



Contents lists available at [Journal IICET](#)

Lentera Negeri

Journal homepage: <http://journal.iicet.org/index.php/lentera>



Penggunaan Desensitisasi untuk Mengurangi Phobia

Siska Permata Sari ^{*)1}, Yeni Karneli ².

^{1,2} Universitas Negeri Padang.

Article Info

Article history:

Received Aug 15th, 2020
Revised Sept 23th, 2020
Accepted Oct 25th, 2020

Keyword:

Desensitisasi
Phobia
Relaksasi

ABSTRACT

Phobia adalah rasa ketakutan kuat (berlebihan) terhadap suatu benda, situasi atau kejadian, yang ditandai dengan keinginan untuk menjauhi sesuatu yang ditakuti itu. Jika sudah parah bisa sangat mengganggu aktifitas seseorang. Seperti seseorang akan sesak nafas, deg-degan, keringat dingin, gemeteran, bahkan sampai tidak bisa menggerakkan badannya. Dengan menggunakan teknik desensitisasi agar bisa mengurangi tingkat ketakutan seseorang terhadap phobianya atau rasa takutnya terhadap suatu hal. Teknik ini dapat membuat penderita merasakan relaksasi/ketenangan sehingga ketakutan nya akan berkurang dan panik segala macam bisa lebih terkendali. Hasil yang didapat setelah diberikan teknik ini banyak penderita yang mulai bisa mengontrol ketakutan terhadap sesuatu.



© 2020 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Siska Permata Sari,
siskapermata480@gmail.com

Pendahuluan

Pada saat ini banyak hal-hal yang menjadi suatu hal yang mengganggu aktifitas seseorang, contohnya Penderita Psikoneurosis mengalami konflik dalam dirinya sendiri yang menyebabkan mereka mengalami kecemasan dan ketakutan yang tidak pada tempatnya atau tidak masuk akal. Phobia termasuk kedalam psikoneurosis, tetapi berbeda dengan gangguan kecemasan merata, gangguan phobia mengandung ketakutan yang cukup spesifik. Seseorang yang bereaksi dengan ketakutan yang amat sangat pada suatu stimulus atau situasi yang menurut kebanyakan orang lain tidaklah sangat berbahaya, disebut orang yang mempunyai phobia. Sebagian besar kita takut pada sesuatu : ular, tempat yang tinggi, angin kencang, dokter, sakit, luka, dan kematian merupakan tujuh rasa takut yang paling umum yang dilaporkan oleh orang-orang dewasa, tampaknya terdapat suatu kontinum antara rasa sakit yang umum dengan phobia, membuat perbedaan didiagnosis sebagai gangguan phobia apabila rasa takut tersebut tidak sangat mengganggu kehidupan individu sehari-hari. Phobia sering terjadi pada masa kanak-kanak, karena disebabkan trauma pada masa kanak-kanak dan mempunyai pengaruh terhadap perkembangannya.

Metode

Metode penelitian yang dipakai dalam artikel ini adalah melalui study literature dari jurnal, buku, dan dokumentasi. Penelitian kepustakaan dan studi pustaka/riset pustaka meski bisa dikatakan mirip akan tetapi berbeda. Yang dimaksud dengan penelitian kepustakaan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode/teknik tertentu guna mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi melalui penelitian kepustakaan (Khatibah, 2011).

Hasil dan Pembahasan

Menurut Munro, dkk (1983, p. 180), desensitisasi merupakan proses perubahan laku dari berbagai cara, bisa dari menenangkan diri, memikirkan dan membayangkan sesuatu hal. Adi Gunawan (2006, p. 155) menjelaskan teknik desensitisasi yaitu teknik yang mempengaruhi klien dimulai dari pengalaman traumatis lalu ke tempat yang nyaman atau damai hingga berlanjut ke tahap traumatisnya kembali, ini membuat perasaan akan takutnya berkurang. Selanjutnya, Yustinus Semiun (2006, p. 537) mengatakan desensitisasi adalah teknik yang digunakan bila seseorang sangat cemas terhadap suatu stimulus tertentu. Teknik desensitisasi dipergunakan terutama untuk mengatasi rasa takut terhadap sesuatu, terutama yang mengalami phobia (takut berlebihan atau wajar). Teknik ini mengandung unsur-unsur untuk mengajar bagaimana seseorang yang dihindari 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. Menurut Yustinus, S (2006, p. 537), teknik desensitisasi sistematis digunakan bila seseorang sangat cemas terhadap stimulus tertentu.

Secara umum, phobia adalah rasa ketakutan kuat (berlebihan) terhadap suatu benda, situasi, atau kejadian, yang ditandai dengan keinginan untuk menjauhi sesuatu yang ditakuti itu. Jika sudah parah penderitanya bisa terserang panik saat melihat hal yang ia takuti. Menurut Arkitson (2005, p. 253) mengatakan istilah “phobia” berasal dari kata “phobi” yang artinya ketakutan atau kecemasan yang sifatnya tidak rasional yang dirasakan dan dialami oleh seseorang. Phobia merupakan suatu gangguan yang ditandai oleh ketakutan yang menetap dan tidak rasional terhadap suatu obyek atau situasi tertentu. Phobia dapat dikelompokkan secara garis besar dalam tiga bagian, yaitu : 1) Phobia sederhana atau spesifik (phobia terhadap suatu obyek/keadaan tertentu) seperti pada binatang, tempat tertutup, ketinggian, dan lain-lain; 2) Phobia sosial (phobia terhadap pemaparan situasi sosial) seperti takut jadi pusat perhatian, orang seperti ini senang menghindari tempat-tempat ramai; 3) Phobia kompleks (phobia terhadap tempat atau situasi ramai dan terbuka, misalnya di kendaraan umum/mall) orang seperti ini bisa saja takut keluar rumah.

Langkah-langkah pelaksanaan desensitisasi untuk mengurangi phobia, yaitu : 1) Menjelaskan apa dan mengapa teknik desensitisasi diberikan pada klien dengan maksud agar klien yakin teknik ini dapat membantu menghilangkan ketakutannya atau phobianya; 2) Konselor menganalisis kejadian-kejadian yang bersangkutan paut dengan keadaan yang menjadikan klien terlalu sensitif terhadap sesuatu kemudian konselor melakukan hal-hal berikut: a) Konselor membantu menulis beberapa macam kalimat berkenaan dengan rasa takut klien pada sesuatu dalam bentuk daftar; b) Menyusun dan melengkapi daftar tersebut bersama klien; c) Membantu klien mengurutkan jenjang daftar tersebut dari yang paling kurang ditakuti sampai kepada yang sangat ditakuti; d) Melatih sedikit demi sedikit agar klien bisa mengurangi ketakutannya; 3) Lalu konselor bisa memberikan desensitisasi sistematis: dilakukan exposure bersifat ringan. Si penderita phobia yang misalnya takut akan kucing, disuruh rileks dan membayangkan berada ditempat disukai dan menenangkan jiwanya dan membuat si penderita merasa rileks dan perlahan-lahan kita beri stimulus hewan yang ia takuti, dimulai dari urutan terendah jika masih takut berikan kembali ketenangan seperti tempat yang ia senangi sampai si penderita bisa mengurangi ketakutannya.

Salah satu permasalahan yang dialami oleh klien yaitu ketakutannya terhadap darah, bahkan hanya dengan melihat gambar dari darah itu sendiri, klien ini tidak bisa menahan rasa lemasnya ketika dilihatkan gambar darah secara dekat, alasan klien ini takut dengan darah adalah pengalaman masa lalu atau trauma masa lalunya yang sering jatuh dan terluka saat dia kecil, dan orangtua nya sering menyebabkan klien ini merasa takut atau phobia terhadap darah hingga saat ini. Menurut Elida Prayitno (2009, p. 13) mengatakan bahwa fobia atau fobi adalah suatu ketakutan yang tidak masuk akal namun penderita dapat menjelaskan apa penyebab dan bagaimana cara mengatasi ketakutannya itu. Para penderita phobia neurosis tidak menyadari apa yang mendasari perasaan takutnya. Reaksi mereka terhadap ketakutan itu sangat hebat yang menyebabkan penderita merasa sengsara. Jika para penderita menyadari sebab-sebab yang mendasari dari ketakutan mereka itu, maka ketakutan mereka berkurang dan bahkan dapat hilang.

Kesimpulan

Jadi, berdasarkan pembahasan di atas dapat kita simpulkan bahwasannya secara umum, phobia adalah rasa ketakutan yang kuat (berlebihan) terhadap suatu benda, situasi, atau kejadian, yang ditandai dengan keinginan untuk menjauhi sesuatu yang ditakuti itu. Kalau sudah parah, penderitanya bisa terserang panik saat melihat hal yang ia takuti. Sesak nafas, jantung berdebar kencang, keringat dingin, gemeteran, bahkan sampai tidak bisa menggerakkan badannya. Hal itu sungguh sangat mengganggu jika dibiarkan karena bisa

mengganggu aktifitas seseorang dan phobia sering terjadi pada anak-anak. Oleh sebab itu untuk mengurangi phobia bisa diberikan sebuah teknik desensitisasi dimana teknik ini memberikan ketenangan dan rileksasi kepada si penderita agar bisa mengurangi bahkan menghilangkan rasa takut yang berlebihan tersebut. Setelah dilakukannya konseling dan terapi desensitisasi ini dapat mengurangi phobia yang dialami oleh klien, dengan skala 1-10 yang awalnya ketakutan klien berada diangka 7, setelah dilakukannya terapi ketakutan klien berkurang dengan skala diangka 3, tentunya hal tersebut sangat membantu klien dalam mengontrol rasa takut yang dialaminya.

Referensi

- Arkitson. (2005). *Pengantar Psikologi*. Jakarta, Indonesia : Erlangga.
- Gunawan, A. (2006). *Hypnotherapy*. Jakarta, Indonesia : Gramedia Pustaka Utama.
- Khatibah, K. (2011). Penelitian kepustakaan. *Iqra': Jurnal Perpustakaan dan Informasi*, 5(1), 36-39.
- Munro, dkk. (1983). *Penyuluhan (Counseling)*. Jakarta, Indonesia : Ghalia Indonesia.
- Prayitno, E. (2009). *Psikologi Abnormal*. Padang, Indonesia : FIP UNP.
- Semium, Y. (2006). *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta, Indonesia : Kanisius.