

KONSELING SYSTEMATIC DESENSITIZATION UNTUK MENGURANGI KETAKUTAN IRASIONAL TERHADAP SERANGGA

Nurisma Elok Fadila¹, Dewi Puspita Sari², Guntur Sandi Pratama³, Gadis Cahayani⁴, Maysa Nurarisanty⁵, Ari Khusumadewi⁶

Bimbingan dan konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur,
Indonesia

Email: 24010014132@mhs.unesa.ac.id¹, 24010014065@mhs.unesa.ac.id²,
24010014221@mhs.unesa.ac.id³, 24010014248@mhs.unesa.ac.id⁴ ,
24010014265@mhs.unesa.ac.id⁵ arikhusumadewi@unesa.ac.id⁶

ABSTRACT

Phobia is a condition experienced by someone due to a psychological disorder. Therefore, when faced with a feared situation, it can cause profound emotional turmoil. The purpose of this study is to examine and understand the concept of systematic desensitization counseling to reduce irrational fear of insects. The method applied in this research is a qualitative approach that utilizes a literature review conducted by gathering information through searching and reading written sources, such as journals, articles, or e-books. From this study, it can be concluded that Systematic Desensitization counseling has been proven effective in reducing specific phobias, including irrational fear of insects. This technique works through three main stages: relaxation training, developing an anxiety hierarchy, and gradual exposure that systematically helps clients replace fear responses with a sense of calm.

Keywords: *systematic desensitization, entomophobia, counseling*

ABSTRAK

Phobia merupakan salah satu kondisi yang dialami oleh seseorang yang dikarenakan oleh gangguan psikis. Sehingga jika dihadapkan dengan situasi yang

ditakutinya maka akan terjadi gejolak jiwa yang amat mendalam. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengkaji dan memahami konsep konseling *systematic desensitization* untuk mengurangi ketakutan irasional terhadap serangga. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang memanfaatkan tinjauan pustaka yang dilakukan dengan mengumpulkan informasi melalui pencarian dan pembacaan dari sumber-sumber tertulis, seperti jurnal, artikel, atau buku elektronik. Dari penelitian ini dapat disimpulkan konseling *Systematic Desensitization* terbukti efektif dalam mengurangi fobia spesifik, termasuk ketakutan irasional terhadap serangga. Teknik ini bekerja melalui tiga tahap utama pelatihan relaksasi, penyusunan hierarki kecemasan, dan paparan bertahap yang secara sistematis membantu konseli menggantikan respons takut dengan rasa tenang.

Kata Kunci: *systematic desensitization, entomofobia, konseling*

A. Pendahuluan

Gangguan kecemasan adalah salah satu isu kesehatan mental yang paling sering ditemukan di masyarakat saat ini. Salah satu jenis gangguan kecemasan yang umum dialami tetapi sering kali diabaikan adalah fobia spesifik, yang merupakan ketakutan yang berlebihan dan tidak logis terhadap benda atau situasi tertentu. Di antara berbagai tipe fobia spesifik, ketakutan akan serangga atau *entomofobia* adalah salah satu yang paling sering terjadi. *Entomofobia* mencakup ketakutan yang tidak rasional terhadap berbagai spesies serangga seperti laba-laba, kecoa, lebah, semut, ulat, dan serangga lain

yang dapat menyebabkan reaksi kecemasan yang sangat kuat pada individu yang mengalaminya. (Fitriani et al., 2019).

Dampak dari ketakutan terhadap serangga pada kualitas hidup seseorang tidak bisa diabaikan. Fobia adalah salah satu bentuk ketakutan yang sangat kuat dan kadang-kadang mengganggu kegiatan sehari-hari, kondisi ini dapat membuat penderitanya merasa panik, cemas, membatasi aktivitas, atau dalam situasi fobia yang parah bahkan dapat menyebabkan depresi (Lathifah, 2020). Orang yang mengalami entomofobia sering merasakan gejala kecemasan yang sangat kuat saat

berhadapan dengan serangga, baik itu secara langsung maupun hanya dengan melihat foto atau memikirkan tentangnya. Gejala yang muncul bisa berupa reaksi fisik seperti jantung berdebar kencang, berkeringat berlebih, getaran, kesulitan bernapas, mual, hingga serangan panik.

Kondisi ini dapat memiliki pengaruh yang besar terhadap berbagai sisi kehidupan seseorang. Dalam hal akademis, mahasiswa yang mengalami ketakutan terhadap serangga mungkin menemukan kesulitan dalam fokus atau menghindari kegiatan praktis tertentu yang mungkin melibatkan interaksi dengan serangga. Di tempat kerja, orang tersebut mungkin menolak pekerjaan lapangan yang dapat memicu ketakutan mereka. Dalam aspek sosial, ketakutan itu dapat membatasi kegiatan rekreasi seperti berkemah atau piknik serta mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan. Mengingat bahwa Indonesia adalah negara dengan iklim tropis yang memiliki beragam jenis serangga, paparan terhadap berbagai serangga dalam kehidupan sehari-hari hampir tak terhindarkan, sehingga penanganan fobia ini menjadi semakin

penting dan relevan (Fitriani et al., 2019).

Proses desensitisasi sistematis terdiri dari tiga elemen utama yang saling berhubungan. Yang pertama adalah pelatihan relaksasi, di mana klien diajarkan beberapa metode untuk relaksasi seperti relaksasi otot bertahap atau teknik pernapasan yang menenangkan. Yang kedua adalah penyusunan urutan kecemasan, di mana klien bersama terapis mengidentifikasi berbagai situasi yang terkait dengan objek fobia, mulai dari yang paling sedikit menyebabkan kecemasan hingga yang paling menakutkan. Yang ketiga adalah paparan secara bertahap, di mana klien yang berada dalam keadaan santai dikenalkan dengan stimulus fobia secara sistematis sesuai dengan urutan yang telah dibuat, dimulai dari tingkat yang paling rendah (Sugiantoro, 2018).

Teknik desensitisasi sistematis terbukti berhasil untuk menurunkan tingkat fobia pada mahasiswa. Penelitian ini menyajikan bukti signifikan mengenai efektivitas penerapan metode ini di kalangan mahasiswa di Indonesia. Kasus studi mengenai penerapan strategi desensitisasi sistematis terhadap

ketakutan terhadap hewan menunjukkan bahwa metode ini memberikan kesempatan kepada konseli untuk menentukan langkah-langkah yang perlu diambil hingga rasa takut tersebut dapat diatasi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang terencana dan sistematis dalam desensitisasi memungkinkan klien untuk memiliki kontrol dalam proses terapi mereka (Lathifah, 2020).

Meskipun telah dilakukan berbagai studi mengenai desensitisasi sistematik untuk berbagai jenis fobia, penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan metode ini untuk mengatasi fobia terhadap serangga di Indonesia masih sedikit. Mengingat Indonesia adalah negara tropis dengan banyaknya jenis serangga dan prevalensi fobia serangga yang cukup tinggi, analisis mendetail tentang penggunaan konseling desensitisasi sistematik untuk kasus *entomofobia* menjadi sangat penting dan relevan.

B. Metode

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif melalui jenis penelitian *studi literature* (*library research / literature review*). Metode ini diambil karena penelitian ini

bertujuan untuk menelaah dan menggabungkan temuan dari sumber-sumber yang berkaitan dengan topik, tanpa melakukan pengumpulan data langsung melalui wawancara, observasi, atau survei. Seperti yang dijelaskan dalam Model-Model Penelitian Kualitatif: Literature Review, riset pustaka memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memanfaatkan berbagai sumber tertulis seperti artikel ilmiah, buku, dan dokumen akademik serta melakukan analisis kualitatif terhadap fenomena yang diteliti.

Prosedur dalam *studi literature* pada penelitian ini meliputi: (1) pencarian sumber dengan menggunakan kata kunci yang relevan; (2) pemilihan literatur berdasarkan keterkaitan topik dan kredibilitas dari sumber tersebut; (3) pembacaan mendetail dan pencatatan informasi penting; dan (4) analisis serta penggabungan temuan dengan mengelompokkan informasi sesuai dengan tema besar yang terkait dengan masalah penelitian. Setiap langkah dilakukan secara terstruktur untuk menyusun kerangka teori dan mendukung analisis terhadap isu yang diteliti. (A'yun, 2025)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Karakteristik Entomophobia dan Reaksi yang Ditimbulkan

Phobia merupakan salah satu kondisi yang dialami oleh seseorang yang dikarenakan oleh gangguan psikis. Sehingga jika dihadapkan dengan situasi yang ditakutinya maka akan terjadi gejolak jiwa yang amat mendalam (Aprian, dkk. 2019). Gejolak jiwa yang ada bisa diakibatkan karena traumatis yang pernah dialami individu tersebut pada masa kecil.

Individu yang mengalami kondisi traumatis terhadap sesuatu menganggap dirinya selalu takut dan gagal ketika dihadapkan oleh kondisi yang ditakutinya. Maka dari itu diperlukan kondisi penyembuhan untuk membawa individu kembali ke dalam kondisi wajar dan normal sebagai orang yang sehat semestinya dan bukan kondisi orang yang memiliki phobia.

Kondisi ini bisa saja terjadi karena individu melebih-lebihkan ketakutannya (hiperbola). Menurut Lathifa (2020) sebenarnya rasa takut yang ada pada seseorang yang mengalami phobia *Entomophobia* adalah pikiran hiperbola pada suatu hal yang ditakutinya. Sehingga

pikiran-pikiran berlebihan tulah yang muncul ketika dihadapkan oleh situasi yang ditakutinya. Dalam pembahasan ini yakni rasa takut terhadap serangga. *Entomofobia* adalah salah satu yang paling sering terjadi. *Entomofobia* mencakup ketakutan yang tidak rasional terhadap berbagai spesies serangga seperti laba-laba, kecoa, lebah, semut, ulat, dan serangga lain yang dapat menyebabkan reaksi kecemasan yang sangat kuat pada individu yang mengalaminya.

Serta respon atau reaksi yang ditimbulkan dari individu akibat dari *entomofobia* beragam. Mulai dari ketegangan otot, gemetar sekujur tubuh, muncul keringat dingin, pusing, mual, dan panik. Respon inilah yang kemungkinan muncul terjadi pada individu yang memiliki *entomophobia*.

2. Proses Pelaksanaan Konseling Systematic Desensitization

a. Assessment dan Identifikasi Masalah

Pada tahap ini, konselor dapat memahami dan membantu konseli dalam mengidentifikasi permasalahan yang sedang dihadapi secara

sistematis dan spesifik stimulus terhadap situasi yang dapat menimbulkan kecemasan atau ketakutan (phobia). Konselor dapat memberi bantuan dengan cara menggali informasi mengenai seberapa sering ketakutan (phobia) itu muncul, seberapa besar tingkatan ketakutan tersebut, serta berbagai situasi yang dapat memicunya menurut (Sugiantoro, 2018) bahwa terdapat beberapa tahap utama dalam teknik desensitisasi sistematik 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). Pikiran irasional yang mungkin muncul (misalnya : 'Laba-laba itu akan melompat ke aku', 'serangga itu terus menerus memperhatikanku', 'kecoa itu akan menggigit dan melukaiku'), adapun juga perilaku yang mungkin dapat ditimbulkan yakni seperti perilaku untuk menghindari (misalnya : menjerit, berlari menjauh, takut dengan tempat gelap, perilaku waspada, menghindari barang berserakan atau semak belukar).

Penggunaan assessment ini sangat diperlukan guna mendeteksi dan mengetahui seberapa parah tingkatan phobia tersebut

b. Pelatihan Relaksasi (Relaxation Training)

Pelatihan relaksasi merupakan langkah pertama yang sangat krusial dalam Systematic Desensitization. Tujuan dari tahap ini adalah agar konseli dapat mengubah respons kecemasan berlebihan menjadi keadaan tenang pada saat menghadapi rangsangan yang menakutkan. Prinsip dasarnya dikenal dengan sebutan reciprocal inhibition, yang dimana menjelaskan bahwa tubuh tidak dapat mengalami kondisi rileks dan cemas pada waktu yang bersamaan.

Dalam situasi ketakutan yang tidak rasional terhadap serangga, pelatihan relaksasi ini membantu konseli untuk:

1. Mengurangi ketegangan saat membayangkan keberadaan serangga.
2. Mengelola reaksi fisik seperti detak jantung yang cepat, napas yang terengah-engah, atau getaran.
3. Membangun rasa kontrol sehingga tidak lagi terjebak

dalam kepanikan terhadap rangsangan yang sepele. Tujuan daripada relaksasi ini adalah untuk memberikan kemudahan bagi konseli dalam mengenali gejala fisik kecemasan pada saat melihat atau memikirkan serangga, dalam hal ini konseli diharapkan mampu sedikit mengontrol emosionalnya terhadap pikiran irasional kepada serangga. Selain itu, membentuk kemampuan konseli agar tetap tenang dalam menghadapi situasi yang mencekam tersebut.

c. Penyusunan Hierarki Kecemasan

1. Identifikasi Situasi Pemicu: Konseli dan konselor bekerja sama untuk menemukan berbagai keadaan yang memicu rasa cemas, mencakup semua elemen yang berkaitan dengan pengalaman konselor (Sugiantoro, 2018).
2. Penyusunan Hierarki: Situasi-situasi yang telah ditemukan kemudian diatur dalam sebuah urutan, dari yang paling ringan hingga yang paling berat, guna mempermudah proses paparan (Depiani, 2014).
3. Penggunaan Hierarki dalam Terapi: Selama sesi terapi, konselor akan diperkenalkan

pada situasi-situasi sesuai dengan urutan yang telah disusun, dimulai dari yang paling sederhana, untuk membantu mengurangi rasa cemas secara bertahap (Tresa, 2011).

d. Proses Desensitisasi

1. Identifikasi Situasi: Konselor dan klien menyusun daftar situasi yang memicu kecemasan, diurutkan dari yang paling ringan hingga yang paling berat (Sugiantoro, 2018). Di sini konselor meminta konseli untuk membayangkan kondisi terendah dalam struktur hierarki : Contohnya, "melihat foto laba-laba di buku", "membayangkan serangga itu benar benar ada dihadapannya", membayangkan serangga itu menyentuh kulitnya."
2. Relaksasi: Konseli dilatih untuk mencapai keadaan rileks melalui teknik relaksasi yang khusus, untuk mengurangi ketegangan fisik dan emosional (Depiani, 2014).
3. Paparan Bertahap: Klien secara bertahap dihadapkan pada situasi yang menimbulkan

kecemasan, dimulai dari yang paling ringan, sambil menerapkan teknik relaksasi untuk mengatasi respons cemas yang muncul (Sanyata, 2012). Apabila konseli melakukan paparan langsung (*in vivo*), konseli akan benar-benar melihat gambar itu. Jika kecemasan mulai meningkat, paparan atau tahap relaksasi dapat dihentikan sementara, konselor mengarahkan kembali konseli dalam relaksasi, kemudian memberikan paparan kembali kepada konseli jika dirasa situasi konseli sudah memungkinkan.

e. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Pada tahap ini, merupakan akhir dari bagian proses *Systematic Desensitization*. Konselor dapat menilai seberapa efektif dan seberapa besar perubahan yang terjadi pada konseli. Evaluasi ini diharapkan dapat memberi ruang untuk konseli menuju perubahan yang diharapkan. Konselor pada tahap ini dapat memberikan bantuan berupa monitoring dari penugasan yang dapat dilakukan konseli di lingkungannya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Intervensi

a. Ketepatan Penyusunan Hierarki Ketakutan

Ketepatan dalam menyusun hirarki ketakutan menjadi komponen kunci dalam keberhasilan *Systematic Desensitization*. Hirarki berfungsi sebagai urutan stimulus yang disusun mulai dari situasi paling ringan hingga paling berat. Ketika susunannya tepat, konseli dapat memasuki proses paparan secara bertahap tanpa merasa terancam. Sebaliknya, jika tahapan terlalu berat atau tidak sesuai kondisi konseli, proses paparan dapat terhenti karena munculnya kecemasan yang berlebihan.

Keberhasilan intervensi sangat dipengaruhi oleh bagaimana hirarki dirumuskan.. Sugiantoro (2018) menunjukkan bahwa ketepatan urutan tahapan menjadi penentu keberhasilan konseli dalam menyelesaikan setiap sesi. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa konseli dapat mengikuti proses desensitifikasi dengan lebih stabil ketika urutan paparannya sesuai dengan tingkat kecemasan yang dirasakan pada masing-masing situasi. Dengan demikian, hirarki

bukan hanya daftar urutan, tetapi strategi yang mengatur intensitas paparan secara terukur.

Selain itu, kejelasan tahapan dalam hirarki ini juga memberi gambaran realistik pada konseli tentang perjalanan terapinya. Ilmi (2020) menunjukkan bahwa konseli lebih siap dan tenang ketika mengetahui bahwa setiap tahap telah disusun berdasarkan toleransi kecemasannya. Hal ini membuat konseli merasa aman karena ia tidak dihadapkan langsung pada stimulus yang menakutkan, melainkan mengikuti urutan yang dapat dikelola dengan baik.

b. Kemampuan Konseli Menggunakan Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi yang dilakukan konseli memegang peran sentral dalam menurunkan gejala kecemasan yang muncul selama proses desensitisasi. Relaksasi membantu konseli menurunkan ketegangan sebelum memasuki tahap paparan, terutama ketika stimulus yang dihadapi mulai memicu reaksi fisik seperti jantung berdebar atau napas pendek. Kondisi tubuh yang lebih tenang memberi ruang bagi konseli untuk menghadapi stimulus secara rasional dan terkontrol. Penggunaan

relaksasi sebelum paparan terbukti efektif dalam menurunkan respon fisiologis kecemasan. Ilmi (2020) menunjukkan bahwa konseli mengalami penurunan ketegangan tubuh ketika melakukan relaksasi sebelum memasuki tahap paparan imajinatif. Teknik ini membuat konseli mampu membayangkan stimulus yang menakutkan tanpa mengalami lonjakan kecemasan yang tiba-tiba, sehingga proses paparan berjalan lebih stabil dan tidak mengganggu fokus konseli selama sesi berlangsung. Relaksasi juga digunakan sebagai metode penyangga ketika konseli menaiki hirarki ke tingkat yang lebih tinggi. Sugiantoro (2018) menekankan bahwa konseli baru dapat melanjutkan paparan setelah kembali mencapai kondisi rileks. Kebiasaan ini membuat menjaga kestabilan emosi di setiap transisi antar tahap, terutama ketika perbedaan intensitas stimulus cukup jauh. Dengan cara ini, konseli tetap merasa memiliki kendali meskipun tuntutan paparan meningkat dari satu tahap ke tahap berikutnya.

c. Motivasi dan Kesiapan Konseli

Motivasi klien merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan proses

Desensitisasi Sistematis. Klien yang memiliki dorongan kuat untuk mempengaruhi rasa takutku akan lebih muda mengikuti tahapan paparan, termasuk ketika menghadapi stimulus yang tidak nyaman. Kesimpulan psikologis ini membantu klien untuk bertahan melalui setiap tahapan dan menahan keinginan untuk menghindari nya ketika kecemasan muncul. Dengan motivasi yang stabil, proses desentralisasi dapat berjalan lebih konsisten karena klien menyadari tujuan dan manfaat intervensi.

Kesiapan yang baik juga membuat klien lebih kooperatif dalam menjalankan tugas terapi termasuk latihan di luar sesi. Sugianto (2018) menggambarkan bahwa keberhasilan klien dalam mengurangi kecemasan dipengaruhi oleh kemauan mereka untuk mengerjakan latihan yang diberikan, seperti pekerjaan rumah dan latihan relaksasi. Klien yang termotivasi menunjukkan kemajuan yang lebih menantang

Lebih lanjut, kesiapan emosional sejak awal terapi membantu klien memahami bahwa proses tersebut mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi tetap pada batasan aman. Ilmi (2020)

meningkatkan penting nya penjelasan awal tentang tujuan dan proses intervensi untuk mendorong penerimaan dan mengurangi resistensi terhadap paparan kecemasan. Dengan kesiapan ini, klien dapat menyesuaikan diri dengan dinamika terapi tanpa stres yang berlebihan

d. Konsistensi Sesi Intervensi

konsistensi dalam mengikuti sesi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan *Systematic Desensitization*. Intervensi ini bekerja melalui proses paparan terhadap yang membutuhkan keseimbangan agar konseli dapat beradaptasi dengan stabil dengan stimulasi yang menimbulkan kecemasan. Jika jarak antar sesi terlalu panjang, respon kecemasan dapat kembali meningkat sehingga kemajuan yang sudah dicapai menjadi kurang efektif. Dalam kondisi sesi yang kurang teratur, konseli dapat mempertahankan kesiapan emosional nya dan lebih muda melanjutkan ke paparan ke tingkat berikutnya tanpa kembali pada kecemasan awal.

Penelitian juga menunjukkan bahwa hasil intervensi lebih optimal ketika konseli mengikuti sesi secara rutin. Oktavia et al. (2024) menemukan

bahwa dua kali sesi beruntun mampu menghasilkan penurunan kecemasan yang cukup signifikan karena proses nya tidak terputus dan konseli tetap berada pada ritme perubahan yang sama. Sementara itu Sugiantoro (2018) menjelaskan bahwa peningkatan konseli terjadi lebih cepat pada siklus berikutnya ketika latihan mandiri dan kehadiran dapat dijaga secara konsisten. Konsistensi ini memungkinkan konselor memantau perkembangan dengan lebih baik dan menyesuaikan paparan secara tepat sesuai respon konseli. Kualitas hubungan antara konselor dan konseli menjadi unsur penting dalam keberhasilan intervensi terhadap fobia serangga rasa percaya, kenyamanan dan dukungan emosional dari konselor membantu konseli merasa aman ketika menghadapi stimulus yang selama ini saya hadapi .Dalam konteks fobia hewan , hubungan yang baik membuat konseli berani mengekspresikan ketakutan nya tanpa merasa dihakimi atau di tekan sehingga proses paparan dapat berlangsung dengan lebih efektif.

e. Kualitas Hubungan Konselor dan Konseli (Rapport)

Kualitas hubungan antara konselor dan konseli menjadi unsur penting

dalam keberhasilan intervensi terhadap fobia serangga. Rasa percaya, kenyamanan dan dukungan emosional dari konselor membantu konseli merasa aman ketika menghadapi stimulus yang selama ini ia hindari. Dalam konteks phobia hewan, hubungan yang baik membuat konseli berani mengekspresikan ketakutannya tanpa merasa dihakimi atau di tekan sehingga proses paparan dapat berlangsung dengan lebih efektif.

Hubungan yang kuat juga dapat memudahkan konselor memberikan arahan selama sesi relaksasi dan paparan bertahap. Sugiantoro yang menjelaskan bahwa interaksi yang suportif membantu konseli melewati setiap level paparan tahapan mengalami resistensi yang berlebihan, karena konseli merasa proses nya terjadi pada situasi yang aman dan terkendali. Kondisi serupa juga terlihat dalam penelitian Apriani, Astuti dan, Granika (2019) pada kasus zoophobia, konseli lebih stabil menjalani desentralisasi sistematis ketika memiliki hubungan positif dengan konselor terutama saat menghadapi stimulus hewan yang yang memicu kecemasan tinggi.

Lebih jauh lagi memiliki hubungan yang baik memungkinkan konselor menyesuaikan intensitas paparan berdasarkan respon emosional konseli selama sesi. Kemampuan membaca kemampuan konseli ini membantu memastikan bahwa proses desentralisasi berjalan pada tingkat yang dapat ditoleransi dan tidak menimbulkan tekanan psikologis tambahan. Dalam kasus phobia serangga, atmosfer terapeutik yang aman menjadi faktor pendukung penting agar konseli dapat bertahan hingga tahap paparan tingkat tinggi.

f. Dukungan Lingkungan dan Kondisi Intervensi yang Kondusif

Dukungan lingkungan memiliki peran penting dalam keberhasilan intervensi fobia serangga. Lingkungan yang tenang, aman, dan bebas gangguan membantu konseli lebih mudah memasuki kondisi rileks sebelum proses paparan dilakukan. Pengaturan ruang yang kondusif seperti pencahayaan aman, lokasi yang terkontrol, serta ketersediaan stimulus paparan yang aman membuat konseli dapat menjalani setiap tahap tanpa tekanan berlebih. Penyesuaian kondisi juga terlihat pada intervensi yang memerlukan

pembatasan ruang, misalnya ketika paparan nyata tidak memungkinkan sehingga digunakan paparan imajinatif terlebih dahulu (Ilmi, 2020). Selain kondisi tempat, dukungan sosial dari orang sekitar turut memperkuat efektivitas desensitisasi. Dukungan dari guru atau teman sebaya membantu konseli merasa lebih merasa percaya diri untuk mengikuti latihan dan menghadapi tahapan paparan secara bertahap (Sugiantoro, 2018). Pola dukungan serupa juga terlihat pada intervensi fobia hewan, dimana suasana yang suportif dan tidak menghakimi memudahkan konseli menghadapi stimulus yang memicu kecemasan tinggi (Aprian, Astuti, & Garnika, 2019). Dalam konteks fobia serangga, dukungan lingkungan yang positif dapat mengurangi resistensi, meningkatkan keberanian, dan membantu konseli mempertahankan rasa kontrol selama proses paparan berlangsung.

4. Kelebihan dan Keterbatasan Systematic Desensitization

a. Kelebihan

Menurut Corey (2023), Systematic Desensitization (SD) memiliki

berbagai kelebihan yang menjadikannya salah satu teknik perilaku yang paling berhasil dalam mengatasi kecemasan maladaptif, termasuk fobia spesifik seperti entomophobia. Corey menjelaskan bahwa SD beroperasi berdasarkan prinsip *counterconditioning*, yang berarti mengganti respon ketakutan dengan respon relaksasi, sehingga proses pengurangan kecemasan berlangsung dengan cara yang konsisten dan efektif. Teknik ini juga dianggap hemat waktu jika dibandingkan dengan metode psikodinamika karena fokus pada perubahan perilaku yang dapat diukur dan langsung menargetkan gejala yang dialami oleh klien. Di samping itu, Corey mengungkapkan bahwa SD memiliki struktur pelaksanaan yang jelas dan mudah dipahami oleh klien. Prosedur ini terbagi menjadi tiga tahap yang terarah, dimulai dari latihan relaksasi, pembuatan hierarki kecemasan, sampai penerapan desensitisasi secara bertahap. Struktur yang terorganisir ini memberikan rasa aman kepada klien, menghindarkan mereka dari tekanan tiba-tiba, dan memungkinkan mereka untuk mengikuti proses secara bertahap sesuai dengan kemampuan

mereka. Kejelasan dari setiap tahapan tersebut juga memberikan peluang bagi klien untuk memantau perkembangan mereka sendiri melalui penurunan tingkat kecemasan di setiap level hierarki. Corey menegaskan bahwa karakteristik yang dapat diukur dan diamati dari terapi perilaku ini merupakan salah satu keunggulan SD, karena klien dapat secara langsung menyaksikan perubahan positif yang mereka alami. Dengan demikian, dalam konteks penanganan entomophobia, SD tidak hanya efektif dalam mengurangi kecemasan, tetapi juga membantu klien membangun rasa kendali diri, keyakinan, serta keterampilan dalam mengatur emosi yang bermanfaat saat menghadapi situasi yang sebelumnya menimbulkan ketakutan.

b. Keterbatasan

Keterbatasan dan pertimbangan desensitisasi sistematis termasuk waktu yang terbatas, ketergantungan pada terapis, perbedaan individu, dan sumber kecemasan. Salah satu kelemahan desensitisasi sistematis adalah proses yang lambat dan membutuhkan banyak waktu, menurut penelitian (Taylor, s. 2002) dalam *Encyclopedia of Psychotherapy*.

Ketika berbicara tentang desensitisasi sistematis, hal-hal berikut yang harus dipertimbangkan:

1. Komitmen Waktu

Desensitisasi Sistematis adalah proses yang membutuhkan waktu yang lama dan seringkali membutuhkan beberapa sesi, biasanya antara enam dan dua belas sesi, untuk mencapai hasil yang signifikan. Konseli/pasien menjadi frustasi dan mencari solusi cepat karena waktu yang lama.

2. Keahlian Terapis

Kemampuan terapis untuk membimbing konseli melalui hierarki paparan dan teknik relaksasi memastikan bahwa terapi ini berhasil. Kurangnya keahlian menyebabkan perawatan yang tidak efektif, jadi sangat penting bagi konseli untuk mencari konselor yang berkualitas.

3. Perbedaan Individu

Hal ini penting untuk metode ini karena tidak semua konseli/pasien mengatakan dengan jelas bahwa mereka takut. Mereka yang mengalami kesulitan dengan visualisasi menemukan desensitisasi sistematis kurang efektif. Ini menunjukkan bahwa terapi tidak dapat

memenuhi berbagai kebutuhan konseli.

4. Lingkup Terbatas

Salah satu kelemahan besar dari desensitisasi adalah bahwa berkonsentrasi pada gejala dari pada sumber utama fobia. Akibatnya itu tidak cocok untuk kondisi kesehatan mental yang kompleks seperti depresi atau gangguan kecemasan dengan berat, karena itu hanya berbicara tentang gejala daripada penyebab utama dari kondisi-kondisi ini, yang secara keseluruhan kurang efektif.

5. Provokasi kecemasan

Konseli mengalami kecemasan pada tahap awal paparan. Meskipun ini merupakan bagian penting dari terapi, beberapa orang menolak untuk sepenuhnya terlibat dalam proses, terutama mereka yang ketakutan mereka sangat besar.

6. Ketergantungan pada Terapis

Desensitisasi sistematis bertujuan untuk meningkatkan pengendalian diri, tetapi ada resiko bahwa konseli menjadi tergantung pada terapis mereka untuk mendapat dukungan. Tujuan terapi yang memungkinkan individu untuk mengelola ketakutan mereka sendiri, dirusak oleh ketergantungan ini.

7. Kekhawatiran Etis

Konselor harus berhati-hati dengan konsekuensi etika dari memberitahu konseli tentang ketakutan mereka. Karena ketika salah menangani aspek ini dapat menyebabkan peningkatan trauma atau tekanan, konselor/terapis harus memastikan bahwa paparan dilakukan dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

pemikiran yang tidak rasional, dan meningkatkan keberanian dalam berhadapan dengan objek yang selama ini dihindari. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa metode ini berhasil diterapkan pada beragam kasus fobia, dan klien dapat mencapai kemajuan yang signifikan jika proses tersebut dilakukan secara konsisten dan mengikuti prosedur yang benar.

E. Kesimpulan

Konseling Desensitisasi Sistematis adalah salah satu metode terapi perilaku yang berhasil dalam mengurangi fobia tertentu, termasuk ketakutan yang tidak rasional terhadap serangga. Pendekatan ini berfungsi berdasarkan prinsip counterconditioning, yang berupaya mengganti reaksi kecemasan dengan reaksi relaksasi melalui langkah-langkah yang tertata dan bertahap. Proses sistematis yang meliputi pelatihan relaksasi, penyusunan hirarki kecemasan, serta paparan secara bertahap memungkinkan klien untuk menghadapi objek fobia dengan lebih perlahan dan terarah. Teknik ini tidak hanya efektif menurunkan ketegangan fisik, tetapi juga membantu klien untuk membangun rasa kontrol diri, mengurangi

Namun, keberhasilan teknik ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, seperti motivasi dan kesiapan dari klien, keterampilan terapis, hubungan terapeutik yang sehat, konsistensi dalam pelaksanaan sesi, dan suasana intervensi yang mendukung. Desensitisasi Sistematis juga memiliki batasan, seperti kebutuhan waktu yang cukup lama, ketergantungan klien kepada terapis, perbedaan individu dalam kemampuan membayangkan, dan keterbatasan dalam menangani masalah kecemasan yang lebih rumit. Meskipun demikian, teknik ini tetap menjadi pilihan yang baik untuk mengatasi fobia spesifik karena prosedurnya yang jelas, terukur, dan mampu menghasilkan perubahan perilaku yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). *Teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder) pasca pandemi covid-19*. *Educouns Journal*, 2(1), 75-79.
- Aprian, W. H., Astuti, F. H., & Garnika, E. (2019). *Penerapan konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan berlebihan terhadap cicak pada siswa*. 4, 1–10.
- A'yun, siti. (2025). *Model-Model Penelitian Kualitatif: Literature Review*. 4, 341–354.
- Corey, G. (2023). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.)*. Cengage Learning.
- Fitriani, A., Supradewi, R., Islam, U., & Agung, S. (2019). *Desensitisasi Sistematis Dengan Relaksasi Zikir Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Kasus Gangguan Fobia*. 3, 75–88.
- Ilmi, N. (2020). *Pelaksanaan konseling individual dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan terhadap telur asin pada warga binaan pemasyarakatan*. 8(4), 1–10.
- Lathifah, M. (2020). *Studi Kasus Pelaksanaan Strategi Disensitisasi Sistematik Terhadap Phobia Hewan*. 109–114.
- Oktavia, V., Syafitri, R., & Suryani, D. (2024). *Penerapan systematic desensitization dalam menurunkan kecemasan pada remaja*.
- Purwaningrum, S., Makin, M., Irnawati, I., & Sidiq, M. S. (2023). *Konseling Kelompok Teknik Systematic Desensitization dan Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Nomophobia Mahasiswa*. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 295-309.
- Prayetno, A., Sutatminingsih, R., & Tuapattinaja, J. M. (2020). *Effectiveness of systematic desensitization for decreasing of anxiety in individual with specific phobia*. *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, 5(3), 124-126.
- Right Choice Recovery Editorial Team. (2025, October 13). *Systematic desensitization: Steps, applications, examples, effectiveness, and limitations*. Right Choice Recovery.
- Sugiantoro, B. (2018). *Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic*

*Desensitization) Dalam Mereduksi
Gangguan Kecemasan Sosial (Social
L Anxiety Disorder) Yang Dialami
Konseli. 5(2), 72–82.*