

## ABSTRAK

**Afridian** “ Efektifitas Pendekatan Konseling Individu Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Dan Relaksasi Pada Fobia Gangguan Kucing ( *Ailurophobia* ) Tahun 2004 / 2005. (Studi Kasus Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Semester V, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang).

Fobia dalam bahasa Yunani disebut *kata Phobos* yang berarti takut, merasa ngeri yang berlebihan terhadap hal-hal yang tidak mungkin terjadi.

Di Amerika Serikat penanganan kasus gangguan fobia spesifik sudah ditangani dengan efektif, yaitu dengan menggunakan teknik-teknik konseling seperti teknik desensitisasi sistematis dan relaksasi seperti yang sudah dilaksanakan oleh Arnold Lazarus. Di Indonesia penanganan gangguan fobia belum mendapat perhatian yang serius. Di Indonesia penanganan gangguan fobia belum dilakukan dengan spesifik. Masih terbatas hanya dengan menggunakan obat anti cemas atau benzodiazepin atau obat anti cemas.

Permasalahan yang akan diteliti adalah bagaimana perkembangan individu yang mengalami gangguan fobia setelah melaksanakan kegiatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dan relaksasi.

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk melihat secara lebih mendalam tentang efektifitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dan relaksasi.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Untuk subyek penelitian adalah sebanyak dua orang. Dalam menentukan subyek penelitian, penulis menggunakan pendekatan konteks. Data yang diperoleh penulis menggunakan model *in depth interview*. Analisis data penulis lakukan selama kegiatan penelitian berlangsung. Kemudian untuk mencari keabsahan data dengan menggunakan triangulasi sumber.

Dari kegiatan penelitian yang telah penulis lakukan, dapat diperoleh hasil bahwa : penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dan relaksasi sangat tepat untuk diterapkan pada proses konseling pada penderita gangguan fobia. Ini terbukti dari perkembangan yang telah dialami oleh klien maju pesat. Klien sudah tidak merasa cemas lagi apabila bertemu dengan stimulus fobik.

Dari hasil penelitian yang telah diperoleh maka saran-saran yang diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bahwa pendekatan behavior dengan teknik desensitisasi sistematis dan relaksasi sangat tepat untuk diberikan pada civitas akademika di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta yang menderita gangguan fobia.
2. Perlu adanya peningkatan keterampilan dalam menerapkan pendekatan behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis

dan relaksasi melalui pelatihan-pelatihan bagi petugas-petugas Unit Layanan Konseling ditingkatan universitas atau tutor sebaya, sehingga apabila ditemui permasalahan tersebut pada mahasiswa mereka sudah terampil dalam menerapkannya.

