

## TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK UNTUK MEREDUKSI GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL (SOCIAL ANXIETY DISORDER) PASCA PANDEMI COVID-19

Wahyu Almizri, Yeni Karneli

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Padang.

almizri.wahyu@gmail.com

**(Received:** 11-03-2021; **Reviewed:** 24-04-2021; **Accepted:** 29-05-2021;  
**Published:** 30-05-2021)

**Abstrak:** Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik desensitisasi dalam upaya mereduksi gangguan kecemasan sosial pasca pandemi covid-19 yang dialami konseli. Perlu diketahui bahwa teknik disensitisasi yaitu teknik membawa klien ke pengalaman traumatik, kemudian ke tempat kedamaian, dan kembali ke pengalaman traumatik lagi, tingkat intensitas emosi atau perasaan terhadap pengalaman itu akan berkurang. pendekatan desensitisasi dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu. Dalam hal ini, konselor berusaha memberikan "stimulus" bagi klien untuk menanggulangi ketakutan ataupun kebingungan yang mendalam dalam suasana tertentu. Konselor melakukan teknik ini dengan memanfaatkan ketenangan jasmaniah klien untuk melawan ketegangan jasmaniah yang timbul bila klien berada pada suasana yang menakutkan atau menegangkan.

**Kata Kunci :** Teknik Desensitisasi, Mereduksi, Kecemasan.

### PENDAHULUAN

Secara umum, dukungan sosial akan sangat penting bagi perkembangan psikologis secara individu. Dukungan sosial yang diberikan berupa dukungan saran dan nasehat, dukungan perhatian atau emosi berupa kehangatan, kepedulian dan empati, dukungan instrumental berupa bantuan materi atau finansial dan penilaian berupa penghargaan positif terhadap gagasan atau perasaan orang lain. Dalam hal ini, tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya dan mengakibatkan gangguan kecemasan sosial (Social Anxiety Disorder).

Menurut (Machmudah, 2015) Gangguan kecemasan (anxiety disorder) adalah Suasana perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Seiring dengan itu, menurut (Asrori, 2015) kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Sedangkan yang menjadi penyebab dari kecemasan tersebut adalah (1) Faktor Internal, antara lain kemampuan penyesuaian diri, pemikiran-pemikiran negatif (negative thinking) dan (2) Faktor yang berasal dari luar individu yaitu tekanan lingkungan, permasalahan keluarga, pengalaman traumatis, phobia, masalah kehidupan, pendidikan yang salah.

Dalam hal ini, konselor berupaya untuk meminimalisir kecemasan berlebih yang dialami oleh konseli. Menurut (Sa'adah & Rahman, 2015) teknik yang dapat digunakan oleh konselor yaitu Cognitive Behavioral Therapy sebagai pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran. Dalam konseling CBT ini digunakan suatu teknik yang dinamakan dengan Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization). Menurut (Depiani, Suarni, & WMP, 2014) Asumsi dasar teknik ini adalah respon ketakutan (sebagai contoh respon ketakutan akan ketinggian) merupakan perilaku yang dipelajari dan dapat dicegah dengan menggantikan aktivitas yang berlawanan dengan respon ketakutan tersebut.

Kecemasan dengan desensitisasi sistematis memiliki korelasi, dimana gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder) adalah gangguan kecemasan neurosis terhadap lingkungan sosial yang ditandai dengan rasa takut atau cemas terhadap penilaian oleh lingkungan sekitarnya. Konseli membangun persepsi negatif terhadap diri sendiri dengan ketidakberdayaan menghadapi kontak sosial. Gangguan kecemasan ini dapat direduksi dengan proses edukasi untuk mengubah kognitif konseli melalui teknik desensitisasi sistematis dengan melakukan pelemahpekaan (counter conditioning) respon negatif yang dibangun konseli dan menggantikannya dengan aktivitas yang berlawanan untuk mengubah imajinasi konseli menjadi positif. Berdasarkan uraian diatas, terdapat hubungan erat antara gangguan kecemasan social (social anxiety disorder) dengan teknik desensitisasi sistematis (systematic desensitization) yaitu teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling untuk membantu konseli mengubah gangguan kecemasan neurosis yang dialaminya menjadi kecemasan yang wajar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis atau pendekatan penelitian studi kepustakaan (Library Research). Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dan sebagainya. Menurut (Syaodih, 2009) jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, yaitu serangkaian penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data perpustakaan, atau penelitian yang objek penelitiannya dieksplorasi melalui berbagai informasi perpustakaan (buku atau jurnal ilmiah) yang membahas tentang kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian perpustakaan atau tinjauan pustaka adalah studi yang secara kritis memeriksa pengetahuan, ide, atau temuan yang terkandung dalam tubuh literatur berorientasi akademik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gangguan Kecemasan Sosial Pasca Pandemi**

Di dalam situasi pandemi Virus Corona, biasanya kecemasan hadir dalam beragam bentuk diantaranya ketakutan terhadap kematian, hal ini terjadi karena melihat angka kematian akibat wabah corona yang dari hari ke hari semakin besar. Ketakutan terinfeksi virus corona atau menginfeksi orang lain. Ketakutan minimnya ketersediaan obat karena hingga saat ini vaksin atau antivirus covid.19 belum di temukan. Khawatir kehilangan pekerjaan/pendapatan; akibat pembatasan keluar rumah membuat, Pembatasan Sosial Bersekala Besar menyebabkan bisnis sepi pembeli, ataupun tempat kerja yang tutup, Ketakutan ketiadaan bahan makanan pokok akibat kepanikan seluruh masyarakat yang memborong sembako hingga langka di pasaran. Ketakutan kehilangan sanak keluarga, kekhawatiran situasi yang mencekam, jalanan sepi bahkan ada daerah yang memberlakukan jam malam, takut adanya kerusuhan, ketakutan tidak diterimanya amal ibadah akibat pelanggaran shalat Jumat, Saf shalat

yang renggang, merasa lebih takut pada virus (makhluk) dari pada Allah (Khalik). Menurut (Rosyanti & Hadi, 2020) Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, tidak logis, susah tidur.

Menurut (Asrori, 2015) kecemasan sosial diartikan sebagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan cemas (anxiety) yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, rasa takut dan khawatir dengan situasi sosial tertentu. Seiring dengan itu, menurut (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018) gangguan kecemasan sosial dijelaskan bahwa perasaan tidak nyaman akan kehadiran orang lain, disertai perasaan malu yang ditandai dengan keganjalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Kecemasan sosial tidak hanya terbentuk dari lingkungan sekolah, namun lingkungan rumah seperti pengaruh dari orang tua sangat kuat kaitannya dengan kecemasan sosial pada siswa.

Selanjutnya, Kecemasan sosial memiliki kriteria dan ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan bentuk kecemasan lainnya. Menurut (Bagus, Hendra, & Ardani, 2018) mengungkapkan empat ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan sosial yaitu ciri kognitif, perilaku, respon tubuh dan emosi. Ciri kognitif siswa yang mengalami kecemasan sosial yaitu: 1) mudah khawatir, 2) sulit untuk berkonsentrasi 3) tidak percaya diri, sangat berhati-hati dengan yang siswa katakan dan lakukan, 4) selalu berfikir tentang kesalahan yang akan dilakukan, 5) selalu berfikir tentang kesalahan yang akan dikatakan, 6) pikiran menjadi kosong, menjadi bingung untuk mengatakan sesuatu. Masalah-masalah tersebut perlu diantisipasi diiringi keyakinan atas kemampuan yang dimiliki, juga harus ada dan melekat pada setiap siswa, karena tanpa adanya suatu keyakinan yang berasal dari diri siswa maka dalam melaksanakan sesuatu akan diliputi keraguan, sehingga hasil yang didapat dari usaha yang telah dilakukannya akan sia-sia karena tidak dilandasi adanya keyakinan bahwa dengan kemampuan yang dimilikinya mampu untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

### **Teknik Desensitisasi**

Menurut (Depiani, 2014) teknik desensitisasi adalah pendekatan yang dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari pemikiran sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu. Seiring dengan itu, menurut (Tresa, 2011) Desensitisasi sistematis seringkali cukup berhasil untuk menurunkan kecemasan. Asumsi digunakannya desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan adalah bahwa kemampuan stimuli, khususnya yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi dan diperlemah jika terjadi suatu respon yang antagonistik (berlawanan) terhadap kecemasan.

Selanjutnya, menurut (Sugiantoro, 2018) bahwa terdapat beberapa tahap utama dalam teknik desensitisasi sistematis yaitu konselor dan klien mendaftar situasi apa saja yang menyebabkan klien diserang perasaan cemas dan kemudian menyusunnya secara hierarki mulai dari yang paling ringan (di atas) sampai yang paling berat (di bawah). Selanjutnya, konselor melatih klien untuk mencapai keadaan rileks/santai, hal ini dilakukan melalui prosedur khusus yang disebut rileksasi. Selanjutnya, konselor melatih klien untuk membentuk respon-respon antagonis yang dapat menghambat perasaan cemas. Ini dapat dilakukan melalui prosedur imageri yaitu melatih klien untuk membayangkan situasi lain yang menyenangkan, pada saat konselor menyajikan situasi yang menimbulkan kecemasan. Dan yang terakhir yaitu pelaksanaan intervensi pada tahap ini konselor mula-mula mengarahkan klien agar dapat mencapai keadaan rileks. Setelah klien mencapai keadaan rileks, konselor menyajikan secara berurutan

dari atas ke bawah situasi yang menimbulkan perasaan cemas sebagaimana tersusun dalam hierarki dan meminta klien membayangkannya. Jika klien dapat membayangkan situasi tersebut tanpa mengalami kecemasan, konselor menyajikan situasi berikutnya dan ini terus dilakukan dengan cara yang sama sehingga seluruh situasi dalam hierarki yang telah disajikan dan kecemasan bisa dihilangkan.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi efektif dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder). Keefektifan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial (Social Anxiety Disorder) diperkuat oleh pendapat (Sanyata, 2012) menyatakan teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh pendekatan konseling behavioral. Pendekatan konseling behavioral memandang kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil pengalaman dari interaksi individu dengan lingkungannya. Perhatian konseling behavioral adalah pada perilaku yang terlihat, sehingga konseling behavioral mendasarkan diri pada penerapan teknik dan prosedur yang berakar pada teori belajar, yakni menerapkan prinsip-prinsip belajar secara sistematis dalam proses perubahan perilaku menuju hal yang lebih efektif.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial di sekolah. Selanjutnya, efektifitas teknik ini perlu ditunjang dengan penyaluran minat pada ekstrakurikuler, partisipasi guru dan teman serta keinginan kuat konseli untuk mengatasi gangguan yang dialaminya. Selanjutnya, dalam hal ini individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial memiliki percaya diri rendah sehingga perlu diberikan motivasi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Asrori, A. (2015). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Bagus, I., Hendra, G., & Ardani, I. G. A. I. (2018). Hubungan tingkat kecemasan terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di Panti Werdha Wana Seraya , Denpasar - Bali. *E-Journal Medika*.
- Depiani, K. M., Suarni, N. K., & WMP, D. A. (2014). Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Dan Modeling untuk Meminimalisasi Kecemasan Dalam Menghadapi Prakerin Siswa Kelas Xi Tata Boga Di Smk Negeri 2 Singarajata tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling (JJBK) UNDIKSHA*.
- Machmudah. (2015). Gangguan Psikologis Pada Ibu Postpartum; Postpartum Blues. *Jurnal Keperawatan Maternitas*.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health Information : Jurnal Penelitian*. <https://doi.org/10.36990/hijp.vi.191>
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05>
- Sanyata, S. (2012). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*.

- Sugiantoro, B. (2018). Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>
- Syaodih, N. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tresa, I. G. (2011). Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal UPI EDU*.