

TEKNIK DESENSITISASI DALAM MANAJEMEN STRESS (Kepanikan Sosial Masa Pandemi)

Suci Prasasti ¹, Donosuko ²

^{1,2}Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

¹ suciprasasti@gmail.com, ² donosuko.utp@gmail.com

ABSTRACT

The impact of the policy to suppress the rate of Covid cases turned out to be causing economic panic due to restrictions on crossing an area and opening businesses to prevent large crowds. People experience physical and psychological anxiety. The goal is to provide solutions to mothers, especially in the village of Sepat, Masaran District, regarding Desensitization techniques to reduce anxiety or fear in the face of a pandemic. The method used is the method of lectures, exercises, simulations and discussions. The result of giving the desensitization technique is that it shows the development of becoming calmer and less afraid in the face of a pandemic outbreak. Participants' mental health gradually stabilized in response to the turmoil of the pandemic.

Keywords: desensitization technique, Stress management, Pandemic Period

ABSTRAK

Dampak kebijakan untuk menekan laju kasus Covid ternyata menimbulkan kepanikan secara ekonomi karena adanya pembatasan melintasi suatu wilayah dan membuka usaha agar tidak terjadi kerumunan yang besar. Masyarakat mengalami kecemasan fisik dan psikis. Tujuannya memberikan solusi kepada ibu – ibu khususnya di desa Sepat Kecamatan Masaran tentang teknik Desensitisasi untuk mengurangi kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi masa pandemi. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, latihan, simulasi dan diskusi. Hasil pemberian teknik desensitisasi adalah menunjukkan perkembangan menjadi lebih tenang dan tidak berlebihan ketakutannya dalam menghadapi wabah pandemi. Kesehatan mental peserta berangsur stabil dalam menyikapi gejolak masa pandemi.

Kata kunci: teknik desensitisasi, manajemen Stress, Masa Pandemi

Submitted: 2021-06-28	Revised: 2020-07-03	Accepted: 2021-07-10
------------------------------	----------------------------	-----------------------------

Pendahuluan

Saat ini hampir seluruh dunia menghadapi wabah pandemi atau yang di sebut dengan COVID 19. Dampak pandemi hampir melumpuhkan semua aspek kehidupan negara dan yang tak kalah adalah menyerang kesehatan fisik dan psikis. Setiap hari orang meninggal karena virus Corona bahkan saat ini Indonesia menduduki urutan 1 di Asia Tenggara untuk kasus Covid. Segala upaya dan cara di lakukan pemerintah untuk menekan kasus Covid dari PSBB, Lockdown dan sekarang menjadi PPKM. Dampak kebijakan untuk menekan laju kasus Covid ternyata menimbulkan kepanikan secara ekonomi karena adanya pembatasan melintasi suatu wilayah dan membuka usaha agar tidak terjadi kerumunan yang besar. Masyarakat mengalami kecemasan fisik dan psikis. Secara fisik karena virus Corona ini sangat mudah menular apabila tidak mematuhi prokes kesehatan dan secara psikis karena tiap hari teman, saudara banyak yang meninggal karena terpapar virus Corona dan juga secara ekonomi mengalami kebingungan karena kebijakan dari pemerintah. Bahkan banyak terjadi PHK karena tidak bisa membayar karyawan dengan adanya PPKM. Menurut Brooks dkk. (2020), dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya. Kepanikan yang berlangsung disebutkan juga bahwa pandemik ini merupakan sebuah serangan mematikan terhadap globalisasi yaitu pergerakan tanpa batas manusia, barang, dan

jasa secara global (Hilmatussa'diah, 2020).

Saat ini hampir sebagian besar ibu – ibu di pedesaan khususnya di desa Sepat Kecamatan Masaran merasakan kecemasan dengan adanya wabah pandemi. Meskipun tingkat dan jenis kecemasannya berbeda – beda. Manusia merasakan kecemasan pada saat-saat tertentu dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan bentuk emosi terhadap suatu ancaman. Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitarnya (Sundari, 2005). Kecemasan dapat dialami siapapun dan dimanapun, ketika kecemasan dibiarkan berlarut-larut akan menimbulkan bekas luka psikologis yang dalam. Terdapat banyak alasan yang melatarbelakangi timbulnya fobia pada seseorang (Staats, 1996).

Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan, ketakutan dan kepanikan adalah dengan memberikan teknik desensitisasi untuk mengurangi atau menurunkan ketakutan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga fobia itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang digunakan untuk melemahkan respon terhadap stimulus yang tidak menyenangkan dan mengenalkan stimulus yang berlawanan (menyenangkan). Menurut Corey (2013:208) "desensitisasi sistematis adalah teknik relaksi yang di gunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan di hilangkan". Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Cara yang digunakan dalam keadaan santai stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Di pasang secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur.

Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah: 1) untuk memberikan solusi kepada ibu – ibu khususnya di desa Sepat Kecamatan Masaran tentang teknik Desensitisasi untuk mengurangi kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi masa pandemi, 2) Memberikan Pelatihan kepada ibu – ibu khususnya di Desa Sepat Masaran Sragen tentang penggunaan teknik desensitisasi untuk mengurangi kecemasan atau kepanikan.

Manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini ini adalah sebagai berikut: 1) memberikan solusi dalam mengatasi ketakutan, Kecemasan atau kepanikan dalam masa pandemi Siswa, 2) Memberikan kesempatan kepada para Dosen Program Studi BK FKIP Universitas Tunas Pembangunan (UTP) dalam menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam pengabdian pada Masyarakat

METODE KEGIATAN

1. Ceramah

Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan teknis dan konsep-konsep yang sangat prinsip dan penting untuk dikuasai oleh peserta pelatihan. Materi yang disampaikan meliputi : a) Pembukaan: memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan pelatihan, menyepakati waktu pelatihan dan menggali pengetahuan peserta tentang teknik desensitisasi, b) Kegiatan: menjelaskan tentang pengertian teknik desensitisasi, menjelaskan tentang tujuan dan manfaat teknik Desensitisasi, Menjelaskan tentang tahapan dan prosedur teknik Desensitisasi, c) Penutup: Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang hal yang belum dimengerti, Melakukan evaluasi secara lisan tentang teknik desensitisasi, Memberikan salam penutup

2. Simulasi di gunakan untuk menunjukkan proses dan tahapan dalam teknik desensitisasi sehingga peserta pelatihan dapat mempunyai gambaran. Simulasi ini di lakukan oleh pemateri kepada peserta pelatihan dan juga dengan menggunakan tayangan film sehingga peserta dapat langsung mengamati proses dan tahapan teknik secara detail.
3. Latihan, Dalam metode ini peserta mempraktekkan teknik desensitisasi dengan pemateri dan peserta yang lain mengamati jalannya proses teknik desensitisasi sehingga peserta secara total melakukan melalui pengalaman (*experiential learning*).
4. Diskusi, dalam metode diskusi, pemateri memberikan kesempatan kepada peserta pelatihan untuk memberikan pertanyaan tentang permasalahan – permasalahan yang di hadapi selama latihan. Selain itu dalam kegiatan diskusi dapat juga sebagai refleksi atas latihan yang di lakukan oleh masing – masing peserta pelatihan dan saling bertukar ide/gagasan untuk mendapatkan jawaban yang tepat tentang teknik desensitisasi.

PEMBAHASAN

Desensitisasi sistematis adalah terapi yang dikembangkan dengan prinsip *classical conditioning* yang bertujuan untuk menangani fobia spesifik dengan menghubungkan stimulus yang ditakuti dengan sesuatu yang menyenangkan. Desensitisasi sistematis dilakukan dengan cara memaparkan stimulus ketakutan dari yang kurang ditakuti sampai yang paling ditakuti dengan cara dibayangkan sambil melakukan relaksasi. Adapun tahapan yang dilakukan dalam desensitisasi sistematis yang dikembangkan Wolpe (Miltnerberger, 2012) adalah: 1) Partisipan dilatih menggunakan salah satu ketrampilan relaksasi oleh terapis. 2) Partisipan dan subjek mengembangkan hierarki pemicu rasa takut dengan cara mengidentifikasi beberapa stimulus kemudian menyusunnya dalam tingkat yang kurang ditakuti sampai paling ditakuti. 3) Partisipan melatih ketrampilan relaksasi sambil membayangkan stimulus penghasil ketakutan melalui hierarki ketakutan yang dijelaskan oleh tera

Dalam menerapkan teknik desensitisasi sistematis pada peserta, ada beberapa langkah yang di berikan pemateri yaitu: 1) menentukan hirarki kecemasan peserta, kegiatan ini dimaksudkan agar peserta bersama pemateri mengetahui hirarki kecemasan peserta sehingga dapat menentukan prioritas mana yang harus di tangani terlebih dahulu; 2) melaksanakan relaksasi, agar peserta merasa tidak tegang atau bahkan cemas; 3) pengkondisian, dimana peserta diajak untuk memasuki kondisi dimana ia mengalami kecemasan; 4) mengajarkan *selfregulated learning*, dimana peserta diajarkan untuk dapat menguasai kecemasannya sehingga dapat mengontrol dirinya; 5) memberikan tugas rumah, dalam rangka membiasakan diri kepada peserta mengendalikan kecemasannya.

Setelah dilakukan tindakan pada peserta kemudian dilanjutkan dengan observasi atau pengambilan data kembali untuk mengetahui ketercapaian dari penerapan teknik desensitisasi tersebut. Adapun hasil dari pengambilan data tersebut adalah sebagai berikut:

NO	DATA WAWANCARA AWAL	DATA WAWANCARA SETELAH	KETERANGAN
1	Peserta merasa cemas ketika mendengar dengan berita orang yang meninggal	Peserta mencoba untuk mereduksi kecemasannya secara perlahan-lahan dan bertahap.	
2	Peserta merasa takut jika diajak berkomunikasi		

	tentang Covid karena di anggap menakutkan		Menunjukkan Perkembangan
3	Peserta selalu merasa cara menggunakan masker dan menjaga kebersihan kurang tepat.		
4	Peserta selalu merasa tertekan dan sulit mengungkapkan perasaan.	Peserta merasakan perubahan lebih baik daripada sebelum treatment	
5	Peserta selalu merasa khawatir salah dalam berdiskusi.	Peserta masih mengalami kecemasan dalam berdiskusi dan lebih bersikap pasif dan merasa tertekan jika ada teman yang memberikan kabar terbaru kasus COVID.	
6	Peserta membatasi pergaulan karena takut yang berlebihan dengan penyebaran Covid	Peserta mulai aktif sudah berhasil berkomunikasi dan membuka diri dengan pergaulan meski masih mengalami kecemasan.	
7	Peserta merasa sedih jika mendengar teman atau saudaranya yang tertular Covid 19	Konseli bisa menguasai diri, menyadari diri dan tidak mudah larut dalam emosinya	
8	Peserta merasa khawatir dan cemas waktu mengikuti pelatihan	Peserta merasa cemas dengan karena sebelumnya belum pernah mengikuti pelatihan	
9	Peserta trauma dengan banyaknya teman, saudara, anak, suami/istri dan orang tua yang tertular bahkan meninggal karena Covid 19	Peserta merasakan lebih bisa menikmati tidur, sudah tidak susah tidur dan sering bangun malam.	

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh melalui kegiatan pengabdian ini adalah selama ini bahwa kecemasan, kepanikan dan ketakutan akan di alami pada saat ini. Semua mengalami tekanan fisik dan psikis dalam masa pandemi Covid 19. Dampak perubahan yang luar biasa besar di rasakan hampir di seluruh belahan bumi. Apalagi di tamabah lagi dengan kebijakan dari pemerintah untuk menghentikan penyebaran virus dan menurunkan angka kematiannya yang semain tinggi. Akibatnya adalah semua aktivitas di rubah bahkan di hentikan sementara waktu baik aspek perdagangan, pembatasan wilayah, pendidikan dan kegiatan – kegiatan di masyakat. Salah satu aspek yang sangat besar dampaknya yakni dalam perekonomian.

Salah satu solusi untuk mengatasi kepanikan dan kecemasan adalah dengan menggunakan teknik desensitisasi yang dilakukan dengan cara memaparkan stimulus ketakutan dari yang kurang ditakuti sampai yang paling ditakuti dengan cara dibayangkan sambil melakukan relaksasi. Hasilnya para peserta mengalami perubahan kecemasan dn ketenangan dalam menghadapi masa pendemi. Kesehatan mental peserta berangsur stabil dalam menyikapi gejala masa pendemi. Tetapi kelemahan dalam pemberian teknik desensitisasi ini adalah harus ada keinginan yang kuat dari peserta untuk mengatasi

kecemasan, kepanikan dan ketakutannya. Selain itu perlu dukungan dari lingkungan terdekat agar kecemasannya lebih cepat teratasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Gerald Corey. 2013. Teori dan Praktek Pesertang. Jakarta : PT Remika Aditama
- Hilmatussa'diah, H. 2020. Mengenal Makna Bela Negara Di Masa Pandemi Virus Corona (Know The Meaning Of Defending The Country In The Corona Virus Pandemic Period). Available At Ssrn 3575683.
- Miltenberger R.G., 2012. *Behavior modification principles & procedures*. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Sugiantoro, Budi. 2018. Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang Dialami Konseli. *Jurnal Nusantara of Research*, 5(1), 72-82.
- Staats, A. W. 1996. *Behavior and personality: Psychological behaviorism*. Springer Publishing Co.
- Sundari, S., 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Penerbit Rineka Cipta Jakarta