

MODIFIKASI PERILAKU DALAM MENGATASI PERILAKU PHOBIA TERHADAP KEHELAPAN (*NYCTOPHOBIA*) PADA ANAK USIA DINI

¹Indah Sa'adah, ²Ari Purnomo Endah Aflahani

¹KB Mansyaul Huda Bugel, Kecamatan Kedung, Kabupaten Jepara

²Unisnu Jepara

e-mail: indahsaadah999@gmail.com, ape.aflahani@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas program modifikasi perilaku dalam mengatasi perilaku phobia kegelapan atau biasa dikenal dengan sebutan Nyctophobia pada anak usia dini dengan metode *flooding* dan desensititasi sistemastik. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus tunggal. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan asesmen, wawancara, dan observasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang, berusia 6 tahun 3 bulan, dan mengalami kondisi phobia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program modifikasi perilaku dengan menggunakan metode *flooding* dan desensititasi sistemastik untuk mengatasi perilaku phobia, dapat menurunkan tingkat kecemasan phobia terhadap kegelapan tetapi belum berhasil secara maksimal., hingga saat ini subjek terkadang masih kesusahahan dalam mengatasi kecemasan yang berlebih terhadap phobia kegelapan. Dimana hal ini terjadi karna masih adanya traumatis dan halusinasi berlebih yang dialami subjek.

Keywords: modifikasi perilaku, nyctophobia, flooding, desensititas sistematis

Abstract. This study aims to determine the effectiveness of behavior modification programs in overcoming dark phobic behavior or commonly known as Nyctophobia in early childhood using flooding methods and systemic desensititation. This research uses a qualitative approach with a single case study method. The data collectoin techniques used assessment, interview, and observation. Subjects in this study amounted to one person, aged 6 years 3 months, and experiencing phobia conditions. The results showed that the behavior modification program using flooding methods and systemic desensititation to overcome phobic behavior, can reduce the level of phobic anxiety against darkness but has not been maximally successful. Until now, the subject sometimes still has difficulty overcoming excessive anxiety against dark phobia. Where this happens because there are still excessive traumatic and hallucinations experienced by the subject.

Keyword: behavior modification, nyctophobia, flooding, systematic desensititation

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan masa *golden age* dimana pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan otak anak mengalami masa perkembangan yang paling pesat dalam rentang kehidupannya, yaitu sekitar 80% otak anak berkembang pada masa ini. Menurut WHO masa emas perkembangan dan pertumbuhan anak ialah ketika anak berusia 0 sampai 6 tahun dan dalam periode tersebut dikenal dengan periode usia toddler. Usia toddler merupakan masa eksplorasi lingkungan yang intensif karena anak berusaha mencari tahu bagaimana semua terjadi. Anak mulai belajar menghadapi emosi, rasa kecewa, sedih, marah, dan takut. Ketakutan menjadi salah satu masalah yang tersimpan pada diri anak, banyak sekali ketakutan-ketakutan yang menghantui dalam kehidupan anak yang disebabkan oleh ketidakmampuan anak memahami suatu permasalahan atau objek yang dihadapi, sehingga ketakutan itu pada akhirnya menimbulkan kecemasan yang sangat luar biasa bagi diri anak sendiri.

Fobia adalah salah satu bentuk dari gangguan kecemasan. Menurut Martin & Pear (2005) kecemasan yang tidak rasional, berlebih, dan intens membuat seseorang menjadai tidak mampu melakukan apa-apa disebut fobia. Selaras dengan pernyataan tersebut, Smith, dkk (2011) juga mengatakan bahwa fobia merupakan perasaan cemas yang intens dari sesuatu yang tidak atau sedikit menyebabkan bahaya. Dalam hal ini fobia bisa diartikan sebagai suatu perasaan ketakutan yang ditimbulkan oleh sesuatu yang tidak memperlihatkan ancaman yang sejati terhadap kelangsungan hidup. Contoh dari fobia adalah ketakutan atau cemas terhadap tempat gelap tertutup, ketinggian, serangga, ulat, bulu, darah, dan jarum.

Nyctophobia adalah salah satu ketakutan atau kecemasan pada gelap dan malam hari. Nyctophobia bisa dialami semua kalangan terutama pada anak-anak, karena anak-anak lebih sensitif terhadap lingkungan disekitarnya sehingga mudah untuk merasakan sesuatu atau peristiwa yang membuat dirinya merasa tidak enak, terancam dan akan mengingatnya serta membawanya sampai dewasa yang menimbulkan trauma mendalam pada dirinya. Selain itu masa kanak-kanak merupakan masa dimana anak baru mengenal dunia dan belajar dari lingkungan. Pada masa itu anak belum mempunyai banyak pengalaman sehingga ia akan

menyerap pembelajaran dari dunia terdekatnya. Kondisi anak yang terkena nyctophobia adalah cemas, panik, menangis, berteriak, mengamuk dan lain sebagainya. Salah satu efek negatif yang ditimbulkan dari nyctophobia adalah anak menjadi pribadi yang penakut, tidak dapat mandiri, dan tentunya aktivitas sosialnya memiliki ruang gerak yang terbatas.

Fobia dapat dikurangi bahkan dihapuskan dengan berbagai cara, salah satunya yaitu melalui modifikasi perilaku. Modifikasi perilaku adalah suatu upaya, proses ataupun tindakan untuk mengubah perilaku seseorang, menurut pandangan kaum behavioristik modifikasi perilaku diartikan sebagai penggunaan teknik sistematis kondisioning pada diri manusia untuk menghasilkan perubahan frekuensi perilaku tertentu atau mengontrol lingkungan perilaku seseorang. Selain itu menurut pernyataan Hana Prnggebaen yang menyatakan bahwa modifikasi perilaku merupakan penerapan dari teori B.F Skinner atau sering disebut dengan behavior therapy. Menurutnya modifikasi ialah penerapan dari shaping, yakni penggunaan positive reinforcement secara selektif dan extincion

B.F Skinner mengemukakan bahwa modifikasi perilaku terdapat berbagai macam teknik penanganannya salah satunya yaitu teknik *flooding* (pembanjiran) dan desensititasi sistematis. *Flooding* atau bisa juga disebut teknik pembanjiran adalah teknik modifikasi dengan cara membanjiri konseli dengan situasi atau penyebab kecemasan, sampai konseli sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi, tujuannya untuk menurunkan rasa takut yang ditimbulkan dengan menggunakan stimulus yang di kondisikan (condition stimulus) yang dimunculkan secara berulang-ulang sehingga terjadi penurunan, tanpa memberi penguatan. Sedangkan desensititasi sistematis merupakan penerapan rileksasi yang ditekankan pada latihan yang terdiri atas konstruksi, dan lambat laun diteruskan pada pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercatat suatu keadaan santai penuh. Hal yang terpenting dalam penerapan teknik ini adalah anak atau konseli diminta untuk mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga merasakan suatu kedamaian.

Berdasarkan studi pendahuluan terdahulu teknik modifikasi perilaku *flooding* dan desensititasi sistematis diprediksi dapat meminimalisir bahkan menghilangkan fobia pada anak. Diprediksi efektif karena pada dasarnya rasa takut anak terjadi karena kurang terbiasanya anak memposisikan diri dalam segala

situasi yang ada. Sehingga efeknya dapat memunculkan ketegangan dan imajinasi pikiran yang kurang masuk akal. Hal ini selaras dengan teknik prosedur modifikasi perilaku *flooding* dan desensititasi sistematis, dimana teknik ini memfokuskan bantuan untuk menenangkan pribadi manusia dari ketegangan yang alami dengan menagajarkan anak untuk rileks.

Tujuan penelitian ini adalah untuk membantu anak mengatasi fobianya terhadap kegelapan yang dialaminya, selain itu juga untuk mengetahui keefektifitasan teknik modifikasi perilaku *flooding* dan desensititasi sistematis dalam mengatasi perilaku phobia terhadap kegelapan pada anak usia dini. Dengan hipotesis awal pada penelitian ini adalah teknik *flooding* (pembanjiran) dan desensititasi sistematis (relaksasi) efektif untuk mengatasi perilaku phobia terhadap kegelapan pada anak usia dini.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif, pendekatan kualitatif merupakan suatu metode yang digunakan untuk meneliti pada objek ilmiah, dimana peneliti adalah instrumen utama dan instrumen kunci. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif studi kasus karena pada penelitian ini, peneliti mengungkapkan fenomena yang dialami anak dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks secara tuntas, detail, dan mendalam hingga akarnya.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan terikat variabel bebas dalam penelitian ini adalah modifikasi perilaku dengan teknik *flooding* (pembanjiran) dan desensititasi sistematis (relaksasi) sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku phobia terhadap kegelapan yang dialami anak usia dini. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah subjek tunggal anak berusia 6 tahun 3 bulan yang mengalami phobia terhadap kegelapan, dengan tempat penelitian dilaksanakan di Desa Bugel RT 09 RW 03 Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama 2 minggu.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu wawancara dan observasi, wawancara dilakukan kepada anak yang mengalami phobia, orangtua,

dan keluarga terdekat, data yang diperoleh selama penelitian dianalisis dengan baik secara kualitatif untuk memperoleh hasil secara maksimal terhadap penelitian yang dilakukan. Teknik analisis data, dalam penelitian ini peneliti menggunakan paradigma analisis deskriptif kualitatif. Peneliti juga menggunakan cara bertahap secara beraturan dan interaksionis, terdiri dari tiga alur kegiatan yaitu: pengumpulan data sekaligus reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Skema alur dilakukan pada saat proses pengumpulan data selesai dilokasi latar peneliti.

Langkah-langkah dalam melakukan penelitian ini adalah: (1) peneliti melakukan pencatatan (*anecdotal record*) terhadap perilaku anak, (2) melakukan pendekatan dan wawancara kepada anak yang mengalami phobia kegelapan, (3) memberikan wawasan kepada anak yang mengalami phobia kegelapan, (4) mengajarkan teknik relaksasi kepada anak yang mengalami phobia, (5) menghadirkan secara langsung situasi yang dicemaskan oleh anak, (6) monitoring dan evaluasi, (7) pelaporan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Modifikasi perilaku dengan menggunakan teknik *flooding* (pembanjiran) dan desensititasi sistemastik (relaksasi) bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptive menjadi adaptif, yang diharapkan subjek dapat mengubah perilaku maladaptive fobia terhadap kegelapan menjadi adaptif yaitu menjadi anak yang pemberani dan mandiri serta mampu mengontrol emosinya, sehingga pertumbuhan dan perkembangan subjek dapat berkembang secara optimal. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti dapat diuraikan sebagai berikut.

Subjek mengaku memiliki permasalahan cemas dan akut berlebih ketika berada dalam situasi gelap, ia memandang bahwa ketika berada dalam kegelapan akan ada bahaya hantu-hantu akan muncul untuk menakuti dan menculiknya yang menyebabkan subjek menjadi penakut, subjek berpikir seperti itu karena dahulunya nenek, kakak perempuan, bahkan ibunya selalu menceritakan dan menakut-nakuti dengan cerita hantu akan muncul ketika gelap terlebih ketika waktu menjelang malam, hantu-hantu akan datang ke rumah dan menculik anak

kecil yang suka main dan tidak mau belajar. Dari hal tersebut perilaku phobia subjek mulai muncul, ia akan menangis, menjerit ketika berada dalam situasi gelap.

Pertemuan I. Pada pertemuan pertama ini digunakan peneliti untuk membangun hubungan yang lebih akrab dengan subjek yang mengalami phobia terhadap kegelapan, dan juga meminta izin, partisipasi dengan orang tua dalam melaksanakan program modifikasi perilaku. Dalam pertemuan ini konselor masih menggali data, melakukan pencatatan (anecdotal record), dan membangun kepercayaan subjek yang mengalami phobia terhadap kegelapan agar jujur dan terbuka kepada peneliti tentang apa yang terjadi kepada dirinya

Pertemuan ke-II. Langkah yang dilakukan peneliti dalam pertemuan program modifikasi perilaku kali adalah membuat persetujuan antara peneliti dengan subjek bahwa akan dijalankan proses modifikasi perilaku, peneliti membuat kesepakatan bersama antara subjek terhadap aturan-aturan terkait modifikasi perilaku, peneliti juga melakukan analisis ABC.

A (Antecedents) subjek yang mengalami fobia kegelapan ketika berada disituasi gelap suka menangis, menjerit-jerit, keringat dingin bahkan mengompol ditempat.

B (Behavior) subjek yang mengalami fobia kegelapan menjadi penakut dan cengeng ketika berada dalam situasi yang tidak diinginkan.

C (Consequence) mengompol 3 kali-4 kali dalam setiap minggunya, menjadi penakut dan tidak mandiri, setiap aktivitasnya selalu terbatas dengan ketakutannya.

Pertemuan ke-III sampai ke VII. Pada pertemuan ini peneliti mulai memberikan wawasan dan pengertian kepada anak bahwa fobia yang dialaminya itu hanya akan merugikan dirinya sendiri. Membantu anak merubah pikiran-pikiran yang menyimpang, gelap tidak selalu identik dengan marabahaya ataupun adanya hantu yang muncul, namun dengan adanya gelap kita bisa merasakan dan melihat sesuatu yang tidak bisa kita lihat saat terang, contohnya saat gelap kita dapat melihat cahaya dilangit, kita bisa melihat kunang-kunang dan lainnya, peneliti juga menanamkan nilai agama keyakinan pada diri anak untuk menyakinkan adanya tuhan yang maha esa yang selalu melindungi umatnya di dunia dari bahaya-bahaya sekitanya.

Pada pertemuan selanjutnya peneliti mulai melakukan pembanjaran perilaku secara bertahap yang dimulai dengan menghadirkan situasi gelap yang menjadi pokok permasalahan yang dialami subjek, awalnya subjek diajak ke tempat yang redup dengan pencahayaan yang minim sembari didampingi orang tuanya, disaat dalam situasi ini subjek mulai menunjukkan perilaku berupa histeris. Pada pertemuan selanjutnya subjek terlebih dahulu diajarkan teknik rileksasi untuk meregangkan otot dan pernafasannya selain itu juga subjek diberikan pemahaman kembali bahwa gelap itu tidak menakutkan, adanya hantu ketika gelap hanyalah tipuan dan halusinasi saja, setelah dirasa subjek tenang peneliti menghadirkan kembali fobia anak. Awalnya subjek didampingi orang tua ketika dalam keadaan redup, lalu ketika sudah berapa dalam situais gelap sedikit demi sedikit orang tua mulai menjauh dari dekapan anak, ini diberikan supaya subjek mengetahui persamaan saat gelap maupun terang tidak akan terjadi hal-hal yang mengerikan dan bahaya seperti munculnya hantu. Namun disini hasilnya anak belum bisa meredakan rasa takutnya dengan, anak tidak menangis histeris namun yang terjadi anak mengompol ditempat.

Pada hari selanjutnya peneliti melakukan hal yang sama di hari sebelumnya, pada pertemuan ini anak sudah mulai bisa mengatur emosinya dengan tidak menangis secara histeris namun pada malam harinya saat anak tidur, anak sampai mengigau ketakutan dengan keringat dingin.

Pada hari selanjutnya sampai terakhir anak diberikan wawasan dan rileksasi yang lebih intens, sesekali subjek dihadapkan dengan situasi yang ditakutkannya secara bertahap. Hasilnya ditemukan penurunan tingkat ketakutan dan kecemasan yang dialami anak walaupun hasilnya belum maksimal.

Seperti yang dijabarkan di atas bahwa modifikasi perilaku pada dasarnya mengubah perilaku anak yang dirasa merugikan untuk dirinya sendiri maupun untuk lingkungan sekitar. Joseph Wolpe (1958) mengembangkan penanganan behavioral paling awal bagi fobia-fobia spesifik, ia berhipotesisi bahwa ciri-ciri ketakutan irasional sebuah fobia adalah respon yang terkondisikan terhadap objek atau situasi yang ditakuti. Wolpe berasumsi bahwa jika ia dapat menghilangkan respon ketakutan irasional jika dapat membentuk sebuah respon terhadap stimulus yang ditakuti yang menentang respon takut. Dengan kata lain, wolpe memutuskan

untuk menangani fobia dengan menyentuh klien kepada stimulus yang ditakuti sembari mengkondisikan respon lain terhadap stimulus.

Stimulus yang disajikan kepada klien bisa melalui imajinasi atau sebaliknya melalui *in vivo (real life exposure)*. Situasinya dikemukakan dalam suatu urutan-urutan yang berangkat dari yang paling ringan sampai kepada yang paling menagncam. Stimulus yang menghasilkan kecemasan berkali-kali dipasangkan dengan latihan bersantai sampai hubungan antara stimulus-stimulus dan respon terhadap kecemasan itu terhapus. Wolpe lebih senang menggunakan teknik yang melibatkan reproduksi imajinasi subjek untuk menimbulkan situasi cemasnya (*imagial desensitization*), disamping teknik lain yang melibatkan subjek dalam situais cemas yang nyata.

DISKUSI

Judul penelitian modifikasi perilaku untuk mengatasi phobia terhadap kegelapan pada anak usia dini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan Ahmad Mutohar tahun 2017 dalam judul efektivitas terapi desensititasi sistematik dengan dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita fobia kucing (*Allurophobia*), dalam penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa terapi desensititasi sistematik dengan dzikir mampu memberikan rasa aman dan tenang dengan proses *counterconditioning*, dan membenahi distorsi kognitif terkait stimulus fobia, sehingga akhirnya mampu mendorong subjek untuk menampilkan perilaku yang adaptif dalam menghadapi stimulus fobianya. Dorongan untuk menampilkan perilaku yang adaptif tersebut diperkuat dengan teknik *dzikir coping desensitization*, yang membantu subjek untuk terbiasa berhadapan dengan stimulus fobianya dengan respon baru yang adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat fobia terhadap kegelapan yang di alami anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa program modifikasi perilaku menggunakan teknik *flooding* dan desensititasi sistematik, mengalami penuruanan yang cukup berarti, meskipun hingga saat ini subjek terkadang masih mengalami ketakutan berlebih dan histeris.

Hal ini dikarenakan masih membekasnya pengalaman traumatis anak dimasa lalu, faktor halusinasi anak yang masih sulit dihapuskan. Disamping itu peran keluarga juga sangat menentukan anak dalam mengatasi fobia yang di alaminya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Allah swt yang memberikan kesehatan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dan laporan, ucapan terimakasih pula peneliti ucapkan kepada Ibu Ari Purnomo Endah Aflahani, S.Psi., M.A selaku pembimbing dan kepada keluarga yang mengalami fobia di Desa Bugel RT 09 RW 03 yang telah memberikan izin dan supportnya kepada peneliti dalam mengerjakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin, Syamsuddin Makmum. 2003. Psikologi Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Arikunto, Suharsimi. 1987. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatatan Praktek. Jakarta: Bina Aksara.
- Azmarian, Rani. 2016. Desensititasi Sistemastis Dengan Dzikir Tasbih Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik. Vol 12 No 2, Pekanbaru: Universitas Terbuka.
- Kurniawati, Eka, (2020), Efektivitas Teknik *Flooding* Uuntuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Peserta Didik Kelas XII SMA Negri 1 Waway Karya Tahun Ajaran 2019/2020: *Skrips*.Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Raden Intan Lampung.
- Lewis, David. 2013. Taklukkan Fobia Anda. Jakarta: Restu Agung.
- Martin, Garry & Joseph Pear. 2015. Modifikasi Perilaku. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mutohar, Ahmad, (2017) Efektivitas Terapi Desensititasi Sistemastik Dengan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Fobia Kucing (Aluurophobia): Skripsi, Semarang. Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negri Walisongo Semarang.
- Rachmaniar, Indriyana. 2015. Komunikasi Terapeutik Orang Tua Dengan Anak Fobia Spesifik dalam "Jurnal Kajian Komunikasi", Bandung: Universitas Bina Sarana Informatika, Vol 3 No, 2.

Soekadji, Soetarlinah. 1983. Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-Hari Dan Penerapan Profesional. Yogyakarta: Liberty.

Suanrdi. 2010. Konsep Dasar Modifikasi Perilaku. Bandung: Universitas Guru Indonesia.

Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Bandung: Alfabeta.

Umaroh, Lailatul, (2019), Penerapan Teknik Modifikasi Perilaku Desensitisasi In Vivo Untuk Mengatasi Fobia Terhadap Lem Kertas Pada Anak Usia 5-6 Tahun: Skripsi, Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.