

## Studi kasus tentang penerapan terapi desensitisasi sistematis pada penderita fobia

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20343314&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Fobia ialah kelompok gangguan yang kecemasannya dictuskan oleh adanya obyek yang jelas, yang sebenarnya secara umum tidak berbahaya; dan sebagai akibatnya situasi obyek yang demikian secara khusus dihindari atau dihadapi dengan perasaan terancam.

Fobia dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Penderita fobia membutuhkan terapi agar mereka dapat menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari dengan nyaman. Menurut beberapa kepustakaan desensitisasi sistematis merupakan terapi yang efektif untuk mengatasi fobia. Atas dasar ini penulis ingin meneliti tentang penerapan terapi desensitisasi sistematis terhadap penderita fobia.

Desensitisasi sistematis suatu teknik terapi perilaku yang diciptakan oleh Wolpe (1982) untuk menghilangkan respon cemas ini didasarkan pada prinsip counterconditioning dan reciprocal inhibition yang menyatakan bahwa jika suatu penghambat respon cemas dapat diciptakan pada saat hadirnya stimuli yang menimbulkan cemas, maka penghambat ini akan memperlemah ikatan antara stimuli dengan kecemasan. Caranya ialah dengan menghadapkan secara bertahap pasien yang sedang dalam keadaan rilek kepada situasi/obyek yang menyebabkan ia cemas.

Penulis ingin meneliti apakah ada perubahan perilaku fobia pada subyek penelitian, khususnya apakah kecemasan terhadap obyek fobia menjadi hilang atau berkurang sebagai hasil dari perlakuan desensitisasi sistematis.

Penulis juga ingin mengetahui bagaimana berlangsungnya prosedur penerapan terapi desensitisasi sistematis yang meliputi penyusunan hirarki kecemasan, latihan desensitisasi dan desensitization proper; apa saja yang terjadi pada subyek selama menjalani terapi, bagaimana proses terapeutik berlangsung dan kendala apa yang dialami subyek dalam menjalani terapi.

Metoda yang dipakai adalah studi kasus tunggal dengan desain kuasi eksperimen ABA yang terdiri dari fase baseline A yaitu masa sebelum perlakuan, fase perlakuan B yaitu masa terapi diberikan dan fase follow-up A yaitu masa setelah terapi tidak diberikan lagi. Menurut Kazdin (1992) studi kasus tunggal kuasi eksperimen terletak di antara ekstrim studi kasus dan penelitian eksperimen kasus tunggal murni sehingga mempunyai sebagian ciri-ciri kualitatif dan sebagian ciri-ciri kuantitatif yang mungkin tidak sempurna. Metoda seperti ini diperlukan karena dalam penelitian klinis persyaratan studi

eksperimen kasus tunggal mumi sulit dipenuhi\_ Namun demikian Kazdin menyarankan beberapa persyaratan yang sebaiknya diusahakan untuk meningkatkan validitas internal dari penelitian yang dasarnya adalah studi kasus ini. Dalam penelitian ini sebagian besar persyaratan yang diajukan oleh Kazdin diusahakan dipenuhi oleh penulis. Subyek penelitian terdiri dari lima orang mahasiswi. Pengambilan sampel dilakukan secara accidema! sampling, Teknik pengumpulan data adalah wawancara, observasi dan self rating scale dengan subjekivitas: of dismemberment (suç§ .scale dari Wolpe (1982) dan alatnya ialah kuesioner, beberapa petunjuk pedoman perlakuan, fasilitas pendukung perlakuan dan alat-alat yang diperlukan untuk pencatatan. Analisis dilakukan dengan melihat secara visual kepada grafik dan tabel hasil terapi serta didasarkan kepada persyaratan yang diajukan oleh Kazdin (1992) tentang studi kasus tunggal kuasi eksperimen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi desensitisasi sistematis dapat menurunkan taraf kecemasan terhadap obyek Fobia pada kasus dan penurunan kecemasan ini ditransfer dalam kehidupan sehari-hari bila berhadapan dengan situasi fobia dalam kenyataan.

Atas dasar hasil penelitian ini disarankan agar terapi desensitisasi sistematis ini dikembangkan di bidang psikologi klinis; agar terapis yang melakukan terapi ini juga memperhatikan pentingnya hubungan terapeutik terapis-Pasien, empati dan pembinaan harapan; memperhatikan persyaratan ruang serta tempat duduk untuk rileksasi dan desensitisasi sistematis sehingga hasil terapi bisa optimal dan agar dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak; dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak.