
Teknik *Systematic Self Desensitization* Untuk Mengurangi Gejala *Ailurophobia*

Alfirah Ali¹, Widyastuti², Ahmad Ridfah³

^{1,2,3}Universitas Negeri Makassar

E-mail: firahalfii96@gmail.com¹ widyastuti@unm.ac.id² ahmad.ridfah@unm.ac.id³

Article History:

Received: 10 Mei 2022

Revised: 14 Mei 2022

Accepted: 14 Mei 2022

Keywords: *Ailurophobia*,
Fobia Spesifik, *Systematic Self Desensitization*

Abstract: Individu dengan *ailurophobia* memiliki penyimpangan pemikiran bahwa kucing memberikan ancaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *Systematic Self Desensitization* untuk mengurangi gejala *ailurophobia*. Partisipan pada penelitian ini adalah empat orang dewasa yang memiliki gejala *ailurophobia*. Penelitian ini menggunakan desain *one-group pretest-posttest design*. Partisipan diberikan pelatihan selama satu hari yang dilanjutkan dengan *follow up* selama tujuh hari. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *ailurophobia* yang disusun berdasarkan gejala *fobia spesifik* yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus dan Greene (2018). Teknik analisis data yang digunakan adalah *visual inspection*. Analisis data kualitatif diperoleh melalui observasi, wawancara dan lembar catatan harian. Hasil analisis *visual inspection* menunjukkan adanya penurunan skor gejala *ailurophobia* pada partisipan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Teknik *Systematic Self Desensitization* efektif dalam mengurangi gejala *ailurophobia*.

PENDAHULUAN

Individu membutuhkan kecemasan yang adaptif untuk mempersiapkan diri menghadapi sebuah tantangan dan usaha penyelamatan diri. Kecemasan menjadi tidak wajar apabila membuat individu mengalami gangguan atau kemunduran dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa individu memiliki rasa cemas yang berlebihan terhadap sesuatu yang pada dasarnya tidak menimbulkan bahaya (Durand & Barlow, 2006). Fobia merupakan salah satu bentuk kecemasan berlebihan tanpa disertai objek yang mengancam.

Fobia spesifik adalah ketakutan yang tidak rasional terhadap suatu objek dan situasi yang secara jelas mengganggu kemampuan individu untuk menjalankan fungsinya (Durand & Barlow, 2006). Individu menyadari objek yang menjadi sumber ketakutan tidak berbahaya, namun tidak mampu mengontrol serangan panik saat harus berhadapan dengan situasi fobik. Fobia spesifik lebih banyak dialami oleh perempuan dibanding laki-laki dikarenakan anggapan laki-laki yang mengekspresikan ketakutan tidak diterima oleh masyarakat. Data CBN Head Office menunjukkan bahwa sekitar 7% wanita dan 4,3% laki-laki mengalami fobia spesifik setiap periode 6 bulan (Andini, 2006). Jenis fobia yang paling umum adalah fobia hewan dari jenis fobia spesifik (Davison

& Neale, 2000). Statistik menunjukkan 11% dari populasi dapat diklasifikasikan sebagai gangguan fobia, dan jumlahnya cenderung meningkat pada generasi muda. Persentasi yang begitu tinggi menjadikan fobia spesifik salah satu gangguan psikologis yang paling banyak dijumpai di Amerika Serikat dan seluruh dunia.

Fobia spesifik dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition* (DSM V) disebutkan memiliki gejala ketakutan, kecemasan, atau penghindaran menyebabkan gangguan-gangguan klinis yang signifikan pada kehidupan sosial, pekerjaan, atau bidang penting lainnya. Penyebab fobia spesifik secara garis besar dibagi menjadi tiga, yaitu pengalaman langsung, pengalaman orang lain dan stress (Durand & Barlow, 2006). Fobia cenderung berkembang dan berlangsung seumur hidup (kronis), sehingga usaha penanganan dengan terapi secara holistik sangat penting.

Salah satu jenis fobia spesifik hewan adalah *ailurophobia* atau ketakutan terhadap kucing. Sebuah penelitian yang dilakukan di Surabaya menunjukkan bahwa individu pada usia dewasa awal memiliki keyakinan tidak rasional terhadap kucing (Andini, 2006). Penelitian dilakukan dengan metode wawancara terhadap tiga individu yang memenuhi kriteria fobia spesifik menurut DSM V. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa individu yang memiliki ketakutan berlebihan terhadap kucing meyakini jika kucing merupakan hewan yang menjijikkan dengan bentuk yang aneh. Individu menyatakan bahwa kucing terlihat bersahabat dengan orang lain tetapi tidak dengan dirinya.

Nevid, Rathus dan Greene (2018) mengemukakan bahwa karakteristik fobia spesifik yang sering dimunculkan meliputi ciri-ciri fisik, ciri-ciri kognitif dan emosi dan ciri-ciri perilaku. Ciri-ciri fisik meliputi adanya gejala kegelisahan, kegugupan yang dimunculkan dengan jantung berdebar, berkeringat dan gemetar. Beberapa gejala terlihat pada kasus yang lebih parah seperti lemas, pingsan, sesak nafas dan sulit berbicara. Ciri-ciri kognitif dan emosi meliputi reaksi psikologis yang dihasilkan dari ketakutan yang tidak rasional yang dilihat dari perasaan waspada berlebihan, terlalu cemas, tidak mampu menghilangkan pikiran terganggu, merasa tidak berdaya dan ketakutan akan kehilangan kontrol diri. Ciri-ciri perilaku meliputi ketakutan yang bertahan, berlebihan dan tidak masuk akal terhadap suatu objek atau situasi tertentu menimbulkan dorongan kuat untuk menghindar atau mengantisipasi objek, melarikan diri atau meminta bantuan untuk mengatasi ketidaknyamanan akan situasi tersebut.

Durand dan Barlow (2006) mengemukakan bahwa 50% individu yang masih mengingat peristiwa fobia bermula mengalami alarm aktual yang disebabkan oleh pengalaman traumatik. Penanganan terhadap fobia mengungkap konflik yang ditekan dan diasumsikan menjadi dasar ketakutan dan penghindaran (Davison & Neale, 2000). Menghindari objek yang ditakuti membuat fobia menetap, sehingga cara paling tepat untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan menghadapinya (Edmund & Bourne, 1995). Salah satu prosedur utama untuk mengurangi kecemasan dan perilaku menghindar adalah menggabungkan penggunaan citra visual, relaksasi, dan hierarki dari situasi yang ditakuti (Wolpin & Raines, 1965).

Desensitisasi merupakan proses menghentikan koneksi antara kecemasan dengan situasi tertentu (Endmund & Bourne, 1995). Sensitisasi diartikan sebagai proses menjadi peka terhadap stimulus tertentu termasuk mengasosiasikan kecemasan dengan situasi tertentu. Desensitisasi dilakukan dengan memasuki situasi fobik dalam keadaan rileks. Davidson dan Neale (2000) mengemukakan bahwa individu yang memiliki fobia membayangkan sesuatu yang semakin lama semakin menakutkan dalam keadaan tenang atau melakukan relaksasi. Proses visualisasi yang dilakukan secara terus-menerus dapat menurunkan kecenderungan respon terhadap kecemasan. Martin dan Pear (2015) mengemukakan bahwa Systematic Self Desensitization merupakan

teknik desensitisasi yang dilakukan secara mandiri oleh individu sesuai dengan langkah-langkah yang ditetapkan.

Rachmawati (2012) mengemukakan bahwa teknik desensitisasi diri efektif menurunkan kecemasan sosial pada 10 dari 14 siswa kelas VIII SMP Negeri Surakarta. Penelitian serupa dilakukan oleh Ambarita (2016) dengan subjek tunggal wanita berusia 29 tahun yang mengalami fobia jarum suntik. Terapi *systematic desensitization* berhasil menurunkan tingkat kecemasan pada penderita fobia jarum suntik dari tingkat kecemasan awal yang diukur dengan skala *Subjective Unit of Disturbance* (SUD). Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai manfaat Systematic Self Desensitization dalam mengurangi gejala fobia spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini mengambil tema “Teknik Systematic Self Desensitization untuk Mengurangi Gejala Ailurophobia”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design* atau disebut juga *before-after design* (Seniati, Yulianto dan Setiadi, 2015). Partisipan dalam penelitian ini adalah individu dengan gejala fobia spesifik kucing (*ailurophobia*). *Screening* yang dilakukan pada 16 partisipan dengan gejala fobia kucing diperoleh empat partisipan dengan gejala tinggi hingga sedang dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala fobia spesifik yang disusun berdasarkan gejala yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus dan Greene (2018) meliputi ciri-ciri fisik, kognisi dan emosi serta ciri-ciri perilaku. Hasil uji validitas menggunakan analisis Aiken's V ditemukan bahwa 5 dari 31 aitem tidak memenuhi nilai standar Aiken's V sebesar 0,92. Wawancara digunakan saat pengambilan data awal bersama tiga subjek dan digunakan untuk mengetahui lebih dalam perasaan atau kondisi subjek setelah dilakukan intervensi.

Penelitian ini diawali dengan pemberian pretest kepada partisipan penelitian untuk mengetahui tingkat gejala *ailurophobia* yang dialami. Tahap selanjutnya partisipan diberikan treatment berupa Teknik *Systematic Self Desensitization* menurut Martin dan Pear (2015). Pada tahap ini partisipan akan melalui tiga proses, yaitu menyusun hierarki, mempelajari teknik relaksasi dan menerapkan teknik *Systematic Self Desensitization*. Catatan harian dalam penelitian ini berupa lembar kontrol yang berisi kegiatan partisipan selama *follow up* yang mencakup kartu yang diselesaikan dalam sehari serta perasaan partisipan sebelum dan setelah melakukan latihan mandiri. Tahap akhir dalam penelitian ini adalah pemberian posttest untuk mengukur tingkat gejala *ailurophobia* setelah pemberian intervensi dan latihan mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Kategorisasi tingkat gejala *ailurophobia*

Inisial	Pretest		Posttest	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
DZ	79	Sedang	49	Rendah
NF	107	Tinggi	90	Sedang
UR	79	Sedang	66	Rendah
IK	95	Tinggi	66	Rendah

Tabel di atas menunjukkan penurunan skor untuk gejala *ailurophobia* pada partisipan. Tabel menunjukkan bahwa skor pretest partisipan NF dan IK berada pada kategori tinggi sementara skor

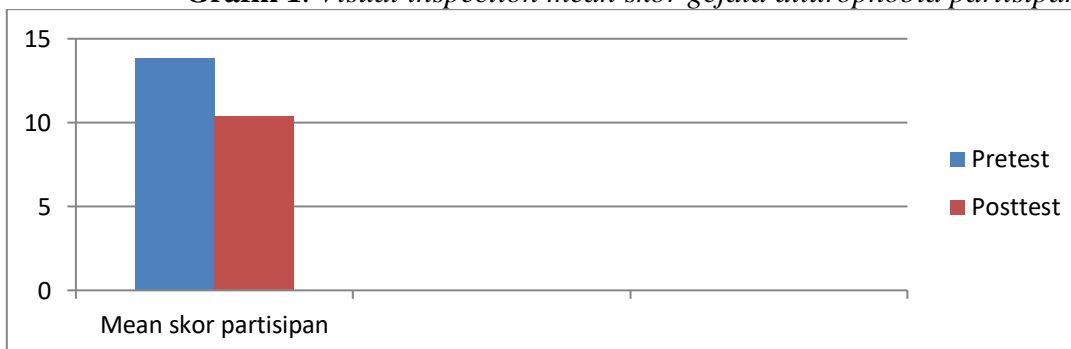
pretest partisipan DZ dan UR berada pada kategori sedang. Penurunan skor terjadi pada seluruh partisipan setelah pemberian posttest. Partisipan DZ, UR dan IK berada pada kategori rendah sementara partisipan NF berada pada kategori sedang. Skor rata-rata pretest sebesar 90 dan skor rata-rata setelah posttest sebesar 67.8.

Tabel 2. Hasil mean skor gejala *ailurophobia* partisipan

Inisial	Mean skor	
	Pretest	Posttest
DZ	3,03	1,88
NF	4,11	3,46
UR	3,03	2,53
IK	3,65	2,53
Total	13,82	10,4
Rata-rata	3,3	2,6

Tabel di atas menunjukkan mean skor gejala *ailurophobia* dari keempat partisipan pada tahap pretest dan posttest.

Grafik 1. Visual inspection mean skor gejala *ailurophobia* partisipan



Grafik di atas menunjukkan perbandingan mean skor *ailurophobia* yang disusun berdasarkan gejala yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus dan Greene (2018). Hasil *visual inspection* menunjukkan perbandingan mean skor partisipan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Terdapat penurunan mean skor pada pretest dan posttest, hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima sehingga teknik *Systematic Self Desensitization* efektif untuk mengurangi gejala *ailurophobia*.

Pembahasan

Partisipan penelitian ini adalah empat mahasiswi yang memiliki gejala fobia spesifik kucing (*ailurophobia*). Partisipan masing-masing berusia 20 tahun, 21 tahun dan 26 tahun dan telah mengalami fobia selama lebih dari enam bulan sesuai kriteria DSM V. Partisipan yang mengikuti intervensi masing-masing berada pada gejala dengan kategori tinggi hingga sedang pada saat pemberian pretest.

Partisipan menjelaskan bahwa ketakutan yang dialami berawal dari pengalaman tidak menyenangkan saat bertemu atau terpapar dengan kucing di masa lalu. Fausiah dan Widury (2005) mengemukakan bahwa salah satu penyebab fobia spesifik adalah pengalaman traumatis masa lalu yaitu objek atau situasi yang pada dasarnya tidak berbahaya dijadikan simbol atas ketidakberdayaan dari pengalaman traumatis masa lalu. Situasi yang mirip dengan pengalaman traumatis tersebut akan memicu munculnya gejala-gejala ketakutan secara menetap yang disebut

fobia.

Hasil perbandingan mean skor kelompok partisipan menunjukkan adanya penurunan mean skor sebelum mengikuti pelatihan dan sesudah mengikuti pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *Systematic Self Desensitization* efektif dalam mengurangi gejala *ailurophobia*. Gejala yang paling sering dirasakan partisipan adalah berlari ketika melihat kucing mendekat, menghindari ruangan yang terdapat kucing di dalamnya, mengalihkan pandangan saat melihat banyak kucing. Herdiansyah dan Sumampouw (2018) mengemukakan bahwa gejala fobia berlanjut dan berkembang setelah mengalami kejadian yang tidak menyenangkan dan berlanjut karena penghindaran yang dilakukan secara berulang-ulang. Gejala kognitif dan emosi yang paling sering dialami oleh partisipan adalah waspada berlebihan terhadap kucing, merasa bahwa kucing akan menyerang meskipun dalam keadaan tidak bergerak dan merasa bahwa kucing akan menggigit sewaktu-waktu. Ketakutan atau kecemasan yang dirasakan oleh penderita fobia terhadap objek yang ditakuti melebihi penilaian terhadap tingkat bahaya yang sebenarnya (Fitriani & Supradewi, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herdiansyah dan Sumampouw (2018) yang menunjukkan bahwa desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan pada individu dengan fobia spesifik kucing (*cat phobia*). Teknik *Systematic Desensitization* digunakan untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan berdasarkan teori belajar. Tujuan teknik *Systematic Self Desensitization* adalah untuk mengurangi kecemasan, fobia, depresi dan masalah psikologis lain dengan menggunakan metode yang dimaksudkan untuk mendukung perilaku yang ideal (Fitriani & Supradewi, 2019).

Perilaku pada dasarnya terdiri dari siklus penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pengalaman belajar yang di dalamnya terdapat respon yang sesuai namun tidak dipelajari. Tujuan utama dari terapi behavioristik adalah menciptakan kondisi baru dari interaksi belajar. Hal ini berdasarkan pada pemahaman bahwa kumpulan perilaku adalah sesuatu yang diperoleh dari hasil belajar, termasuk perilaku maladaptif. Perilaku dapat dihilangkan dan diubah, seperti halnya perilaku maladaptif, sehingga perilaku adaptif dapat diperoleh.

Systematic Self Desensitization adalah suatu prosedur terapi behavioristik yang dilakukan dengan cara memberikan gambaran situasi yang memicu ketakutan secara bertahap. Gambaran situasi dimulai dari tingkat ketakutan yang paling rendah hingga tingkat ketakutan yang paling tinggi. Sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Martin dan Pear (2015), sebelum memasuki prosedur desensitisasi, Partisipan berada dalam kondisi tenang dan santai. Partisipan kemudian membayangkan berturut-turut hal-hal yang ditakuti dengan urutan ketakutan atau ketegangan yang sudah diatur. Lembar hierarki dan kartu indeks merupakan daftar yang berisi situasi dari tingkat ketakutan yang paling minimal hingga tingkat yang paling signifikan. Ketakutan yang dihadapi terus-menerus dari tingkat yang rendah membuat partisipan lebih siap menghadapi ketakutan yang lebih tinggi.

Hasil pengukuran yang dilakukan setelah partisipan melakukan latihan rutin secara mandiri menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor gejala fobia dibandingkan dengan skor pretest. Teknik *Systematic Self Desensitization* menggunakan prinsip belajar kondisioning klasik yang dikemukakan oleh Pavlov. Ketakutan yang tidak rasional merupakan respon dari stimulus. Respon tersebut terjadi karena adanya proses pengkondisian (Martin & Pear, 2015). Teknik *Systematic Self Desensitization* memberi asumsi bahwa respon individu terhadap objek ketakutan dapat dipelajari atau dikondisikan. Respon tersebut dapat dicegah dengan memberi pengganti situasi yang sebaliknya dapat menimbulkan rasa nyaman. Teknik *Systematic Self Desensitization* disertai dengan relaksasi yang berperan sebagai pengganti respon ketakutan partisipan sehingga partisipan menempatkan diri dalam kondisi rileks sebelum menghadapi objek yang ditakuti secara bertahap

(Fitriani & Supradewi, 2019).

Hasil *visual inspection* pada uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat penurunan mean skor partisipan sebelum dan sesudah pemberian teknik *Systematic Self Desensitization*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Firosad, Nirwana dan Syahniar (2016) yang menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi fobia kucing pada mahasiswa. Teknik desensitisasi juga diterapkan oleh Fitriani dan Supradewi (2019) untuk mengurangi gejala kecemasan pada kasus gangguan fobia. Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa teknik desensitisasi dengan dzikir efektif menurunkan kecemasan penderita fobia.

Berdasarkan rangkuman catatan latihan mandiri selama tujuh hari, seluruh partisipan melakukan teknik *Systematic Self Desensitization* secara rutin setiap hari. Selama periode tersebut partisipan mengungkapkan bahwa keterpaparan terhadap objek yang ditakuti tidak dapat dihindari sebab kucing adalah hewan yang dapat ditemui hampir semua tempat. Partisipan mengungkapkan bahwa meskipun terpapar, partisipan tetap melanjutkan latihan mandiri sekaligus mengukur ketakutan yang dirasakan setiap kali bertemu dengan kucing. Popescu (2012) mengemukakan bahwa teknik desensitisasi membantu memfasilitasi individu untuk memahami kondisi takut yang dialami dengan tujuan agar dapat mengukur kemampuan menghadapi dan menerapkan saat menghadapi situasi yang ditakuti secara nyata.

Kelemahan dari penelitian ini adalah jumlah partisipan yang sedikit sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan. Selain itu, waktu untuk latihan rutin secara mandiri sangat singkat sehingga partisipan kurang bisa mengoptimalkan penerapan teknik *Systematic Self Desensitization*. Pengukuran secara berulang juga diperlukan untuk dapat memastikan bahwa efek yang diterima partisipan adalah merupakan hasil dari penerapan teknik *Systematic Self Desensitization* tanpa dipengaruhi oleh variabel lain.

KESIMPULAN

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan *visual inspection* menunjukkan bahwa Teknik *Systematic Self Desensitization* efektif untuk mengurangi gejala *ailurophobia*. Hasil *visual inspection* menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor gejala *ailurophobia* partisipan sebelum dan setelah pemberian teknik *Systematic Self Desensitization*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka saran untuk keseluruhan penelitian yang dapat diberikan adalah (1) Partisipan disarankan untuk menerapkan teknik *Systematic Self Desensitization* untuk mengurangi gejala *ailurophobia*. (2) Bagi terapis teknik *Systematic Self Desensitization* dapat digunakan sebagai alternatif terapi untuk mengurangi gejala *ailurophobia*. (3) Bagi peneliti selanjutnya yang akan menggunakan teknik *Systematic Self Desensitization* sebagai alternatif intervensi disarankan untuk menambah jumlah partisipan agar hasil penelitian dapat lebih digeneralisasikan. Selain itu pengukuran berulang juga diperlukan, sehingga disarankan untuk menambah waktu *follow up* atau latihan mandiri.

DAFTAR REFERENSI

- Ambarita, T.F.A. (2016). Terapi desensitisasi sistematis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada fobia jarum suntik. *Majalah ilmiah methoda*, 6(1) 20-28.
- Andini. (2006). Keyakinan tidak rasional pada penderita fobia kucing, Skripsi: Universitas Airlangga.
- Davison, G. C., Neale, J. 2000. *Abnormal psychology*. United State: John Wiley & Sons, Inc.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. 2006. Psikologi abnormal. (Terjemahan oleh H. P. Soetdipjo & S. M. Soetdipjo). Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.

- Edmund, J., & Bourne. (1995). *The anxiety and phobia workbook*. New York: MJF Books.
- Fitriani, A., Supradewi, R. (2019). Desensitisasi dengan dzikir untuk mengurangi gejala kecemasan pada kasus gangguan fobia. 3(2).75-88. *Philanthropy Journal of Psychology*. ISSN 2580-6076.
- Herdiansyah, M., & Sumampouw, N. J. (2018). Systematic Desensitization for Treating Specific Phobia of Earthworms: An In Vivo Exposure Study. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 135, 340–349. <https://doi.org/10.2991/iciap-17.2018.33>.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal psychology in a changing world*. USA: Pearson
- Martin, G., & Pear, J. J. (2015). *Behavior Modification: What It Is And How To Do It*. Canada: Psychology Press.
- Popescu, B. (2012). Exposure Therapy for Phobias. *Europe's Journal of psychology*. 9(2), 406-408). doi:10.5964/ejop.v9i2.616.
- Rachmawati, I. (2012). Teknik desensitisasi diri (self-desensitization) untuk mengatasi kecemasan sosial siswa kelas viii-d smp negeri 11 Surakarta. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi B.N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Wolpin, M., & Raines, J. (1965). Visual imagery, expected roles and extinction as possible factors in reducing fear and avoidance behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 4, 25-37. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(66\)90040-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(66)90040-4).