

ISSN (2503-1708)

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 4	NOMOR 7	EDISI April 2019	HALAMAN 648 - 760	ISSN 2503 - 1708
-------------------	-------------	------------	---------------------	----------------------	---------------------

**Diterbitkan Oleh:
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FIP IKIP MATARAM**

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung dan Penasehat	: Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D
	: Drs. Wayan Tamba, M.Pd
Penanggung Jawab	: Farida Herna Astuti, M.Pd
Ketua Penyunting	: Mustakim, M.Pd
Sekretaris Penyunting	: Hariadi Ahmad, M.Pd
Keuangan	: Asmini
Penyunting Ahli	: 1. Prof. Dr. Gede Sedanayasa, M.Pd
	: 2. Prof. Dr. Wayan Maba
	: 3. Dr. A. Hari Witono, M.Pd
	: 4. Dr. Gunawan, M.Pd
	: 5. Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd
Penyunting Pelaksana	: 1. Dr. Abdurrahman, M.Pd
	: 2. Mujiburrahman, M.Pd
	: 3. Drs. I Made Gunawan, M.Pd
Pelaksana Ketatalaksanaan	: 1. Ahmad Muzanni, M.Pd
	: 2. Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd
	: 3. M. Chaerul Anam, M.Pd
Distributor	: Nuraeni, S.Pd., M.Si
Desain Cover	: Ihwan Mustakim, M.Pd

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram
Telp. (0370) 638991

Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id

Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (CD/Flashdisk/Email)* yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP IKIP Mataram.

DAFTAR ISI

Halaman

Ni Made Sulastri

Penerapan Metode Bercerita Menggunakan Boneka Tangan untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Anak Usia Dini 648 - 653

Aluh Hartati dan Haeratunnisa

Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap Perilaku Menolong pada Siswa Kelas XI IPS SMAN 5 Mataram 654 – 666

Saharudin, dan Khairul Huda

Peningkatan Keterampilan Menulis Teks Naratif dalam Bahasa Indonesia melalui Teknik *Mind Mapping* Siswa Kelas IV SDN 2 Semoyang 667 – 675

Willy Hermawan Aprian, Farida Herna Astuti, dan Eneng Garnik

Pengaruh Konseling Behavioristik terhadap *Zoophobia* pada Siswa SMPN 11 Mataram 676 – 684

Dewi Rayani, Dewi Nur Sukma Purqoti, dan Menik Aryani

Gambaran Kemampuan Adaptasi Psikologis Pasien Stroke Di RSUD Provinsi NTB 685 – 690

Andita Arya Martina, Ni Ketut Alit Suarti, dan M. Chairul Anam

Pengaruh Teknik Behavioral terhadap Sikap Mencela pada Siswa Kelas XI di Ma Assa’adah Labuapi Kabupaten Lombok Barat 691 – 699

Abdurrahman

Upaya Meningkatkan Perkembangan Nilai Agama dan Moral Melalui Metode Keteladanan pada Anak Usia Dini 700 – 705

Nita Sopianana, dan Ahmad Muzanni

Pengaruh Teknik *Self Management* terhadap Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok 706 – 715

Anita Afrianingsih, Nurul Iman, dan Mufid

Kemandirian Anak melalui Integrasi *Outdoor And Indoor Learning* terhadap Perkembangan Sosial Emosional 716 – 726

Hariadi Ahmad, dan Lalu Andry Adifa Maulana

Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Berpikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram 727 – 741

Lalu Muh Kaspari Tami Mahsyar, Mujiburrahman, M. Najamuddin

Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Sikap Kemandirian Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Lembar Kabupaten Lombok Barat 742 – 749

Evan Septiadi, dan Lalu Jaswandi

Pengaruh Teknik Shaping Terhadap Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Narmada Kabupaten Lombok Barat 750 – 760

PENGARUH KONSELING BEHAVIORISTIK TERHADAP ZOOPHOBIA PADA SISWA SMPN 11 MATARAM

Willy Hermawan Aprian, Farida Herna Astuti, dan Eneng Garnika

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP Mataram

e-mail: willyapri@gmail.com; faridaherna756@gmail.com;

enengarnika@ikipmataram.ac.id

Abstract: Permasalahan dalam penelitian ini adalah tingkat ketakutan pada diri siswa terhadap cicak seperti hilangnya kendali siswa seperti adanya detak jantung berdebar lebih keras, keluarnya keringat yang berlebihan, muka memerah, tangan menggepal erat. Hal tersebut menimbulkan dampak buruk bagi diri siswa, permasalahan ini dapat diatasi dengan menerapkan konseling behavioristik, yaitu menekankan pada tingkah laku siswa terhadap ketakutannya pada cicak untuk membantu mencari solusi pada permasalahan yang dihadapi siswa, sehingga siswa dapat membantu dirinya dalam menghilangkan phobia terhadap cicak agar berfungsi secara efektif dengan menggunakan konseling kelompok. Masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap *Zoophobia* Pada Siswa SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019” dan tujuan dalam penelitian ini “Ingin Mengetahui Apakah Ada Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap *Zoophobia* Pada Siswa SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019. Teknik *Sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah 168 siswa, sampel yang digunakan adalah 12 orang siswa dari Kelas VIII. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket sebagai metode pokok dan metode observasi, wawancara serta dokumentasi sebagai metode pelengkap. Untuk menganalisis data menggunakan rumus *t-test*, berdasarkan analisis data *t* hitung sebesar 7,908 dengan nilai *t* tabel pada taraf signifikansi 5% dengan db $(N-1) = 11$ sebesar 2,201. Dengan demikian nilai *t* hitung lebih besar daripada nilai *t* pada tabel ($7,908 > 2,201$), sehingga dapat disimpulkan Ada Ada Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap *Zoophobia* Pada Siswa SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019 dinyatakan *Signifikan*.

Kata Kunci : Konseling Behavioristik dan *Zoophobia*

PENDAHULUAN

Tubuh manusia terdiri dari berbagai organ yang membentuk suatu sistem didalam tubuh. Salah satu penyebab terganggunya sistem dalam tubuh juga dikarenakan oleh gangguan psikis. Sedangkan jika gangguan psikis dibiarkan menahun akan berdampak pada kesehatan fisik. *Phobia* yang merupakan salah satu gangguan psikis, sangat mengganggu penderitanya. Bila penderita dihadapkan dengan sesuatu yang ditakutinya, maka akan terjadi sebuah gejala jiwa yang sangat mendalam. Gejala jiwa tersebut terjadi karena peristiwa traumatik di masa lalu, pola

pendidikan yang keliru, dan faktor keturunan atau genetika.

Perkembangan psikologis individu penderita *phobia* yang tidak di tangani dapat menyebabkan penderitanya merasa dirinya tidak berguna, bodoh dan pasif yang pada akhirnya menganggap dirinya gagal. Untuk itu setiap individu memerlukan kondisi yang wajar dan normal sebagai orang yang sehat yang dapat mendorong dirinya agar tampil sebagaimana mestinya, dan bukan seperti orang yang menderita gangguan *phobia*. Penderita *phobia*, khususnya *zoophobia* tidak dapat di sembuhkan hanya dengan tindakan bimbingan (*guidance*), tetapi

harus dengan tindakan konseling. Hal ini dikarenakan *phobia* merupakan penyakit psikologis yang dapat disembuhkan jika ada upaya aktif dari penderita untuk menghilangkannya. Sedangkan fungsi konselor hanya membantu saja, membantu agar penderita *phobia* dapat mencapai perubahan sebagaimana yang diinginkan.

Konselor dalam membantu penderita *phobia* dapat menggunakan suatu pendekatan yaitu pendekatan behavioristik. Pendekatan ini menekankan pada perilaku spesifik, yaitu untuk mengurangi rasa takut atau cemas seorang penderita *phobia*. Adapun cara yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan rangsangan yang membuatnya takut atau cemas sedikit demi sedikit, dan rangsangan tersebut di berikan secara terus menerus sampai penderita *phobia* terbiasa, sehingga tidak merasa takut atau cemas lagi. Maka pendekatan behavioristik ini lebih mementingkan penggunaan teknik pengubah perilaku (*Desensitisasi sistematis*).

Hasil observasi awal yang di lakukan pada tanggal 23 November 2017 menemukan beberapa siswa yang

LANDASAN TEORI

Asal kata *phobia* mengacu pada suatu istilah dari bahasa Yunani, yakni *Phobos*. Artinya adalah takut dan panik dan ketakutan yang sangat kuat yang di rasakan oleh seseorang (terror). Masyarakat Yunani percaya bahwa rasa takut yang dialami oleh manusia berasal dari *Phobos*. Mereka yakin jika segala hal yang terjadi dalam kehidupan manusia, di karenakan ulah dewa/dewi. Begitupun untuk memberikan penjelasan masuk akal ketika seseorang dilanda ketakutan hebat terhadap objek yang cenderung tidak berbahaya. Ketika hal tersebut terjadi, dikatakan karena ulah *Phobos*, sang Dewa Takut.

memiliki masalah gangguan *phobia* pada cicak, seperti siswa mengalami detak jantung lebih cepat atau terasa berdebar kencang, keluar keringat secara berlebihan dan wajah tampak memerah, tangan terlihat mengempal erat tanpa disadari terjadi secara reflek, gemetar, merasa kehilangan kontrol diri, timbul keinginan kuat untuk menghindari objek *phobia*, saat tidak sengaja berhadapan dengan cicak, dan didekatkan dengan cicak oleh teman secara sengaja.

Fenomena di atas di dukung dalam media surat kabar online (<http://hai.grid.id/On-Magz/Hai-Girls/Inka-Zoophobia>), faktor munculnya *phobia* karena di takut-takuti oleh temannya sendiri ataupun tidak sengaja berhadapan langsung dengan hewan yang di takuti oleh penderita *phobia*. *Zoophobia* adalah salah satu bentuk *phobia* yang banyak diderita oleh orang, sampai bahkan ada juga penderita *zoophobia* takut dengan semua binatang. Menurut (Purnama, 2016: 6) Kecemasan akan diserang hewan tertentu membuat penderita *phobia* berupaya menghindari kontak dengan hewan, bahkan akan sangat membenci hewan yang dianggap sungguh-sungguh berbahaya.

Sedangkan menurut Hippocrates orang Yunani (Purnama, 2016) yang pertama kali secara luas memperkenalkan istilah *phobia*. Merupakan seorang filsuf terkemuka Yunani dan dokter terkenal pada masanya. Berkaitan dengan *phobia*, Hippocrates telah melakukan penelitian mendalam mengenai hal tersebut. Ketakutan ini tergolong aneh (Irasional) bagi masyarakat sekitar karena jarang terjadi, namun ketakutan irasional itu dapat dialami oleh siapa saja dan dapat ditemukan di berbagai belahan dunia.

Hippocrates pun menamakan setiap jenis ketakutan irrasional (tidak masuk akal) yang dialami seseorang atau dirasakan seseorang dengan istilah *phobos*. Istilah ini kemudian digunakan hingga sekarang dengan nama *phobia*

untuk menjelaskan berbagai bentuk ketakutan begitu kuat terhadap objek berupa benda, kejadian atau situasi yang umumnya tidak membahayakan.

Phobia adalah ketakutan atau kecemasan yang berlebihan terhadap suatu objek tertentu baik yang mengancam maupun tidak mengancam penderitanya yang di sebabkan oleh pengalaman atau kejadian-kejadian yang tidak bisa dilupakan seperti traumatik masa lalu yang dialami oleh penderitanya. Kartini Kartono (Purnama, 2016) yaitu ketakutan atau kecemasan yang abnormal, bersifat tidak rasional dan tidak bisa di control terhadap suatu situasi atau objek tertentu. Sedangkan Menurut Suardiman dan Errera (Purnama, 2016) *Phobia* sebagai perasaan takut yang tidak masuk akal. Hal ini dikarenakan orang yang mengalami *phobia* sebenarnya menyadari mengenai keadaan tersebut, tetapi ia tidak dapat membebaskan diri dari ketakutan yang dirasakannya.

Berbagai pengertian *phobia* dari para ahli ilmu perilaku ini jika dibaca secara sepintas memang beragam dan terkesan berbeda-beda. Apabila dirangkum dari semua pengertian yang diungkapkan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *phobia* merupakan suatu bentuk ketakutan terhadap objek atau situasi yang lazimnya tidak membahayakan atau berpotensi menimbulkan bahaya. Ketakutan yang dirasakan bersifat melumpuhkan, yaitu individu yang mengalami *phobia* akan mengalami sensasi rasa takut begitu besar serta membuatnya tidak berdaya. Tidak seperti ketakutan yang lazim dialami oleh banyak orang, ketakutan karena *phobia* akan membuat pengidapnya tersiksa dan terhambat aktivitas sosial atau kehidupan pribadinya.

Meskipun usaha menemukan penyebab *phobia* memerlukan kecermatan tinggi, tetapi hal tersebut

sangat penting bagi proses penyembuhan *phobia*, semuanya pasti dimulai dengan upaya menemukan penyebab *phobia* setelah jenis *phobia* berhasil diidentifikasi. (Purnama, 2016). Berikut ini akan dijelaskan beberapa faktor penyebab munculnya *phobia*: 1) Pengalaman traumatis masa lalu adalah sebab terbesar munculnya *phobia* pada seseorang, 2) Pola pendidikan yang keliru adalah dapat dikatakan berkaitan dengan pengalaman traumatis masa lalu, 3) Genetik (keturunan) adalah seseorang yang mengidap *phobia* kemungkinan menurunkan *phobia* kepada anak cucunya.

Salah satu bentuk *phobia* yang banyak diderita orang adalah *zoophobia* atau takut pada binatang, baik yang berbahaya maupun tidak berbahaya. Fredd (<http://vdocuments.mx/html>) menjelaskan bahwa *zoophobia* adalah istilah yang digunakan untuk *phobia* terhadap hewan atau binatang secara umum, namun definisi *zoophobia* yang dimaksud disini adalah *phobia* terhadap cicak ada dua subjek. Adapun menurut istilah psikologi pada klasifikasi sebenarnya *zoophobia* termasuk dalam klasifikasi *Animal type* (Tipe Hewan atau Serangga). Dalam hal ini digunakanlah istilah *zoophobia* untuk mempermudah pemahaman dalam penelitian ini.

Beberapa individu hanya mengalami satu atau dua gejala, tetapi individu lainnya dapat merasakan semua gejala *phobia*. Itu semua tergantung dari seberapa besar tingkat kronis *phobia* yang dialami. (Purnama 2016). Berikut ini berbagai gejala *phobia* yang lazim terjadi: 1) Detak jantung lebih cepat atau terasa berdebar kencang, 2) Keluar keringat secara berlebihan dan wajah tampak memerah, 3) Tangan terlihat mengempal erat tanpa disadari terjadi secara reflek, 4) Gemetar, 5) Merasa kehilangan kontrol diri, 6) Timbul keinginan kuat untuk menghindari objek *phobia*.

Konseling Behavioristik adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Pendekatan behavioristik tidak menguraikan asumsi-asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya ditentukan oleh lingkungan sosial budaya. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari. (Corey, 2013)

Konseling behavior dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang disengaja secara khusus untuk mengubah perilaku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama-sama konselor dan klien. Bentuk-bentuk konseling behavior, sebagai berikut: 1) Belajar operan (*Operant Learning*), 2) Belajar mencontoh (*Imitative Learning*), 3) Belajar kognitif (*Cognitive Learning*), 4) Belajar emosi (*Emotional Learning*). Teori behavioristik berasumsi bahwa perilaku klien adalah hasil kondisi konselor. Oleh karena itu, konselor dalam setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap reaksi klien adalah akibat dari situasi (stimulus) yang diberikan. (Latipun, 2015).

Sebagai bagian yang integral dari sistem konseling behavioral selain berdasarkan asumsi-asumsi di atas terdapat karakteristik yang dapat membedakan dengan pendekatan yang lain. Menurut (Latipun, 2015: 96) mengemukakan bahwa konseling behavioristik itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut: 1) Berfokus pada perilaku yang tampak dan spesifik, 2) Memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan terapeutik, 3) Mengembangkan prosedur perlakuan

spesifik sesuai dengan masalah klien, 4) Penaksiran objektif atas tujuan terapeutik.

Dari tujuan diatas dapat dibagi menjadi beberapa sub tujuan yang lebih konkrit yaitu: 1) Membantu klien untuk menjadi asertif dan mengekspresikan pemikiran-pemikiran dan hasrat-hasrat ke dalam situasi yang membangkitkan tingkah laku asertif (mempunyai ketegasan dalam bertingkah laku), 2) Membantu klien menghapus ketakutan-ketakutan yang tidak realistis yang menghambat dirinya dari keterlibatan peristiwa-peristiwa sosial, 3) Membantu untuk menyelesaikan konflik batin yang menghambat klien dari pembuatan keputusan yang penting bagi hidupnya. Adapun tujuan khusus dari konseling behavioral adalah membentuk perilaku baru yang adaptif melalui proses belajar dan lingkungan. Tingkah laku tertentu pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya.

Adapun karakteristik konseling behavioristik menurut (Latipun, 2015) adalah: 1) Berfokus pada tingkah laku yang tampak dan spesifik, 2) Memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan konseling, 3) Mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien, 4) Penilaian yang obyektif terhadap tujuan konseling. Berdasarkan karakteristik ini dapat dipahami bahwa tujuan dari terapi tingkah laku dalam konseling adalah: 1) Mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang dan/atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial, 2) Mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat.

Desensititasi berarti menenangkan ketegangan klien dengan jalan mengajri/melatih klien untuk santai/rileks. Desensititasi sistematis merupakan teknik konseling behavioristik yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Menurut (Corey, 2013) bahwa Desentisisasi sistematis adalah teknik yang cocok untuk menangani phobia, tetapi keliru apabila menganggap teknik ini hanya bisa diterapkan pada penanganan ketakutan - ketakutan. Desentisisasi sistematis bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi.

Sehingga dapat disimpulkan teknik desentisisasi sistemik ini lebih membantu klien dalam terapi penyembuhan kecemasan dalam diri klien yang lebih disebabkan oleh phobia maupun ketakutan klien dengan mengajak klien untuk rileks membayangkan hal-hal yang membuat takut dari hal yang paling mengerikan sampai hal yang kurang mengerikan. Contohnya, klien phobia dengan cicak, selalu ketakutan kalau melihat cicak, lalu klien diajak rileks membayangkan cicak, kecemasan ditingkatkan yaitu dengan klien diajak melihat cicak dari kejauhan, ditingkatkan lagi dengan mengajak klien melihat cicak dari dekat, disini kecemasan klien meningkat tajam sampai akhirnya klien diajak untuk memegang cicak disini tingkat kecemasan klien sampai pada puncaknya dengan memberikan klien stimulus yang berupa motivasi, dan air minum.

Menurut (Komalasari, 2011) menjelaskan bahwa tahap-tahap konseling behavior yaitu: 1) Tahap penilaian (assesmen), 2) Tahap penetapan tujuan (goal setting), 3)

Tahapan penerapan teknik (techniques implementation), 4) Tahapan evaluasi dan terminasi (evaluation and termination), Terminasi, yaitu pemberhentian proses konseling yang bertujuan untuk: a) Menguji apa yang dilakukan klien pada dekade terakhir, b) Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan, c) Membantu klien mentransfer apa yang dipelajari klien, d) Memberi jalan untuk memantau tingkah laku klien secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Rencana penelitian merupakan sebagai usaha merencanakan kemungkinan tertentu secara luas tanpa menunjukkan secara pasti apa yang akan dikerjakan dalam hubungan dengan unsur masing-masing (Suryana, 2015: 160). Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapat data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2016: 2). Sehubungan dengan penelitian ini maka pendekatan yang digunakan dalam proses penelitian adalah pendekatan eksperimen karena untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Bentuk Desain Eksperimen Yang digunakan yaitu *One-Group Pre test-Post test Design* karena peneliti memberikan sebuah *treatment* atau sebuah perlakuan dan membandingkan antara sebelum dan sesudah memberikan perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 01. One-Group Pre test-Post test Design

Keterangan :

O_1 = nilai pre-test (sebelum memberi perlakuan)

O_2 = nilai post-test (sesudah memberi perlakuan)

X = pengaruh perlakuan (konseling behavioristik)

Menurut Sugiyono (2016) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Ahli lain mengemukakan bahwa populasi adalah data yang menjadi perhatian dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. (Suryana, 2015). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Ahli lain mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian. (Suryana, 2015).

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam suatu kegiatan penelitian, maka diperlukan alat pengumpulan data. Alat pengumpulan data disebut instrumen penelitian. Instrumen dalam penelitian ini adalah angket yaitu sebagai alat yang digunakan untuk mendapatkan data tentang pengaruh konseling behavioristik terhadap *zoophobia* siswa kelas VIII SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019. Data tersebut didapatkan melalui Instrumen berupa angket secara langsung, dimana responden (subyek) peneliti tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan dirinya. Adapun alternatif jawabannya terdiri atas 3 (tiga) pilihan jawaban yaitu: a, b, dan c dengan pemberian skor adalah sebagai berikut: yaitu : a, b, dan c dengan pemberian skor adalah sebagai berikut : untuk pilihan (a) Ya yaitu diberi skor 1 (satu), (b) Kadang-kadang yaitu skor 2 (dua), dan (c) Tidak pernah yaitu akan diberi skor 3 (tiga). Teknik pengumpulan data adalah merupakan langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data-data (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang dipakai adalah angket sebagai metode pokok dan wawancara, dokumentasi serta observasi sebagai metode pelengkap, adapun

analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis *T-Test*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 september 2018 sampai 1 oktober 2018 dengan sampel penelitian 12 siswa. Dalam penelitian ini peneliti memberikan perlakuan kepada siswa yang memiliki *zoophobia* yang tinggi. Melalui perlakuan ini diharapkan terjadi perubahan sikap pada siswa. Adapun perlakuan yang dilakukan menunjukkan hasil seperti berikut:

Treatment pertama kali dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 September 2018, yang dimana peneliti memulai *treatment* berdasarkan hasil *pre-tes* yang sudah diisi oleh siswa sebelumnya. Dalam *treatment* ini, peneliti memberikan perlakuan berupa sesi tanya jawab yang dilakukan dengan 12 siswa untuk mengetahui dan menganalisis *zoophobia* pada siswa, peneliti melakukan *treatment* dengan konseling behavioristik dengan teknik *desensitisasi sistematis* melalui bimbingan kelompok, dengan menggunakan media gambar cicak sehingga jika berhadapan dengan objek *phobia* dapat mengurangi detak jantung lebih cepat atau terasa berdebar kencang, dan keluar keringat secara berlebihan serta wajah tampak memerah dan hasil dari *treatment* pertama, peneliti menemukan 8 dari 12 siswa yang mengalami *zoophobia* tertinggi.

Treatment kedua dilakukan pada tanggal 28 september 2018, peneliti memberikan *treatment* dengan menggunakan media gambar. Setelah menunjukkan gambar tersebut tersebut, diharapkan siswa dapat mengurangi rasa ketakutan yang menyebabkan tangan terlihat mengempal erat dan gemetar. Selanjutnya peneliti meminta 12 siswa tersebut untuk menceritakan kembali

bagaimana perasaannya saat berhadapan dengan gambar cicak tersebut dan peneliti menanyakan bagaimana perasaannya ketika dampak itu terjadi pada siswa. Dari hasil *treatment* yang telah diberikan kepada siswa peneliti menemukan 5 siswa yang masih memiliki *zoophobia* yang tinggi.

Treatment ketiga dilakukan pada tanggal 29 september 2018, peneliti melakukan *treatment* dengan media gambar. Melalui proses pembiasaan untuk menguatkan mental dan memotivasi dirinya. Pembiasaan yang terjadi karena terbiasa melihat dan berhadapan dengan hewan yang ditakutinya yaitu cicak, memikirkan bahwa hewan cicak itu tidak berbahaya. Jadi penguatan diri dapat mengantisipasi terulangnya kembali perasaan *phobia* pada cicak.

Setelah itu pada tanggal 01 oktober 2018 itu sesi penyebaran angket *post-test*. Peneliti melakukan tes akhir kepada 12 siswa yang mengalami *zoophobia* yang tinggi untuk melihat perubahan perilaku siswa setelah diberikan *treatment* konseling behavioristik dengan teknik *desensitisasi sistematis*. Setelah semua siswa selesai mengerjakan, peneliti meminta untuk mengumpulkan angket yang telah diisi. Setelah itu peneliti membandingkan hasil dari *pre-test* dan *post-test*, apakah menurun atau tidak.

Fredd menjelaskan bahwa *zoophobia* adalah istilah yang digunakan untuk *phobia* terhadap hewan atau binatang secara umum, namun definisi *zoophobia* yang dimaksud disini adalah *phobia* terhadap cicak ada dua subjek. Adapun menurut istilah psikologi pada klasifikasi sebenarnya *zoophobia* termasuk dalam klasifikasi *Animal type* (Tipe Hewan atau Serangga). Dalam hal ini digunakanlah istilah *zoophobia* untuk mempermudah pemahaman dalam penelitian ini. *Phobia* merupakan suatu bentuk ketakutan terhadap objek atau

situasi yang lazimnya tidak membahayakan atau berpotensi menimbulkan bahaya. Ketakutan yang dirasakan bersifat melumpuhkan, yaitu individu yang mengalami *phobia* akan mengalami sensasi rasa takut begitu besar serta membuatnya tidak berdaya. Tidak seperti ketakutan yang lazim dialami oleh banyak orang, ketakutan karena *phobia* akan membuat pengidapnya tersiksa dan terhambat aktivitas social atau kehidupan pribadinya, (Corey, 2013) konseling behavioristik adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Behavioristik ditandai oleh sikap membatasi metode-metode dan prosedur-prosedur pada data yang dapat diamati. Pendekatan behavioristik tidak menguraikan asumsi-asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya ditentukan oleh lingkungan sosial budaya. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari.

Berdasarkan hasil analisis sebelum dilakukan *treatment* menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *desensitisasi sistematis*, siswa sangat terganggu akibat *phobia* yang dideritanya, tidak dapat mengendalikan dirinya terhadap *phobia* pada cicak, namun setelah peneliti melakukan *treatment* menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *desensitisasi sistematis* siswa mengalami perubahan perilaku salah satunya lebih mampu mengontrol dirinya jika melihat atau berhadapan dengan cicak.

Dengan demikian, bahwa *treatment* menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *desensitisasi sistematis* mempunyai peranan yang

positif dalam mengurangi *zoophobia* pada siswa SMPN 11 Mataram tahun pelajaran 2018/2019, dengan kata lain semakin intensif pelaksanaan konseling behavioristik dengan teknik *desensitisasi sistematis* disekolah, maka semakin mengurangi rasa *phobia* cicak pada siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Nilai *t* hitung sebesar 7,908 dan nilai *t* tabel pada taraf signifikan 5% dengan *N* = 11, lebih besar dari pada nilai *t* pada table (7,908 > 2,201) sehingga dapat dikatakan “signifikan” maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap *Zoophobia* Pada Siswa SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019, Signifikan.

Berdasarkan simpulan diatas, penelitian sarankan kepada: 1. Kepala Sekolah, hendaknya sebagai bahan pengambilan kebijakan untuk lebih mensosialisasikan bahwa pentingnya pelaksanaan konseling behavioristik terhadap *zoophobia* pada siswa SMPN 11 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019, 2.

Kepada guru BK, hendaknya pelaksanaan konseling behavioristik dengan teknik *desensitisasi sistematis* dilakukan secara intensif dan terprogram, karena terbukti bahwa konseling behavioristik dengan teknik *desensitisasi sistematis* membantu dalam mengurangi rasa *phobia* cicak pada siswa, 3. Kepada siswa, hendaknya betul-betul memanfaatkan konseling behavioristik dengan teknik *desensitisasi sistematis* yang ada disekolah, serta memiliki konsep-konsep *zoophobia* yang dapat membantu dalam kehidupan sehari-hari, 4. Bagi Orang Tua/Wali, hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi orang tua untuk lebih memperhatikan sikap anak dan ikut serta dalam mengurangi rasa *phobia* pada cicak, 5. Kepada peneliti lain, diharapkan kepada peneliti lain yang berminat meneliti kembali tentang *zoophobia*, agar mengadakan penelitian yang lebih mendalam dan lebih luas khususnya mengenai aspek-aspek *zoophobia* yang belum terungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardika, Sustri. 2014. “Pengaruh Konseling Behavior Terhadap sikap Membolos Siswa Pada Jam Pelajaran di SMPN 1 Terara Lombok Timur Tahun pelajaran 2013/2014”.
- Ardiningsih, Agnis. 2010. “Hubungan Antara kepribadian introver dengan *zoophobia*”. <http://repositori.uni-ka.ac.id/5680/1/05.40.0190%20Agnis%20Ardiningsih.pdf>. Diakses Pada Tanggal 29 Agustus 2018 pukul 20.00.
- Azmarina, Rani. “Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbih Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan *Phobia Spesifik*”.
- <http://www.journal.uad.ac.id>. Diakses tanggal 18 April 2018 pukul 10.00
- Corey, G. 2013. *Teori Dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. PT Refika Aditama: Bandung.
- Depdiknas.2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka: Jakarta
- Freed, 2016. “*Phobi Spesifik dan phobia social*”. <http://vdocuments.mx/bab-i-ipdfsocial-phobia-fobia-sosial-dan-specific-phobia-fobia-spesifik6.html>. Diakses pada tanggal 27 Agustus 2018 pukul 10.00
- IKIP Mataram. 2011. *Pedoman Penulisan Dan Penulisan Karya Ilmiah*. Mataram: IKIP Mataram.

- Jumailiyah dan Abdurrahman, 2017. *Statistik Pendidikan*. Absolute Media Sumber Inspirasi: Yogyakarta
- Komalasari, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Kumalasari, Desi. 2017. "Konsep Behavioral Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir". <http://ejournal.uin.suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/download/141-02/987.pdf>. Diakses pada Tanggal 4 September Pukul 13.00
- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhmadiyah Malang.
- Mustika, Desfi Dian, dkk. 2014. "Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa Dalam Menghadapi SBMPTN". <http://www.jurnal.fkip.unila.ac.id>. Diakses pada tanggal 18 April 2018 pukul 11.00
- Purnama, Suhendri Cahya. 2016. *Phobia? No Way!!*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Purwadarmanta.2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka: Jakarta
- Riduwan. 2013. *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rosita, Yunita. 2008. "Pelaksanaan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Phobia Kucing Seorang Klien Di Rasamala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan". <http://repositori.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/19431/1/YUNI%20ROSITA-FDK.pdf> Diakses pada Tanggal 4 September Pukul 13.11
- Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta : Bandung.
- Suryana, Yayan. 2015. *Metode penelitian manajemen pendidikan*. CV Pustaka Setia.



INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN MATARAM
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Realita

Gedung Dwitaya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: bk_fip@ikipmataram.ac.id; web: ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id.

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran dan pembelajaran,
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka. **Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotokopi halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IKIP Mataram.

JURNAL REALITA	VOLUME 4	NOMOR 7	EDISI April 2019	HALAMAN 648 - 760	ISSN 2503 - 1708
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id
Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

