

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Mysophobia* (Studi Kasus Klien "C" Eks Pasien Corona)

Bela Rahmanita¹, Abdur Razzaq², Neni Noviza³ 
 Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Indonesia
belarahmanita05@gmail.com

Submitted: 2023-12-04

Revised: 2023-12-05

Accepted: 2023-12-06

ABSTRACT:

This research is entitled "REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Counseling Approach to Overcome Mysophobia (Case Study of Client "C" Ex-Corona Patient in Mariana Village, Banyuasin I District)". The aim of this research is to find out the description of mysophobia experienced by client "C" who is a former Covid-19 patient and what the REBT counseling approach is to overcome mysophobia in client "C". This research uses field research with a qualitative approach and case study research methods. The subject of this research is an 18 year old teenage girl with the initials "C" who is one of the victims of the Covid-19 virus and has excessive anxiety about germs and limits herself to the surrounding environment. The data collection techniques used were observation, interviews and documentation. Meanwhile, the data analysis techniques used are pattern matching, making explanations (data explanation) and time series analysis. The results of this research show that after the REBT counseling process was carried out on client "C", there were changes that occurred in client "C" psychologically, physically and behaviorally, namely that he is now more open to telling stories first and his fear of bacteria has reduced and he is also It seems that he is able to think positively about dirty objects.

KEYWORDS: *Rational Emotive Behavior Therapy, Mysophobia, Former Corona Patient*

Copyright holder:
© Rahmanita, B., Rozzaq, A & Noviza, N. (2023).

Published by:
Scidacplus
Journal website:
<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/article/view/409>

E-ISSN: 3030-914X

This article is under:



How to cite:

Rahmanita, B., Rozzaq, A & Noviza, N. (2023). Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi *Mysophobia* (Studi Kasus Klien "C" Eks Pasien Corona),. *Social Science and Contemporary Issues Journal* 1(3).

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020 Indonesia sudah dikejutkan dengan virus berbahaya yang di klaim datang dari negeri China. Sekitar bulan Maret 2020 Indonesia pun terkena dampaknya. WHO menyatakan bahwa covid-19 menular melalui orang yang terinfeksi corona virus. Virus tersebut menyebar melalui droplet yang keluar saat batuk atau bersin. Selanjutnya, droplet yang mengandung corona virus dapat mendarat dipermukaan benda yang mungkin di sentuh oleh orang yang sehat. Jika di tangan orang yang sehat terdapat corona virus dan kemudian menyentuh hidung, mulut atau mata, maka orang tersebut akan

terpapar corona virus (Atmojo TJ. 2020). Banyak yang mengalami trauma karena penyebaran virus tersebut. Salah satunya orang yang menderita *mysophobia*.

Mysophobia sendiri merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh ketakutan yang berlebihan terhadap kuman, bakteri, dan kebersihan. Orang dengan *mysophobia* cenderung memiliki obsesi terhadap kuman dan keinginan yang kuat untuk menghindarinya. Mereka dapat mengalami kecemasan dan stres yang signifikan ketika berada di lingkungan yang dianggap kotor atau terpapar dengan objek yang dianggap berpotensi mengandung kuman. Jika seseorang terkena *mysophobia* dan kondisi ini dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, dampaknya dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari (Dinda, Marsono, Fifin 2019). Orang dengan *mysophobia* mungkin mengalami gangguan pada kesejahteraan mental dan emosional mereka, serta hubungan sosial dan hidup mereka secara keseluruhan. Secara mental dan emosional, *mysophobia* dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan dan seringkali mengganggu. Ketakutan yang konstan terhadap kuman dan penyakit dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan, perasaan gelisah, dan ketegangan emosional. Hal ini dapat mempengaruhi suasana hati, memicu serangan panik, dan bahkan menyebabkan depresi. Orang dengan *mysophobia* juga dapat mengalami kesulitan dalam mengendalikan pikiran obsesif dan rasa khawatir yang terus menerus, yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari.

Pada penelitian ini peneliti akan menerapkan salah satu teknik konseling yang dapat menyesuaikan masalah dalam mengubah perilaku atau kebiasaan klien "C" yang mengalami *mysophobia*, yakni dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) yang merupakan pendekatan kognitif behavioral. Teknik ini merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang membantu klien untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional klien menjadi rasional, membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi, oleh karena itu klien diharapkan mampu mengembangkan dan mencapai realisasi diri secara optimal. Terdapat hipotesa bahwa dengan menggunakan REBT, keyakinan, pandangan, dan pikiran-pikiran negatif dari penderita phobia dapat diperbaiki dan diganti dengan pikiran yang lebih rasional sehingga penderita phobia dapat merasakan perasaan dan perilaku yang lebih baik. (Rosya, Lita 2015).

Dengan menggunakan pendekatan REBT, klien "C" dengan *mysophobia* dapat belajar untuk mengelola kecemasannya, mengubah pola pikir yang tidak sehat, dan

mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Pendekatan REBT ini juga dapat membantu klien "C" mengurangi keterbatasan dan hambatan yang disebabkan oleh *mysophobia*, sehingga dirinya dapat lebih bebas dan nyaman dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tujuannya adalah untuk membantu klien "C" mengurangi gejala *mysophobia* dan mengembalikan kehidupan aktivitas sehari-harinya. Maka dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **"Pendekatan Konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Untuk Mengatasi *Mysophobia* (Studi Kasus Pada Klien "C" Eks Pasien Corona di Desa Mariana Kecamatan Banyuasin I)"**.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif dan metode penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif adalah pendekatan penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah. Dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi atau gabungan, analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisa.

Metode penelitian yang digunakan adalah *case study* atau studi kasus. Dalam studi kasus, peneliti memfokuskan perhatian pada satu kasus atau beberapa kasus yang memiliki karakteristik khusus dan relevan dengan topik penelitian (Taufik Hidayat 2019). Tujuan dari studi kasus adalah untuk memahami fenomena secara mendalam, menggali informasi yang spesifik dan kontekstual, serta mengidentifikasi pola atau temuan yang muncul dari kasus yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan penelitian ini dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dimulai dari 11 September sampai dengan 23 September 2023. Peneliti melakukan penelitian menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu perjudohan pola, eksplanasi data, analisis deret waktu. Subjek pada penelitian ini sesuai dengan kriteria yang peneliti tetapkan yaitu seseorang yang memiliki kecemasan berlebih terhadap kuman serta membatasi dirinya terhadap lingkungan sekitar.

Hasil penelitian membuktikan bahwa dalam pelaksanaan konseling yang dilakukan, peneliti dan klien "C" berperan aktif pada saat proses konseling dilaksanakan. Pelaksanaan konseling ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan tahapan-tahapan konseling. Tahapan konseling tersebut meliputi tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir. Proses konseling dilakukan dengan wawancara langsung terhadap klien "C", ibu dan temannya untuk mendapatkan informasi tentang permasalahan, perasaan dan pendapat secara menyeluruh.

Hasil wawancara dengan subjek, dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki *mysophobia* yang menyebabkan subjek memiliki ketakutan berlebih terhadap kuman dan bakteri pada benda-benda disekitarnya sampai membuat subjek merasa tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain dan tidak ingin berada di tempat keramaian.

Hasil pelaksanaan konseling REBT terhadap *mysophobia* klien "C" yaitu setelah dilakukan proses konseling, klien "C" mengalami perubahan secara psikologis, fisik, dan terdapat perubahan perilaku yang positif, di mana klien "C" mampu untuk beradaptasi dengan lingkungannya, ketakutannya terhadap kuman dan bakteri berkurang, dan sering berinteraksi dengan orang lain. Dan klien "C" juga bertekad agar bisa menghilangkan *mysophobia* yang ia alami secara menyeluruh.

Gambaran *Mysophobia* yang dialami Klien "C"

Berdasarkan hasil penelitian gambaran *mysophobia* yang dialami klien "C" sebelum dilakukan proses konseling yaitu secara psikologis klien mudah merasa cemas dan takut, memiliki kondisi pikiran yang tidak nyaman, sulit mengontrol kebiasaan, sulit mengontrol stress, dan sering memikirkan dampak dari tidak melakukan kebiasaannya. Secara fisik klien mudah merasa gugup, badannya sering berkeringat dan jantungnya sering berdetak lebih cepat, serta klien mengalami perubahan perilaku yaitu sering menghindari tempat ramai, terobsesi terhadap kebersihan, sulit melakukan aktivitas, dan mengurangi interaksi dengan orang lain.

Hal ini sejalan dengan penelitian I.Qadir dan I.A. Yameen, dimana *mysophobia* dapat menyebabkan orang dapat mengurung diri, kesulitan dalam kegiatan sehari-hari dengan orang lain atau lingkungan yang dianggap kotor. Keterbatasan ini dapat menyebabkan perasaan kesepian, frustrasi, dan kurangnya dukungan sosial (I.Qadir, I.A. Yameen 2019).

Penerapan Konseling REBT dalam mengatasi *Mysophobia* Klien "C"

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan proses konseling REBT pada klien "C", terdapat perubahan yang terjadi pada klien "C" sekarang yaitu ia lebih terbuka untuk bercerita lebih dahulu dibandingkan sebelumnya dan kegugupannya dalam bercerita sudah berkurang. Klien "C" sudah mulai mudah bercerita kepada orang lain sehingga ketakutannya terhadap orang lain seiring berjalannya waktu akan berkurang, ia juga sudah sedikit terlihat lebih berfikir positif tentang benda yang kotor dan beberapa situasi yang berkaitan dengan kuman dan bakteri. Adapun hasil dari penerapan konseling REBT dengan metode ABCDE dalam mengatasi *mysophobia* yang dialami klien "C" dalam 4 kali pertemuan yaitu:

Pada pertemuan pertama (**tahap awal konseling**), konselor melakukan pendekatan dan membangun hubungan yang baik, positif dan menyenangkan bagi klien dengan menanyakan beberapa hal yaitu mulai dari identitas sampai dengan kebiasaan klien sehari-hari. Hal ini dilakukan konselor terhadap klien untuk membuat klien dan orang tuanya merasa terbuka dan nyaman sebelum menceritakan semua masalah yang dialami oleh dirinya. Kemudian, konselor mengidentifikasi masalah atau ransangan yang menjadi pemicu ketakutan dan kecemasan yang dialami oleh klien, yaitu ketakutan terhadap kuman, bakteri atau virus dan terobsesi melakukan kebersihan atau disebut *mysophobia*.

Pada pertemuan kedua (**tahap pertengahan**), konselor menetapkan masalah yang dihadapi klien secara mendalam, dengan mengumpulkan data studi terhadap klien, melalui teman klien. Setelah wawancara, didapatkan bahwa klien memang mengalami masalah *mysophobia* atau ketakutan berlebihan terhadap kuman karena ia sering menghindari tempat ramai, sering mencuci tangan/ menggunakan *hand sanitizer*, sering keringatan, jantung berdebar, serta ia memiliki kecemasan berlebih terhadap sesuatu dan memiliki pikiran yang irrasional / tidak sehat. Pada pertemuan ini juga, konselor melaksanakan penerapan konseling REBT dengan menggunakan model ABCDE tahap pertama sampai ketiga yaitu *Activating Events, Beliefs, dan Consequences*.

Pada pertemuan ketiga (**tahap pertengahan**), konselor melanjutkan pelaksanaan penerapan konseling REBT dengan menggunakan model ABCDE tahap keempat dan kelima dengan klien yaitu *Disputing dan Effective New Beliefs*.

Pada pertemuan keempat (**tahap akhir**) dimana ini merupakan pertemuan terakhir konselor dengan klien "C" dalam melaksanakan proses konseling. Pertemuan ini dilakukan seminggu setelah konseling yang bertujuan untuk melakukan evaluasi dari keseluruhan proses konseling yang dilakukan. Setelah proses konseling yang dilakukan, klien diharapkan mampu untuk lebih toleran terhadap kuman dan bakteri, bisa mengendalikan pikirannya dengan baik, berinteraksi dengan orang lain lebih lancar, dan bisa melakukan aktifitasnya sehari-harinya dengan mudah.

Hal ini sejalan dengan tujuan REBT menurut Albert Ellis dimana konselor dapat membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik, yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi - verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka (Albert Ellis 2014).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan proses konseling REBT pada klien "C", terdapat perubahan yang terjadi pada klien "C" secara psikologis, fisik dan perubahan perilaku yaitu ia sekarang lebih terbuka untuk bercerita lebih dahulu dan kegugupannya dalam bercerita sudah berkurang. Klien "C" mulai bisa untuk bercerita kepada orang lain dan ketakutannya terhadap bakteri seiring berjalannya waktu juga berkurang, ia juga sudah terlihat mampu untuk berfikir positif tentang benda yang kotor dan ia akan terus berusaha agar ketakutannya terhadap kuman dan bakteri tidak terus terjadi.

Dengan dilaksanakannya konseling REBT terhadap klien "C" yang mengalami *mysophobia*. Konselor berharap klien "C" menjadi lebih toleran terhadap kuman dan bakteri, bisa mengendalikan pikirannya dengan baik, berinteraksi dengan orang lain lebih lancar, dan bisa melakukan aktifitasnya sehari-harinya dengan normal kembali.

REFERENSI

- Albert Ellis. (2014). *The Empirical Status Of Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) Theory & Practice*. Albert Ellis Institute New York [Google Scholar](#)
- Atmojo TJ, Akbar PS, Kuntari S, Yulianti I, Darmayanti AT. (2020). *Definisi dan Jalur Penularan Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) atau COVID-19*. JPK. [Google Scholar](#)
- Dinda Putri Ayu, Marsono, Fifin Sonata. (2019). *Implementasi Sistem Pakar Menggunakan Dempster Shafer Untuk Mendiagnosa Penyakit Mysophobia*. STMIK Triguna Dharma [Google Scholar](#)
- I. Qadir dan I. A. Yameen. (2019). *Short Communication Questionnaire Based Study about Association between Questionnaire Based Study about Association between Blood Oxygen Level and Mysophobia*. Biomed J Sci & Tech Res [Google Scholar](#)
- Rosya Linda Hashibuan, Rr. Lita Hadiati Wulandari. (2015). *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying*. Sumatera Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara [Google Scholar](#)
- Taufik Hidayat. (2019). *Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian*. UM Purwokerto [Google Scholar](#)