

TEORI DAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS BERBASIS ISLAM

Mutiara Cahya Noviani¹, Nurjannah²

^{1,2}UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Co- Author: 21200012021@student.uin-suka.ac.id - 081276065784

Info Artikel

- **Masuk** : 28/02/2023
- **Revisi** : 15/11/2023
- **Diterima** : 15/12/2023

Alamat Jurnal

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK
An-Nur : Berbeda,
Bermakna, Mulia
disseminated below
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Abstract: This study discusses the theory and techniques of systematic desensitization which the authors then integrate these techniques into Islamic-based counseling techniques during their implementation. Of course this is motivated by the existence of a phenomenon that occurs in every individual, that surely every human being experiences excessive fear or feels anxiety when he sees an object that can harm him. Anxiety is not considered normal when individuals feel anxiety about an object where other people are not afraid of that object. The purpose of this research is to assist individuals in dealing with anxiety that occurs in them, by using techniques and carrying out relaxation stages and then intervened with dhikr to help reduce anxiety problems felt by individuals. The data source used in this study is secondary data, this data source is obtained from journals or articles related to systematic desensitization techniques. The results of this study are researchers evaluating and integrating this systematic desensitization technique into one of the Islamic-based counseling approaches.

Keywords: Systematic Desensitization Technique, Islam.

PENDAHULUAN

Manusia memiliki bentuk emosi salah satunya adalah rasa takut atau kecemasan secara berlebihan. Semua manusia pasti mengalami rasa takut, kecemasan berlebihan atau rasa takut biasa nya terjadi ketika individu melihat sesuatu yang membahayakan bagi dirinya. Namun hal ini dianggap wajar, tetapi rasa takut tidak dianggap wajar ketika individu merasakan kecemasan terhadap sesuatu objek yang mana orang lain tidak takut terhadap objek tersebut. Didalam ilmu psikologi ketakutan itu disebut sebagai phobia. Kartini (1981) mengungkapkan bahwa Phobia merupakan rasa kecemasan atau ketakutan yang dirasakan oleh individu secara berlebihan dan dianggap sebagai perilaku abnormal, irasional, dan kemudian individu tidak mampu untuk mengontrol dirinya ketika menghadapi suatu objek yang membahagiakan terhadap dirinya.

Individu yang berada pada keadaan kurang rileksnya tubuh dan fikiran akan memberikan dampak saat menghadapi suatu permasalahan sehingga timbulnya kecemasan yang dirasakan. Freud dalam Wiramihardja (2007) menyebutkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan berada pada suatu keadaan ataupun kondisi yang membawa individu tersebut merasa tidak berdaya atau tidak mampu untuk bersikap rasional ketika individu dihadapkan dengan permasalahan atau konflik sehingga memberikan respon negatif pada diri individu tersebut. Munculnya permasalahan yang terjadi diakibatkan dari individu yang memiliki pemikiran yang irasional yang terdapat pada beberapa karakteristik kecemasan. Pada dasarnya manusia dapat berpikir secara rasional dan irasional sehingga ketika manusia berpikir secara rasional akan lebih bahagia, efektif, dan dapat kompeten. Kemudian sebaliknya jika manusia bertindak laku dan berpikir secara irasional tentunya tidak akan efektif dalam menjalani kehidupan.

Phobia atau perasaan cemas yang berlebihan ini banyak dialami masyarakat di seluruh dunia. Karena hal ini cukup membahayakan keselamatan psikis atau pun fisik manusia. Untuk itu dengan adanya kondisi ini individu membutuhkan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh seorang ahli atau konselor dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan yang dialaminya.

Prayitno (2013) mengungkapkan bahwa yang dimaksud dengan bimbingan yakni suatu proses yang diberikan kepada individu secara sistematis dan teratur yang dapat berguna untuk mengarahkan hidupnya dan membantu pertumbuhan individu dalam menentukan sesuatu sehingga dapat berharga atau berarti untuk diri individu dan masyarakat. Abdullah (2017) mengungkapkan yang dimaksud dengan konseling adalah suatu proses menyelesaikan masalah yang dilakukan oleh dua orang konselor dan konseli yang mana seorang konselor memiliki keahlian dan terintegrasi yang kemudian permasalahan yang ditangani oleh konselor dapat bermanfaat terhadap konseli. Samsul (2006) mengatakan yang dimaksud dengan Bimbingan Konseling Islam adalah suatu proses bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada konseli yang mempunyai permasalahan secara sistematis dan berkelanjutan sehingga dapat memberikan ataupun mengembangkan potensi yang dimiliki oleh konseli dengan cara memberikan nilai-nilai yang ada pada Hadis dan Al-quran kedalam diri konseli secara optimal sesuai dengan ajaran Al-Quran dan Hadist.

Pendekatan behavioral adalah satu satu jenis pendekatan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Jenis pendekatan behavioral ini adalah untuk membantu individu dalam mengambil keputusan yang baik dalam mengubah tingkah laku seseorang yang lebih

menekankan terhadap dimensi kognitif seseorang dan memberikan berbagai tawaran metode atau teknik yang berorientasi pada tindakan (Wahyuni, 2011). Salah satu teknik yang ada pada pendekatan ini adalah teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis yakni dapat mengurangi atau pun yang dapat menghilangkan rasa takut yang berlebihan atau kecemasan (Theresia, 2016).

Teknik desensitisasi sistematis efektif untuk digunakan dalam menangani individu yang mengalami phobia atau kecemasan secara berlebihan seperti yang diungkapkan oleh Gerald Corey dalam bukunya, kecemasan merupakan suatu perasaan seperti kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan yang dimiliki seorang individu dalam menghadapi sesuatu yang belum tentu terjadi. Konseling yang tepat untuk dilakukan pada individu yang mengalami kecemasan ini adalah konseling desensitisasi sistematis karena teknik ini dapat digunakan secara efektif pada situasi interpersonal, pada berbagai macam kecemasan dan ketakutan-ketakutan yang digeneralisasikan (Ayu, 2016). Namun penulis ingin berupaya untuk mengevaluasi dan melakukan pengembangan dari teknik desensitisasi sistematis ini agar menjadi lebih baik atau efektif apabila dikembangkan dengan konseling islam. Karena diharapkan dengan adanya evaluasi pengembangan teknik ini dapat membantu memecahkan permasalahan kecemasan atau pun ketakutan yang terjadi pada diri individu, dan manfaat yang didapatkan individu adalah untuk mendapatkan ketenangan hati dan jiwa, merasa berprasangka baik kepada Allah dan lebih meningkatkan kepercayaan kepada Allah. Setiap individu yang beragama islam sudah dianjurkan untuk selalu tetap mengingat kepada Sang Maha Pencipta yakni Allah SWT supaya terhindar dari rasa ketakutan atau kecemasan dan juga kegelisahan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (kajian literatur). Dengan memanfaatkan beberapa literatur untuk dijadikan sebagai sebuah data riset dalam penelitian. Arikunto (2016) mengungkapkan bahwa studi pustaka merupakan metode penelitian yang mana data dicari atau ditemui melalui koran, buku, majalah, dan kajian pustaka lainnya sehingga dengan cara ini dijadikan sebagai bentuk landasan dari sebuah teori. Adapun sumber data yang digunakan pada penelitian ini yakni menggunakan data sekunder, sumber data ini didapatkan dari buku, jurnal atau artikel, yang berhubungan dengan teknik desensitisasi sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Teori

Teknik desensitisasi sistematis ini merupakan salah satu teknik konseling yang ada pada pendekatan behaviorism. Adapun pengertian teknik ini adalah teknik konseling yang di gunakan konselor dalam membantu konseli dalam menghapus tingkah laku yang negatif yang dimiliki konseli. Pada teknik ini konselor meminta konseli untuk memberikan reaksi atau suatu respon yang tidak konsisten atau tidak akurat dengan rasa kecemasan yang dimilikinya. Konseli diminta atau dilatih untuk tetap dalam keadaan rileks dan santai dengan membayangkan atau mengvisualisasikan pengalaman yang menyebabkan konseli merasakan kecemasan atau rasa takut yang berlebihan tersebut (Abdullah, 2017). Menurut Wilis (dalam Ahmada 2016) teknik desensitisasi sistematis ini merupakan suatu teknik dalam mengurangi tindakan emosional yang menakutkan, mencemaskan bagi konseli, ataupun perasaan yang

tidak membahagiakan melalui kegiatan yang berlawanan dengan respon yang menakutkan itu, misalnya panic, trauma, dan kecemasan.

Joseph Wolpe juga memiliki pandangan bahwa yang dimaksud dengan teknik desensitisasi sistematis ini adalah penggabungan dari beberapa teknik konseling misalnya konseli diminta untuk memikirkan sesuatu, melakukan relaksasi diri (menenangkan diri), dan konseli diminta untuk membayangkan kan sesuatu. Pada saat kegiatan konseling, tugas konselor adalah berusaha untuk membantu konseli dalam mengurangi ataupun menghilangkan rasa kecemasan dan ketakutan yang dimiliki konseli. Kemudian Joseph Wolpe juga mengungkapkan bahwa pada saat melakukan relaksasi atau menenangkan diri lebih ditekankan pada peregangan otot-otot konseli sampai tercapai keadaan rileks atau santai penuh yang dirasakan oleh konseli. Dengan menghadirkan teknik relaksasi pada saat kegiatan konseling ini dapat menjadikan konseli berada pada keadaan yang rileks atau santai dan dalam keadaan rileks tersebut konseli dapat mengasosiasikan dengan pengalaman yang menimbulkan kecemasan dengan cara dibayangkan ataupun secara divisualisasikan (Indriyani, 2012).

Dari beberapa pengertian teknik desensitisasi sistematis diatas, penulis menyimpulkan bahwa yang dimaksud dari teknik ini merupakan salah satu teknik konseling yang ada pada pendekatan behaviorism yang mana cara kerja teknik nya yaitu seorang individu atau konseli diberikan bimbingan dari seorang konselor yang ahli dengan cara diberikan pelatihan agar tetap dalam keadaan nyaman dan tenang meskipun konseli berada pada situasi atau keadaan yang dapat menimbulkan kecemasan atau rasa takut. Tentunya kegiatan konseling ini dilakukan secara bertahap dimana seorang konseli diminta untuk membayangkan sesuatu hal yang menakutkan atau menegangkan dan setelah itu konseli diminta agar tetap dalam keadaan santai atau rileks sampai pada suatu keadaan yang paling menakutkan atau paling mencemaskan. Dalam artian teknik desentisasi sistematis ini adalah teknik konseling yang dilakukan secara bertahap dimulai dari tingkat kecemasan yang paling rendah hingga tingkat kecemasan yang paling tinggi.

B. Tahapan proses Teknik Desensitisasi Sistematis

Tahapan proses yang dapat dilakukan pada teknik ini sebagai berikut:

- a. Konselor diminta untuk menganalisis perilaku konseli yang mengakibatkan kecemasan tersebut.
- b. Membuat daftar susunan situasi yang mengakibatkan kecemasan yang terjadi pada konseli dimulai dari yang paling rendah hingga yang paling tinggi yang dapat menimbulkan kecemasan.
- c. Konseli diminta untuk melakukan latihan relaksasi otot-otot atau melakukan peregangan pada anggota tubuh bagian atas maupun anggota tubuh bagian bawah misalnya: kepala, bahu, otot lengan, leher, dan lainnya.
- d. Konselor memberikan arahan kepada konseli untuk dapat mengimajinasikan atau memabayangkan suatu keadaan yang membuat dirinya senang misalnya membayangkan saat duduk ditepi pantai, bermain bersama keluarga, atau juga dapat mengimajinasikan saat berada ditaman bunga dan hal-hal lainnya yang dapat menyenangkan perasaan konseli.

- e. Kemudian tahap selanjutnya, konseli diminta untuk menutup mata, dan setelah itu mampu membayangkan atau mengimajinasikan keadaan atau situasi yang kurang mencemaskan, apabila saat proses konseling ini konseli mampu untuk melewatinya atau berada pada situasi tidak cemas berarti dapat diartikan konseli mampu atau berhasil melewati proses ini. Kemudian selanjutnya proses ini dilakukan sampai ke situasi atau keadaan yang paling mencemaskan bagi konseli.
- f. Apabila pada saat proses konseling konseli kembali berada pada keadaan atau situasi yang membuatnya merasakan perasaan gelisah dan cemas, disinilah konselor kembali memberikan arahan kepada konseli untuk kembali membayangkan atau mengimajinasikan keadaan yang dapat menyenangkan guna untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan yang baru saja terjadi pada diri konseli.
- g. Pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik ini dilakukan secara bertahap dari tingkat kecemasan yang paling rendah hingga tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari sebelumnya.
- h. Kemudian pelayanan konseling ini dikatakan selesai bila konseli tetap berada pada situasi yang santai pada saat mengimajinasikan atau membayangkan situasi yang mencemaskan sebelumnya. (Komalasari, 2011).

Pada saat proses konseling, konseli diminta untuk berada pada keadaan atau situasi yang santai dan rileks kemudian juga diminta untuk memejamkan mata. Setelah itu konselor mulai memberikan gambaran adegan tertentu, jika konseli berada pada keadaan yang rileks atau santai maka konseli diminta untuk membayangkan keadaan yang membuatnya cemas ini dimulai dari kecemasan yang paling rendah. Apabila pada saat konseli diberikan pelayanan dan membuatnya cemas, konselor kembali meminta konseli untuk membayangkan keadaan atau situasi yang menyenangkan. Begitu selanjutnya proses konseling yang dilakukan sampai ke situasi atau keadaan yang lebih dapat membuat konseli merasakan kecemasan. Selanjutnya konselor meminta konseli kembali untuk mengimajinasikan atau membayangkan keadaan yang membuatnya rileks. Kemudian dapat penulis simpulkan teknik desensitisasi sistematis ini adalah teknik konseling yang dapat menghilangkan atau mengurangi rasa kecemasan dan takut yang dirasakan oleh konseli. Cara kerja teknik konseling ini dengan cara konselor memberikan suatu rangsangan yang dapat memberikan rasa cemas, takut, dan stress secara pelan-pelan dan terus menerus, sampai konseli tidak merasakan kecemasan atau ketakutan secara berlebihan lagi.

C. Tujuan Teknik Desensitisasi Sistematis

Tujuan dari teknik desensitisasi sistematis ini adalah untuk menghilangkan tingkah laku yang lalu yang dirasa sebagai tingkah laku yang negatif yang dialami oleh konseli dan kemudian konselor membantu konseli dalam menghadirkan tingkah laku yang baru yakni tingkah laku yang positif. Teknik ini digunakan pada terapi tingkah laku individu, dengan itu teknik ini sangat sesuai digunakan pada konseli yang mengalami kecemasan atau rasa takut yang berlebihan. Pada teknik ini memiliki prinsip utama yakni relaksasi dan konselor berupaya untuk memberikan perubahan terhadap konseli yang memiliki respon negatif ke respon yang positif tentunya kegiatan konseling ini dilakukan secara bertahap. Dengan itu nanti nya kegiatan konseling akan berhasil jika konseli merasakan dari mengalami gangguan kecemasan berat menjadi gangguan kecemasan wajar (Budi, 2018).

D. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Desensitisasi Sistematis

a. Kelebihan

1. Mengurangi maladaptasi kecemasan seperti phobia atau kecemasan berlebihan.
2. Dengan menggunakan teknik ini cukup efektif digunakan pada individu yang memiliki perilaku negatif karena bisa menghilangkan perilaku tersebut.
3. Tanpa bimbingan seorang konselor, konseli bisa melakukan kegiatan konseling ini secara individu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis ini kedalam kehidupan sehari-hari.
4. Teknik ini dapat membantu konseli dalam memberikan perilaku baru yang positif, dan menghilangkan tingkah laku yang negatif yang dimiliki konseli.

b. Kekurangan

1. Pada saat pelaksanaan kegiatan konseling menggunakan teknik ini memiliki sedikit kesulitan yakni pada tahap relaksasi, kesulitan itu bisa terjadi antara konselor dan konseli dalam berkomunikasi.
2. Konseli sulit untuk membayangkan kecemasan yang terjadi, atau sulit mengimajinasikannya. Hal ini mungkin disebabkan hirarki yang disusun kurang relevan.

Dapat penulis simpulkan dari pemaparan kekurangan yang terjadi pada saat kegiatan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis ini adalah dikarenakan antara konselor dan konseli mengalami keterhambatan dalam berkomunikasi. Sehingga juga memberikan dampak pada konseli yang mengalami kesulitan pada saat mengimajinasikan keadaan yang dapat mengurangi kecemasan atau bahkan yang dapat menghilangkan kecemasan dan hal ini juga mungkin disebabkan hirarki kecemasan yang sudah dibuat oleh konseli kurang sesuai atau kurang relevan. Kemudian dalam proses konseling ini lah yang menjadi kekurangan yang mengakibatkan terhambatnya atau kurang teratasinya dalam membantu konseli untuk menghilangkan kecemasan yang dialami.

E. Kritik Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik desensitisasi sistematis adalah proses konseling yang cenderung membutuhkan waktu yang lama, rata-rata memakan waktu 6-8 sesi. Hal ini dikarenakan konseli mengalami sensitivitas sehingga membuatnya memiliki tingkat emosional yang tinggi yang kemudian tugas konselor disini perlu untuk menyesuaikan waktu yang sesuai atau tepat dalam memberikan pelayanan konseling pada konseli. Namun hal ini sering terjadi pada fase awal proses konseling saja. Kemudian karena di dalam proses konseling yang dilakukan pada teknik desensitisasi ini menerapkan relaksasi yang mana konseli diminta untuk mengimajinasikan atau membayangkan keadaan yang dapat memberikannya keadaan yang nyaman seperti berada di tepi pantai, taman bunga, atau ditempat lainnya, sehingga saya sebagai penulis menyadari bahwa untuk melakukan relaksasi dapat dilakukan dengan cara berdzikir, istighfar, dan berdoa sebagai bentuk mengingat Allah.

F. Pengembangan Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik Desensitisasi Sistematis jika diintegrasikan menjadi teknik yang berbasis islam, akan lebih banyak memberikan manfaat terhadap para konseli khususnya konseli yang menganut agama islam (muslim). Banyak sekali permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh setiap manusia dari masa ke masa, baik itu permasalahan yang terjadi dengan pribadinya sendiri, pekerjaan, keluarga, ataupun permasalahan kehidupan lainnya. Persoalan-persoalan itu tentunya dari waktu ke waktu akan mengalami kompleksitas sehingga individu mengalami tekanan emosional yang tentunya mengganggu. Rasa takut yang berlebihan atau kecemasan yang dirasakan pada saat menjalani hidup tentunya akan membuat rumit tingkah laku individu. Manusia akan kehilangan arah jika tidak mempunyai pegangan hidup dan akan kehilangan arti pada tujuan hidupnya sehingga dapat merusak psikologis nya sendiri.

Setiap manusia pasti pernah mengalami rasa takut yang berlebihan atau pernah merasakan perasaan cemas, tetapi sebagian orang mungkin sulit untuk mengatasinya. Ketika manusia mengalami situasi yang mencemaskan bagi dirinya tentunya pasti ia mengharapkan ketenangan jiwa, untuk meraih ketenangan jiwa ini sangatlah mudah. Jika kita mempelajari lebih dalam, sesungguhnya di agama islam itu banyak sekali hadist ataupun ayat al-quran yang mengingatkan bahwa untuk kita sebagai manusia untuk senantiasa selalu mengingat Allah baik dalam keadaan susah maupun senang. Dengan kita selalu mengingat Allah tentunya kita akan mendapatkan ketenangan hati dan hati pun akan menjadi tentram. Kemudian jika kita berada pada situasi yang mencemaskan dan tidak mengingat Allah tentunya hal ini akan membuat hati kita kosong ataupun gelisah.

Hal ini sudah dijelaskan dalam ayat suci Al-Qur'an Q.S Ar-Ra'du: 28

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Dengan itu kita sebagai manusia untuk senantiasa selalu mengingat Allah agar dapat menenangkan pikiran kita dan selalu merasa hidup dengan nyaman dan aman. Maka ingatlah kepada Allah, melalui dzikir insyaAllah hati menjadi tenang dan tentram.

Teknik desensitisasi sistematis ini dapat diartikan sebagai salah satu teknik konseling yang mampu mengurangi kecemasan bahkan menghilangkan kecemasan yang di alami oleh individu. Adapun dapat dilihat bahwa prinsip dasar yang ada pada teknik ini yakni konselor memasukkan suatu bentuk respon yang bertentangan dengan kecemasan yaitu relaksasi. Konseli yang mengalami kecemasan akan mengalami kegelisahan, ketakutan pada saat melihat atau membayangkan objek yang menimbulkan kecemasan tersebut. Dengan membaca dzikir individu yang sedang mengalami kecemasan atau ketakutan yang berlebihan, psikologis dan batinnya sepenuhnya akan lebih menjadi tenang dan tentram, karena individu harus meyakini dan percaya bahwa kehidupan yang terjadi dimuka bumi ini semua atas izin Allah sehingga harus menyadari bahwa sepenuhnya hidup dan mati kita sebagai manusia sudah diatur oleh Allah swt.

Adapun tahapan yang dapat diintegrasikan dari pelayanan konseling menggunakan teknik ini ke dalam konseling berbasis islam adalah: pertama konselor diminta untuk melakukan identifikasi timbulnya kecemasan. Pada tahap pertama ini konselor memberikan arahan pada konseli untuk melakukan urutan daftar kecemasan dari yang paling rendah hingga kecemasan yang paling tinggi. Kedua tahap relaksasi, pada tahap relaksasi ini

konselor mengarahkan konseli untuk berada pada situasi yang rileks atau santai dan mengvisualisasikan diri pada keadaan yang dapat membuat konseli nyaman. Ketika konseli sudah berada pada situasi yang nyaman, konselor kembali mengarahkan konseli untuk mengadzamkan dzikir, karena manfaat dari dzikir ini yakni dapat menghilangkan perasaan negatif yang dirasakan konseli. Proses berdzikir ini dilakukan sebanyak konseli mau melakukannya, hingga konseli benar-benar menjadi lebih tenang.

Pada tahap selanjutnya yakni membayangkan atau mengvisualisasikan objek yang menjadi pemicu timbulnya kecemasan, konselor mulai memberikan adegan atau objek apa yang membuat konseli cemas dari tingkat yang paling rendah hingga tingkat kecemasan yang paling tinggi. Tahap selanjutnya jika konseli memberikan reaksi ketakutan atau kecemasan ketika diberikan adegan yang memicu kecemasan tersebut, konselor kembali mengarahkan konseli untuk membaca dzikir. Tahap yang terakhir yakni melakukan follow up, konselor menindaklanjuti bagaimana perasaan konseli dan bagaimana perubahan yang dirasakan oleh konseli pada saat melakukan konseling dengan menggunakan teknik ini. Kegiatan konseling ini dikatakan berhasil jika konseli mampu menghilangkan kecemasan yang ditakuti sampai merasakan kecemasan yang dianggap wajar.

Penulis menemukan berbagai penelitian yang mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sistematis ini dengan menggunakan metode relaksasi dan diintegrasikan dengan dzikir akan efektif untuk dilakukan pada individu yang mengalami kecemasan misalnya penelitian yang dilakukan Anisa (2019) hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa terapi ini dapat mengurangi tingkat kecemasan atau phobia dari tingkat yang berat ke tingkat yang sedang bahkan ke tingkat yang ringan, tentunya kegiatan konseling ini dilakukan dengan cara menggunakan relaksasi dzikir. Penelitian selanjutnya adalah yang dilakukan oleh Rani (2015) hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa proses konseling yang dilakukan dengan teknik ini jika diintervensi kan dengan berdzikir tasbeih mampu menurunkan atau mengurangi simptom kecemasan terhadap individu yang mengalami phobia spesifik.

PENUTUP

Dengan uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis ini jika diintegrasikan pada nilai keislaman akan lebih memberikan manfaat terhadap konseli (muslim). Agama islam adalah agama rahmatan lil alamin, islam memberikan segala penawaran yang mengandung nilai-nilai ilahiah pada batin individu. Berdzikir misalnya, jika pada saat melakukan proses konseling menggunakan teknik ini pada tahap relaksasi kemudian diintervensi kan dengan berdzikir akan ada banyak sekali manfaat dari berdzikir salah satu mendapatkan pahala disisi Allah, mendatangkan kebahagiaan, dapat mengobati penyakit hati, dan dapat menenangkan jiwa seseorang dan lain sebagainya. Jika manusia berada pada suatu keadaan kesusahan, kecemasan, ketakutan yang dirasakan dan menyadari bahwa dengan berdzikir kita sebagai manusia akan menerima ketenangan. Ketika berdzikir dapat menciptakan sugesti dan dapat berpikir secara positif sehingga tidak merasakan ketakutan dan rasa cemas yang berlebihan lagi. Ini lah kekuasaan yang dimiliki Allah, dengan mengucap berkali-kali kalimat thayyibah (berdzikir) yang dingkapkan sebagai bentuk syukur terhadap segala kenikmatan, keberkahan, kekuasaan yang sudah diberikan Allah.

REFERENSI

- Abdullah. 2017. *Konseling & Psikoterapi*. Surabaya: Jaudar Press.
- Ahmada Masrur Firosad, Herman Nirwana, dan Syahnar. 2016. Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa. *Jurnal: Konselor*.
- Anisa Fitriani dan Ratna Supradewi. 2019. Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia. *Journal of Psychology*.
- Arikunto. 2016. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budi Sugiantoro. 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*.
- Erman Emti Prayitno. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Indriyani Rachmawati. 2012. Teknik Desensitisasi Diri (Self Desensitization) Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 11 Surakarta. *Skripsi: Universitas Sebelas Maret*.
- Kartini Kartono. 1981. *Gangguan-Gangguan Psikhis*. Bandung: Sinar Baru.
- Komalasari dan Wahyuni. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2011.
- Rani Azmarina. 2015. Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir Tasbeeh Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan pada Gangguan Fobia Spesifik. *Jurnal: Humanitas*.
- Wahyuni Komalasari. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Theresia Devi Arif Yanti. 2016. Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi Di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. *Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Wiramihardja A. Sutarjo. 2007. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rineka Aditama.