

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cemas, setiap orang pasti pernah mengalami yang namanya kecemasan. Kecemasan dapat terbentuk melalui berbagai cara, baik melalui pikiran verbal seperti "Saya takut", sensasi emosional seperti gugup atau berkeringat, gejala fisik seperti peningkatan detak jantung dan sesak napas, atau respons perilaku seperti menghindari situasi tertentu. Misalnya, ketika dihadapkan pada keadaan yang berbahaya atau mengintimidasi, seseorang mungkin mengalami detak jantung yang semakin cepat, sesak napas, mulut kering, dan telapak tangan berkeringat, yang dapat memicu respons kecemasan. Mereka yang mengalami kecemasan sering kali merasa terkurung dan jauh dari rasa kebebasan, oleh karena itu melepaskan diri dari cengkeraman kecemasan sangatlah penting untuk mendapatkan kembali rasa kebebasan tersebut.¹ Jika tidak dilepaskan, perasaan cemas itu akan mengganggu kesehatan mental mereka dan keseimbangan pribadinya (*work life balance*).

Perspektif eksistensial membedakan dua bentuk kecemasan: kecemasan biasa dan kecemasan neurotik. Kecemasan yang khas adalah respons alami terhadap peristiwa yang dihadapi, berfungsi sebagai kekuatan motivasi untuk perubahan dan tidak perlu dihilangkan. Di sisi lain, kecemasan neurotik tidak proporsional, berlebihan, dan sering kali terjadi di bawah kesadaran, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri seseorang.² Oleh karenanya, kecemasan neurotik ini lah yang perlu diberikan penanganan. Intervensi yang paling sering dan umum dilakukan untuk mengatasi individu dengan kecemasan neurotik atau berlebih adalah teknik desensitisasi sistematis. Teknik ini merupakan salah satu dari beberapa teknik

¹ Abdul Hayat, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya", *Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 2017, h.53.

² Abdul Hayat, *Kecemasan dan...*, 53.

yang ada dalam konseling behavioral atau konseling perilaku. Banyak penelitian juga membuktikan bahwa teknik desensitisasi ini cukup efektif untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan kecemasan neurotik.

Beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh Hadiya Risyadi (2016) berfokus pada pengurangan kecemasan saat ujian semester SMA melalui penelitian tindakan kelas. Penilaian awal menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi di kalangan siswa, namun setelah menerapkan teknik desensitisasi sistematis, terjadi penurunan yang signifikan. Demikian pula, Sofyan Aye dkk (2021) menyelidiki kemanjuran teknik desensitisasi dalam mengatasi kecemasan di kalangan penyintas kekerasan dalam pacaran. Mereka menemukan bahwa berbagai bentuk kekerasan yang dialami oleh korban dapat mengakibatkan gangguan psikologis, namun teknik desensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan interpersonal, khususnya pada korban kekerasan dalam pacaran. Arif Ainur Rofiq dkk (2021) juga berkontribusi pada bidang tersebut dengan penelitian tentang teknik desensitisasi untuk mengelola kecemasan terkait pandemi Covid-19. Temuan mereka menunjukkan keberhasilan penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi tingkat kecemasan klien akibat Covid-19.

Pada tahun 1920-an, penerapan awal metode ini muncul dengan diciptakannya “Pelatihan Autogenik” oleh Johannes Schulz, seorang psikolog Jerman. Schulz membantu klien yang bergulat dengan kecemasan yang meningkat dengan menggabungkan diagnosis, teknik relaksasi, dan sugesti diri. Selain itu, pada tahun 1935, berbagai strategi diusulkan untuk memberantas perilaku negatif atau maladaptif. Salah satu pendekatannya adalah membantu individu yang mengalami ketakutan atau fobia yang tidak rasional melalui paparan bertahap terhadap rangsangan yang memicu kecemasan, sebuah proses yang sering disebut sebagai counter conditioning. Selanjutnya, pada awal tahun 1950-an, Joseph Wolpe menyempurnakan

teknik ini menjadi desensitisasi sistematis, dengan menggunakan perspektif behavioristik.³

Situasi yang memerlukan desensitisasi muncul ketika seseorang atau klien menghadapi ketakutan atau kecemasan terhadap rangsangan tertentu, seperti kucing, suara keras, kegelapan, atau ledakan, yang menghambat fungsi sehari-hari mereka. Jika seseorang menunjukkan reaksi fisik seperti gemetar, mual, sesak napas, atau pingsan saat dihadapkan pada ketakutannya, ia mungkin didiagnosis menderita fobia. Desensitisasi melibatkan penggunaan teknik imageri, di mana klien secara bertahap menghadapi ketakutannya secara terstruktur, dimulai dengan skenario yang dibayangkan dan berlanjut melalui tingkat hierarki.

Berbicara soal penerapan teknik desensitisasi, dari hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa/i Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten diketahui bahwasanya mereka belum pernah melakukan implementasi langsung terkait teknik tersebut, karena memang di jurusan BKI tidak mempelajari teknik ini secara praktikal. Maka dari itu, peneliti ingin mengajak pembaca sekalian terutama mahasiswa/i Program Studi BKI untuk mengetahui bagaimana teknik desensitisasi sistematis dilakukan. Peneliti memanfaatkan sebuah drama Tiongkok berjudul “*Use for My Talent*” sebagai media pembelajaran agar pembaca mendapatkan gambaran atau visualisasi dari penerapan teknik tersebut.

Dalam serial drama “*Use for My Talent*”, teknik ini dilakukan oleh seorang konselor yang membantu kliennya untuk sembuh dari fobia kuman (terobsesi dengan kebersihan, takut terkontaminasi bakteri dan kuman) atau dikenal dengan *mysophobia*. Drama ini menceritakan seorang CEO muda bernama Gu Ren Qi yang memiliki kepribadian tertutup dan sangat terobsesi dengan kebersihan alias *mysophobia* (takut berlebih terhadap sesuatu yang kotor). Fobia ini timbul akibat pengalaman negatif yang dialaminya saat

³ Lisa Putriani, M.Pd., Kons, *Pendekatan Konseling Kontemporer*, (Padang: Tahta Media Group, 2023), h. 1.

kecil. Gu Ren Qi kecil dituntut oleh kakeknya untuk selalu mendapat nilai A dalam setiap ujian. Ketika ada saat dimana ia tidak mendapat nilai A kakeknya pun selalu memaki-maki dengan mengatakan bahwa Gu Ren Qi adalah anak yang tidak berguna dan kotor.

Sejak saat itulah ia mulai merasa dirinya memang kotor seperti sampah dan terobsesi dengan kebersihan sampai ia pun melukai dirinya sendiri, seperti saat mencuci tangan dan mandi, Gu Ren Qi selalu menggosok kedua tangan dan tubuhnya dengan kasar hingga menimbulkan kemerahan dan goresan. Karena fobia yang dialami Gu Ren Qi terus berkembang hingga dewasa, Gu Ren Qi pun menemui seorang konselor untuk membantunya agar terbebas dari penyakit *mysophobia* ini. Dan dalam proses konselingnya, konselor dalam drama menggunakan salah satu teknik dalam pendekatan behavioral yaitu teknik desensitisasi sistematis.

Secara umum, tujuan media pembelajaran adalah untuk meningkatkan keterlibatan dan interaktivitas pembelajaran, yang berpotensi mengurangi durasi pembelajaran yang diperlukan dan meningkatkan kualitas hasil pembelajaran. Apabila media digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan instruksional atau pendidikan, maka media tersebut memenuhi syarat sebagai media pembelajaran.⁴ Media pembelajaran mencakup beragam bentuk, mulai dari tradisional seperti peribahasa, wayang golek, dan buku lapbook hingga media kontemporer yang memanfaatkan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK). Di antara media-media tersebut, media audio-visual, seperti drama atau film, memainkan peranan penting.

Para peneliti memilih film sebagai alat audio visual karena beberapa kelebihan yang ditawarkannya. Film mempunyai kemampuan untuk menginspirasi dan melibatkan penonton, serta menarik perhatian mereka secara efektif. Selain itu, mereka unggul dalam menjelaskan proses yang kompleks; gerakan lambat dan pengulangan membantu memperjelas

⁴ Nuramelia, Nurbani Yusuf, dan Nurul Zuriah, "Analisis Media Nonton Film Berbasis ICT untuk Meningkatkan Partisipasi Siswa dalam Pembelajaran PPKn", *Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, Vol. 1. No. 1, (Januari 2021), h. 20.

deskripsi dan ilustrasi. Film berfungsi sebagai alat universal dalam pembelajaran, memberikan manfaat bagi pembelajar cepat dan lambat. Mereka juga berfungsi sebagai solusi bagi individu dengan keterampilan membaca atau kemahiran bahasa yang buruk, menawarkan cara pemahaman alternatif.⁵ Film juga merupakan salah satu media pembelajaran yang sangat cocok untuk generasi milenial saat ini, ditambah dengan *cast* atau pemeran yang *good looking* membuat penonton lebih tertarik untuk belajar lewat sebuah drama atau film.

Dari penjelasan di atas, penulis ingin meneliti bagaimanakah gejala mysophobia yang dialami Tokoh Gu Ren Qi, bagaimana penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam drama *use for my talent*, dan bagaimana kesesuaian penerapan teknik dalam drama dengan teori. Sehingga penulis mengangkat judul "**Analisis Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis pada Penderita Mysophobia dalam Drama *Use for My Talent***".

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gejala *mysophobia* yang dialami Tokoh Gu Ren Qi dalam drama *use for my talent*?
2. Bagaimana tahapan teknik desensitisasi sistematis yang diterapkan dalam drama *use for my talent*?
3. Bagaimana relevansi teknik desensitisasi sistematis dalam drama dengan teori?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gejala *mysophobia* yang dialami Tokoh Gu Ren Qi dalam drama *use for my talent*.
2. Untuk mengetahui langkah teknik desensitisasi sistematis yang diterapkan dalam drama *use for my talent*.

⁵ Muhammad Tajul Arifin, "Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Film", *Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi* Vol. 1, No. 3, 2021, h. 234.

3. Untuk mengetahui relevansi penerapan teknik dalam drama dengan teori.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah pengetahuan tentang salah satu teknik dalam konseling behavioral yaitu teknik desensitisasi sistematis.
 - b. Menambah pengetahuan akan pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini.
 - c. Meningkatkan pemahaman di ruang lingkup psikologi, khususnya bagi Mahasiswa/i program studi Bimbingan Konseling Islam mengenai urgensi bagi konselor untuk memahami secara mendalam klien yang mengalami fobia.
2. Manfaat Praktis
 - a. Manfaat bagi klien yaitu memberikan pengetahuan bahwa untuk menghilangkan fobia dalam diri diperlukan terapi/teknik. Dan teknik yang paling sering digunakan untuk mengatasi fobia adalah teknik desensitisasi sistematis.
 - b. Manfaat bagi peneliti, menambah pengetahuan dalam penyembuhan individu dengan fobia menggunakan teknik desensitisasi sistematis.
 - c. Manfaat bagi pembaca, menumbuhkan rasa peduli pembaca pada individu dengan fobia.
 - d. Manfaat bagi Prodi Bimbingan Konseling Islam, diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mendalam tentang implementasi konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis pada klien yang memiliki gejala kecemasan dan ketakutan berlebih.

E. Definisi Operasional

1. Teknik Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi merupakan suatu metode yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi reaksi emosi negatif terhadap suatu stimulus tertentu. Praktisi yang menggunakan teknik desensitisasi berasumsi bahwa ketakutan dan kecemasan yang tidak wajar adalah perilaku yang dipelajari dan dapat dikurangi dengan menggantinya dengan perilaku yang berlawanan, serta memasukkan relaksasi ke dalam prosesnya. Pendekatan untuk meringankan ketakutan atau kecemasan klien melalui desensitisasi melibatkan pemaparan mereka terhadap stimulus secara bertahap dan konsisten sampai ketakutan atau kecemasan tersebut berkurang atau hilang. Intinya, teknik ini berfungsi untuk mengurangi respons yang tidak diinginkan dan mengurangi kecemasan atau ketakutan dengan menggunakan *counter conditioning*.

Desensitisasi tidak terbatas pada individu yang hanya menghadapi kecemasan; itu juga meluas ke mereka yang menderita fobia. Metode ini sejalan dengan pendekatan behavioristik dalam konseling dan dapat diterapkan dalam terapi perilaku. Desensitisasi sistematis melibatkan modifikasi kondisi stimulus yang memicu kecemasan pada klien. Dengan mengubah stimulus dan menggabungkan proses relaksasi, seperti mendorong klien untuk rileks dan mengasosiasikan keadaan rileks tersebut dengan pengalaman yang memicu kecemasan melalui imajinasi atau visualisasi. Teknik ini bertujuan untuk mengontrol atau menghilangkan perasaan cemas.⁶ Dalam drama *Use for My Talent* ini, teknik desensitisasi sistematis diterapkan pada tokoh utama yang menderita *mysophobia* atau fobia kuman.

⁶ Lisa Putriani, M.Pd., Kons., *Pendekatan Konseling...*, 1.

2. **Mysophobia**

Mysophobia, biasa disebut dengan *germophobia* atau *verminophobia* merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan rasa takut yang tidak rasional dan meningkat terhadap kontaminasi bakteri, debu, kuman, dan potensi penularan penyakit. Gangguan kecemasan ini juga dikenal sebagai fobia kuman atau fobia kotor. Mirip dengan fobia lainnya, *mysophobia* biasanya muncul pada masa kanak-kanak dan berlanjut hingga dewasa. Berbagai faktor dapat berkontribusi terhadap perkembangan *mysophobia*, seperti pengalaman masa kecil yang negatif, riwayat keluarga, faktor keturunan, dan pengaruh neurologis.⁷

Penelitian ini berfokus pada penerapan teknik desensitisasi sistematis pada *mysophobia* yang diderita tokoh Gu Ren Qi, serta gejala-gejalanya seperti reaksi saat ia berhadapan dengan objek yang ditakuti seperti tegang, sesak nafas, hingga pingsan, kebiasaan mencuci tangan berlebihan hingga menimbulkan luka, mandi lebih dari 2 kali sehari, dan selalu menyemprotkan disinfektan pada setiap barang disekitarnya. Selain itu, drama ini juga menggambarkan faktor penyebab munculnya *mysophobia* seperti penjelasan di atas. Gu Ren Qi memiliki pengalaman negatif di masa kecilnya hingga membuat dirinya trauma dan timbul fobia. Fobia ini pun berlangsung hingga dewasa.

3. **Drama *Use for My Talent***

Drama ini merupakan *remake* dari serial drama Korea Selatan “*Clean with Passion for Now*”. Jasper Liu sebagai Gu Ren Qi (penderita *mysophobia*), Shen Yue sebagai Shi Shuang Jao (Pasangan Gu Ren Qi yang membantu proses penyembuhannya), Dai Yun Fan

⁷ Dinda Putri Ayu, Marsono, Fifi Sonata, “Implementasi Sistem Pakar Menggunakan Metode Dempster Shafer untuk Mendiagnosa Penyakit Mysophobia,” *Jurnal Sistem Informasi Triguna Dharma*, Vol. 1, No. 3 (September 2022), h. 1.

sebagai Lu Xian (Konselor yang menerapkan teknik desensitisasi sistematis pada Gu Ren Qi). Drama China ini tayang di Mango TV Indonesia dan Netflix pada 09 Mei 2021 hingga 1 Juni 2021 dengan total 24 episode, setiap episodenya berdurasi 40-50 menit. Drama ini bercerita tentang Gu Ren Qi yang menderita mysophobia dan berjuang untuk sembuh dengan bantuan seorang konselor dan pasangannya.