang ia lihat di televisi. Hal ini bermula disadari ketika seorang teman Lili melemparkan seekor belalang kepadanya dan mengenai wajah Lili hingga melukaiya. Lili merasa perasaan takutnya pada belalang itubisa sangat mengganggu aktivitasnya jika berada di tempat yang kemungkinan adanya belalang atau ketika tiba-tiba ada belalang di dekatnya.

Hasil survey lain, dalam penelitian yang dilakukan oleh Hill (Hasan, 2009) yang melibatkan 10.000 siswa sekolah dasar dan menengah di Amerika menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang belajar tidak menunjukkan prestasi belajar mereka yang sebenarnya karena situasi belajar yang tidak kondusif dan menyebabkan kecemasan. Karena ketika para siswa berada pada situasi yang optimal mereka bisa memperlihatkan hasil yang lebih baik dari pada ketika mereka tidak nyaman dengan situasi belajar.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Otta dan Ogazie (2014) phobia dianggap sebagai sebuah ketakutan tidak masuk akal pada suatu tempat, benda atau makhluk hidup lainnya. Seorang anak yang mempunyai phobia terhadap suatu hal sebenarnya menyadari bahwa ketakutan mereka sangat irasional. Akan tetapi seringkali mereka tidak bisa menghilangkan itu dari benak mereka sehingga terus memikirkannya sampai akhirnya menimbulkan kecemasan yang berlebihan ketika berhadapan dengan hal yang ditakuti tersebut.

Dari beberapa penelitian yang memiliki kesamaan dengan masalah yang dialami Lili, dimana sebenarnya ketakutan terhadap suatu hal itu sebenarnya hanya sebuah pikiran hiperbola anak pada suatu hal yang ditakutinya. pemikiran yang berlebihan itulah yang pada akhirnya memicu adanya ketakutan yang berlebihan pada objek tertentu.

Adapun cara menanggulangi phobia Lili terhadap belalang bisa dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Esensi dari Strategi ini adalah menghapus tingkah laku negatif sekaligus mengikut sertakan respon positif tingkah laku yang berkebalikan dari yang akan dihilangkan. Strategi ini memfokuskan bantuannya dalam menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami konseli dengan cara mengajarkan konseli untuk rileks (Muwakhidah, 2016).

Menurut McLeod (2015), Desensitisasi sistematis adalah jenis terapi perilaku yang didasarkan pada prinsip pengkondisian klasik. Strategi ini bertujuan untuk menghilangkan respon ketakutan dari phobia atau trauma, dan mengganti respon relaksasi dengan stimulus bersyarat secara bertahap menggunakan *counter conditioning*. Ada 3 tahap perawatan dalam fase ini. Yang pertama, konseli diajarkan untuk relaksasi otot yang dalam dan latihan pernapasan. Kedua, konseli menciptakan hierarki ketakutan yang dimulai dari rangsangan yang menimbulkan sedikit kecemasan dan membangun secara bertahap ke gambar paling menakutkan. Ketika, konseli meningkatkan hierarki rasa takut, mulai dari rangsangan yang paling tidak menyenangkan dan mempraktikkan teknik relaksasi mereka.

## **METODE**

Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti yang berjudul “Studi Kasus Pelaksanaan Strategi Desensitisasi Sistematis terhadap Phobia Hewan”, maka jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik studi kasus sedangkan pengumpulan datanya dengan menggunakan observasi dan wawancara. Metode penelitian kualitatif sendiri adalah sebuah metode penelitian yang bermaksud untuk memahami kejadian/keadaan yang dialami oleh subjek penelitian. Misalnya perilaku, motivasi, tindakan, persepsi, dll secara holistik dan penjabarannya dengan menggunakan bentuk kata-kata dan bahasa, bukan menggunakan angka, pada suatu

konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2005).

Penentuan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan sampling purposive. Maksudnya adalah menentukan sampel dengan pertimbangan khusus. Semisal, akan melakukan penelitian tentang kualitas pakaian, maka sampel sumber datanya adalah orang yang ahli dalam bidang pakaian seperti contohnya desainer, atau penelitian tentang kondisi politik di suatu kota, maka sumber datanya adalah orang yang ahli dalam bidang politik (Sugiyono, 2007).

## **HASIL**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Lili (nama samaran), seorang siswi kelas VIII di salah satu SMP di Surabaya, Lili mengalami phobia pada belalang sejak duduk di kelas VI SD. Bermula dari teman-temannya yang bercanda dengannya dengan menggunakan belalang sehingga tanpa sengaja belalang itu melukai wajah Lili. Dari kontak sedekat itu membuat Lili bisa melihat bentuk wajah serta kaki dan tangan belalang yang tidak bisa diam sehingga memunculkan pemikiran yang mulai tidak masuk akal dengan menyamakan belalang tersebut dengan alat yang ada di animasi kartun di televisi sampai membuatnya bergidik ketika mengingat hal itu. Karena pemikiran yang berlebihan itulah yang pada akhirnya membuat rasa takut Lili terhadap belalang semakin menjadi-jadi sampai terkadang membuatnya tidak nyaman sendiri dengan kondisi tersebut.

## **PEMBAHASAN**

Seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa penelitian ini menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk menangani phobia siswa pada belalang. Karena memang desensitisasi sistematis paling efektif dalam pengurangan tingkat phobia dan atau gangguan kecemasan lainnya. Struktur progresif DS memungkinkan konseli untuk mengontrol langkah-langkah apa yang harus dibuatnya sampai rasa takut itu teratasi. Teknik ini memiliki tiga fase perawatan, yaitu:

1. Relaksasi otot dan latihan pernapasan, Seperti kontrol pernapasan, menahan otot, atau meditasi.

2. Memunculkan hierarki ketakutan, Membayangkan hal kecil yang membuatnya takut untuk menimbulkan sedikit kecemasan.
3. Meningkatkan hierarki rasa takut, Membayangkan hal yang lebih membuatnya takut sampai hal yang paling menakutkannya.

Ketika tahap ini diulang secara terus menerus oleh konseli sampai ia sendiri gagal membangkitkan kecemasan/ketakutannya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Phobia merupakan Suatu ketakutan irasional terhadap suatu benda, tempat atau hal lainnya yang memicu adanya kecemasan yang berlebihan terhadap hal yang ditakuti tersebut. Salah satu cara efisien untuk mengatasi phobia adalah dengan menggunakan pendekatan behavior dengan teknik desensitisasi sistematis (DS). Teknik ini memungkinkan konseli untuk bisa mengontrol langkah-langkah apa yang harus diambilnya untuk mengatasi ketakutan/kecemasannya sendiri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad M. F., Herman N. & Syahniar. (2016). *Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa*. Universitas Negeri Padang. [http://E:/Semester%20VII/Study%20Kasus/Phobia-DS%20\(indo\).pdf](http://E:/Semester%20VII/Study%20Kasus/Phobia-DS%20(indo).pdf)
- Florence e. Otta and Celestina a. Ogazie. (2014). Effects of systematic desensitization and study behaviour techniques on the reduction of test phobia among in-school adolescents in abia state. *World Journal of educational Research*. <http://E:/Semester%20VII/Study%20Kasus/Phobia%20Journal%202.pdf>.
- Muwakhidah. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Surabaya: Unipress UNIPA.
- McLeod, S. A. (2015). *Systematic desensitization*. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/Systematic-Desensitisation.html>.
- Thomas H. Ollendick dkk. (2009). *Specific Phobia in Youth: Phenomenology and Psychological Characteristics*. <http://E:/Semester%20VII/Study%20Kasus/Phobia%20Journal%204.pdf>.
- Thompson E. Davis III, Thomas Ollendick & Lars-Goran. (2009). *Intensive Treatment of Specific Phobias in Children and Adolescents*. NIH Public Access. <http://E:/Semester%20VII/Study%20Kasus/Phobia%20Journal%201.pdf>.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.