

**PENERAPAN VIRTUAL REALITY EXPOSURE THERAPY (VRET) DALAM PENELITIAN TINDAKAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK REDUKSI KATSARIDAPHOBIA****As'ad**

Universitas Ibrahimy Situbondo

E-Mail: murya6belas@gmail.com**ABSTRAK**

Fobia kecoa (*katsaridaphobia*) merupakan gangguan kecemasan spesifik yang mengganggu fungsional harian konseli. Pendekatan konvensional melalui eksposur nyata (*in vivo*) sering kali memicu penolakan dan kecemasan ekstrem di awal sesi. Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi *katsaridaphobia* melalui intervensi Virtual Reality Exposure Therapy (VRET) yang diintegrasikan dalam format Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus tindakan yang melibatkan subjek seorang konseli (aspek klinis terbatas) dengan tingkat fobia tinggi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kognitif fobia, lembar observasi perilaku, dan Subjective Units of Distress Scale (SUDS). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan subjek yang signifikan. Pada pra-siklus, skor rata-rata SUDS berada pada angka 88,3 (kecemasan ekstrem). Setelah pelaksanaan Siklus I, tingkat distress menurun menjadi 54,2 (kecemasan sedang), dan pada akhir Siklus II, skor SUDS mencapai 21,6 (kecemasan ringan/minimal). Konseli juga menunjukkan penurunan perilaku menghindar (*avoidance*) secara drastis di dunia nyata. Kesimpulannya, penerapan VRET efektif digunakan sebagai media inovatif dalam PTBK untuk mengatasi fobia spesifik hewan pada konseli.

Kata Kunci: Virtual Reality; PTBK; *Katsaridaphobia*; Fobia Kecoa; Terapi Eksposur**PENDAHULUAN**

Gangguan fobia spesifik terhadap objek atau hewan tertentu sering kali dipandang sebelah mata dalam dinamika sosial, namun bagi penderitanya, hal ini merupakan sumber penderitaan psikologis yang nyata. Salah satu jenis fobia hewan yang memiliki prevalensi tinggi di lingkungan pemukiman perkotaan adalah *katsaridaphobia* atau fobia terhadap kecoa (Botella dkk., 2017). Paparan visual maupun auditori dari stimulus kecoa mampu memicu respons fisiologis maladaptif seperti takikardia, hiperventilasi, hingga serangan panik akut yang mendorong perilaku menghindar secara ekstrem (*extreme avoidance behavior*).

Dalam praktik bimbingan dan konseling, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik terapi eksposur memegang predikat sebagai standar emas intervensi (Corey, 2017). Teknik eksposur mengharuskan konseli menghadapi stimulus fobik secara bertahap untuk mencapai proses habituasi dan restrukturisasi kognitif. Kendati demikian, pelaksanaan eksposur secara nyata (*in vivo*) kerap menghadapi resistensi besar dari konseli karena tingginya tingkat kecemasan yang dirasakan di awal sesi, yang pada akhirnya memicu fenomena *drop-out* terapi (Bouchard dkk., 2017). Di sisi lain, eksposur imajinatif (*imaginal exposure*) sangat bergantung pada kemampuan representasi internal konseli yang abstrak dan sering kali kurang optimal.

Pemanfaatan teknologi interaktif berupa *Virtual Reality Exposure Therapy* (VRET) hadir sebagai jembatan metodologis. Melalui perangkat *Head-Mounted Display* (HMD), VR mampu menciptakan lingkungan imersif tiga dimensi yang menginduksi efek *presence* (kehadiran psikologis) seolah-olah objek virtual tersebut nyata, namun berada dalam ruang kontrol penuh konselor (Parsons & Rizzo, 2008). Guna memperbaiki mutu layanan konseling secara sistematis di lapangan, metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dipandang sebagai pendekatan yang paling adaptif. Melalui siklus PTBK, konselor dapat merefleksikan, mengevaluasi, dan memodifikasi tingkat intensitas paparan teknologi secara langsung berdasarkan kondisi riil konseli. Penelitian tindakan ini bertujuan untuk menguji efektivitas visualisasi dan tahapan media VR dalam mereduksi tingkat kecemasan fobia kecoa pada konseli.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat komponen utama pada setiap siklusnya: perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Sanusi, 2021). Subjek penelitian merupakan seorang konseli (mahasiswa, usia 21 tahun) yang diidentifikasi memiliki tingkat fobia kecoa kategori ekstrem berdasarkan skrining awal menggunakan skala kecemasan spesifik.

Tindakan dilaksanakan dalam dua siklus utama menggunakan perangkat mandiri Oculus Quest 2 dengan aplikasi simulasi ekosistem serangga yang dimodifikasi. Pengumpulan data kuantitatif dilakukan menggunakan *Subjective Units of Distress Scale* (SUDS) dengan rentang 0 - 100, di mana skor 100

merepresentasikan ketakutan terdahsyat. Data kualitatif dihimpun melalui lembar observasi perilaku klinis (gemeter, intensitas menghindar, dan kontak mata dengan objek). Kriteria keberhasilan tindakan ditetapkan apabila skor SUDS konseli menurun hingga mencapai kategori rendah (<30) dan hilangnya respons panik destruktif saat diberikan stimulus visual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Tindakan Siklus I

Siklus I difokuskan pada tahap pengenalan media VR dan paparan tingkat rendah hingga menengah. Perencanaan tindakan meliputi penyusunan hierarki ketakutan konseli dan latihan teknik relaksasi pernapasan (*deep breathing exercise*). Pada tahap pelaksanaan, konseli diberikan paparan berupa visualisasi satu ekor kecoa virtual berukuran kecil dalam jarak 5 meter di dalam ruangan virtual statis.

Berdasarkan pengamatan pada Siklus I, di awal paparan konseli menunjukkan peningkatan detak jantung dan berteriak refleks. Namun, setelah dipandu menerapkan teknik relaksasi selama 15 menit di dalam ruang virtual, konseli mulai tenang. Refleksi Siklus I menunjukkan bahwa konseli telah mampu mengontrol ketakutannya pada objek diam, tetapi tingkat kecemasan kembali melonjak saat objek virtual mulai digerakkan (skor SUDS rata-rata siklus I adalah 54,2). Oleh karena itu, tindakan perlu dilanjutkan ke Siklus II dengan modifikasi skenario interaktif yang lebih dinamis.

Hasil Tindakan Siklus II

Perencanaan Siklus II diorientasikan pada peningkatan intensitas paparan (*flooding/fading out*) dengan melatih daya tahan kognitif konseli terhadap pergerakan objek. Skenario VR ditingkatkan: jumlah kecoa ditambah menjadi tiga ekor dengan pergerakan acak mendekati posisi konseli dalam radius 1 meter.

Hasil pengamatan pada Siklus II menunjukkan adaptasi psikologis yang sangat positif. Konseli tidak lagi berteriak atau melepas HMD secara paksa. Konseli mampu memandang objek kecoa virtual secara konstan selama lebih dari 10 menit sambil mempraktikkan manajemen kecemasan secara mandiri. Refleksi akhir menegaskan bahwa habituasi telah tercapai secara optimal. Skor SUDS menurun drastis ke angka 21,6, menandakan kecemasan berada pada level minimal yang dapat ditoleransi.

Tabel 1. Distribusi Penurunan Skor SUDS Konseli Antar Siklus

Kondisi Sesi	Fokus Stimulus Eksposur VR	Rata-rata Skor SUDS	Kategori Kecemasan
Pra-Tindakan	Identifikasi awal visual kecoa nyata (Foto)	88,3	Ekstrem / Panik
Siklus I (Sesi 1-3)	Objek VR statis, jarak 5 meter, ukuran kecil	54,2	Sedang
Siklus II (Sesi 4-6)	Objek VR dinamis, jarak 1 meter, jumlah jamak	21,6	Ringan / Minimal

Pembahasan

Penurunan skor distress yang signifikan ini membuktikan bahwa integrasi VRET ke dalam kerangka PTBK memberikan dampak terapeutik yang terukur. Mekanisme ini selaras dengan teori intervensi emosional dari Foa dan Kozak yang menyatakan bahwa ketakutan tersimpan dalam struktur memori informasi yang mencakup stimulus, respons, dan makna (Miloff dkk., 2019). Melalui stimulasi imersif VR, struktur memori ketakutan konseli diaktifkan dalam kondisi yang aman, sehingga informasi makna baru yang tidak mengancam dapat dimasukkan.

Secara metodologis, keunggulan utama tindakan berbasis VR dalam PTBK ini adalah validitas ekologisnya yang tinggi serta kontrol penuh variabel lingkungan oleh konselor (Garcia-Palacios dkk., 2002). Konselor dapat memanipulasi parameter simulasi secara bertahap seiring kemampuan adaptasi konseli di setiap siklus tindakan. Pendekatan ini meminimalisir risiko trauma sekunder yang sering terjadi pada paparan konvensional, sekaligus meningkatkan efisiensi waktu pelaksanaan konseling di ruang bimbingan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling, dapat disimpulkan bahwa implementasi *Virtual Reality Exposure Therapy* (VRET) efektif untuk mereduksi katarsidaphobia pada konseli. Proses tindakan yang dilakukan melalui dua siklus secara terencana terbukti mampu menurunkan skor kecemasan subjektif (SUDS) dari kategori ekstrem ke kategori ringan/minimal serta menghilangkan perilaku menghindar yang maladaptif.

Saran bagi konselor sekolah maupun praktisi klinis untuk mulai mengadopsi media VR sebagai alternatif instrumen konseling modern yang aman dan interaktif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas subjek tindakan dan mengombinasikan perangkat VR dengan sensor *biofeedback* guna merekam data fisiologis konseli (seperti variabilitas detak jantung) secara lebih presisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Botella, C., Fernández-Álvarez, J., Guillén, V., García-Palacios, A., & Baños, R. M. (2017). Recent Progress in Virtual Reality Exposure Therapy for Phobias: A Systematic Review. *Current Psychiatry Reports*, 19(7), 42-53.
- Bouchard, S., Dumoulin, S., Robillard, G., Guitard, T., Klinger, E., Forget, J., ... & Roucaut, F. (2017). Virtual Reality Compared with in Vivo Exposure in the Treatment of Social Anxiety Disorder: A Three-Arm Randomised Controlled Trial. *The British Journal of Psychiatry*, 210(4), 276-283.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- García-Palacios, A., Hoffman, H., Carlin, A., Furness, T. A., & Botella, C. (2002). Virtual Reality in the Treatment of Spider Phobia: A Controlled Study. *Behaviour Research and Therapy*, 40(9), 983-993.
- Miloff, A., Lindner, P., Dafgård, P., Deak, S., Gatta, M. D., Hairuz, I., ... & Carlbring, P. (2019). Automated Virtual Reality Exposure Therapy for Spider Phobia vs. In-Vivo One-Session Treatment: A Randomized Non-Inferiority Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 118, 130-140.
- Parsons, T. D., & Rizzo, A. A. (2008). Affective Outcomes of Virtual Reality Exposure Therapy for Anxiety and Specific Phobias: A Meta-Analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(3), 250-261.
- Sanusi, A. (2021). *Metodologi Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) Teori dan Aplikasi*. Penerbit Alfabeta.