

**KONSELING BEHAVIORISTIK UNTUK MENGATASI FOBIA DAN
RELEVANSINYA DENGAN ASAS KONSELING ISLAM**

(Studi Kasus Drama Its Okay To Not Be Okay)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh:

SULASTRI
NIM: 3519097

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

**KONSELING BEHAVIORISTIK UNTUK MENGATASI FOBIA DAN
RELEVANSINYA DENGAN ASAS KONSELING ISLAM
(Studi Kasus Drama Its Okay To Not Be Okay)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

SULASTRI
NIM. 3519097

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sulastri

NIM : 3519097

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Fobia Dan Relevansinya dengan Asas Konseling Islam (Studi Kasus Drama *Its Okay To Not Be Okay*”** adalah benar-benar karya penulis, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya.

Apabila dikemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 18 Juni 2023

Yang menyatakan,



SULASTRI
NIM. 3519097

NOTA PEMBIMBING

Annisa Mutohharoh, M.Psi

Jalan Sadewa, Duwet, Bojong, Kabupaten Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Sulastri

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Sulastri

NIM : 3519097

Judul : **KONSELING BEHAVIORISTIK UNTUK MENGATASI
FOBIA DAN RELEVANSINYA DENGAN ASAS
KONSELING ISLAM (Studi Kasus Drama Its Okay To Not Be
Okay)**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 26 Juni 2023

Pembimbing,


ANNISA MUTOHAROH, M.Psi
NIP. 19910206202001D2026



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **SULASTRI**
NIM : **3519097**
Judul Skripsi : **KONSELING BEHAVIORISTIK UNTUK
MENGATASI FOBIA DAN
RELEVANSINYA DENGAN ASAS
KONSELING ISLAM
(Studi Kasus Drama Its Okay To Not Be
Okay)**

yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 7 Juli 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

Penguji II

Izza Himawanti, M.Si
NIP. 198812112019032006

Pekalongan, 7 Juli 2023

Disahkan Oleh
Dekan



Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistic atau kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, Dalam transliterasi itu sebagian dilambangkan dengan huruf sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)

ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zei (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)

ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah		Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
ا = a		ا = a
ا = i	اي = ai	ي = i
ا = u	او = au	او = u

3. Ta Marbutah

Ta Marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh :

مرآة جميلة ditulis *mar'atun jamilah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh :

فاطمة ditulis *Fatimah*

4. Syaddad (Tasydid, Geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh :

ربنا ditulis *rabbana*

البر ditulis *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس	Ditulis	<i>Asy-syamsu</i>
الرجل	Ditulis	<i>ar-rojulu</i>
السيدة	Ditulis	<i>As-sayyidah</i>

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang

Contoh :

القمر	Ditulis	<i>al-qamar</i>
البدیع	Ditulis	<i>al-badi</i>
الجلال	Ditulis	<i>al-jalal</i>

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan akan tetapi jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /'/'

Contoh :

امرت	Ditulis	<i>Umirtu</i>
شيء	Ditulis	<i>Syai'un</i>

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, atas segala hidayah dan rahmat-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam bagi Rasulullah Muhammad SAW, keluarga, sahabat, pengikut yang istiqomah hingga yaumul akhir dan orang-orang yang tegak di jalan dakwah-Nya, sebagai rasa cinta dan tanda kasih, penulis persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tua saya yaitu bapak Sujana dan Muslikhah (Almh), yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada doa yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari kedua orang tua. Ucapan terimakasih saja takan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian bapak dan ibuku.
2. Kedua kakak saya Surahmat dan Susi Roswati sumber motivasiku yang kusayangi, yang senantiasa menjadi partner berjuang dalam membahagiakan orang tua.
3. Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan motivasi dengan telaten dalam penulisan karya ini.
4. Bapak Imron Rosyidi dan Ibu Afiyah, kerabat jauh yang selalu memberikan dukungan hingga saat ini.

5. Bu Niken, Pak Ali dan Tim kerja Naira Baby Kids, terima kasih telah memberi semangat dan dukungan selama menempuh pendidikan sarjana.
6. NCT Dream, NCT 127 dan EXO, terima kasih yang selalu memberikan semangat dan menemani playlistku dalam proses pembuatan skripsi.
7. Sahabat sahabat saya yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam proses pembuatan skripsi ini.
8. Teman-teman satu Angkatan satu jiwa, Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam tahun 2019 yang telah menjadi teman baikku dalam menuntut ilmu di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
9. Almamater tercinta UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Almamater tempat menimba ilmu yang penulis banggakan.

Saya ucapkan terimakasih kepada kalian semua, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat sederhana dan masih banyak kekurangan, baik substansi materi, gaya bahasa, cara penulisanya, dan sebagainya.

Pekalongan, 18 Juni 2023

Penulis

SULASTRI
NIM. 3519097

MOTTO

“Lambat bukan berarti tertinggal. Cepat bukan berarti yang lebih hebat. Setiap orang sedang berjuang dengan garis takdirnya masing-masing.”

“Jangan berfikir untuk berhenti dari apa yang sudah kamu usahakan selama ini, karena langkahmu sudah terlalu jauh untuk menyerah.”

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”.
(QS. Al-Baqarah: 286)

“Percayalah selalu ada sisi baik dibalik sesuatu yang kita anggap tidak baik.”

ABSTRAK

Sulastri. 2023. *Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Fobia Dan Relevansinya Dengan Asas Konseling Islam (Studi Kasus Drama Its Okay To Not Be Okay)* Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Annisa Mutohharoh, M.Psi.

Kata Kunci : Konseling Behavioristik Teknik, Fobia dan Asas Konseling Islam

Fobia kupu-kupu yang dialami oleh tokoh Moon Sang Tae disebabkan pembunuhan ibu Moon Sang Tae oleh seorang wanita memakai aksesoris kupu-kupu. Hal ini mengganggu kesehariannya. Bahkan ketika musim semi datang saat kupu-kupu mulai berterbangan, Moon Sang Tae selalu bermimpi buruk tentang pembunuhan ibunya. Dalam drama tersebut penanganan yang dilakukan melalui konseling behavioristik menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fobia kupu-kupu dan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi fobia. Dalam penelitian ini mengkaji proses konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis sebagai upaya mengatasi fobia kupu-kupu dalam drama dan relevansinya dengan asas konseling Islam. Adapun manfaat penelitian ini menambah wawasan keilmuan dengan nilai keislaman dan ketrampilan bagi calon konselor serta membantu memberikan solusi dalam mengurangi ketakutan bagi individu yang mengalami fobia.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis kepustakaan (*library research*). Metode pengumpulan data yang digunakan dokumentasi berupa tangkapan gambar atau *screenshot* adegan film yang berkaitan reaksi fobia dengan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis dan relevansi asas konseling Islam. Dengan teknik analisis data yang digunakan ialah teknik analisis isi atau *content analysis*, yaitu salah satu jenis analisis yang digunakan untuk menelaah data dalam bentuk teks dan gambar.

Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis dapat digunakan untuk menangani fobia kupu-kupu dalam drama *Its Okay To Not Be Okay*. Dibuktikan adanya perubahan perilaku tokoh Moon Sang Tae dari perilaku negatif menjadi perilaku positif, yaitu dari takut dan menghindar menjadi lebih berani menghadapi kupu-kupu. Selain itu relevansi dengan asas konseling yaitu asas amaliah, asas akhlakul karimah, asas keahlian dan asas kerahasiaan. Hanya asas ketauhidan tidak ada karena dalam drama *Its Okay To Not be Okay* tidak ada penjelasan agama mengenai ketauhidan.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim ...

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Selanjutnya tak lupa penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag, selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi.
2. Bapak Dr. H. Sam'ani, M. Ag, selaku dekan fakultas ushuluddin, adab dan dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan segala bantuan dan layanan dalam proses akademik serta selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi yang saya susun.
3. Bapak Dr. Maskhur, M. Ag, selaku ketua program studi bimbingan dan penyuluhan islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan serta dosen wali yang telah ikut berkontribusi dalam penyelesaian skripsi yang saya susun serta memberi dukungan, bimbingan dan arahan, motivasi kepada saya selama menjadi mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

4. Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah ikut berkontribusi dalam penyelesaian skripsi yang saya susun serta memberi dukungan, bimbingan dan arahan, motivasi kepada saya selama menjadi mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
5. Teman-teman kampus UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang saya banggakan.
6. Semua pihak yang berpartisipasi memberi bimbingan dan dukungan dalam penyelesaian skripsi yang saya susun.

Semoga Allah membalas kebaikan dan jasa semua pihak yang ikut berpartisipasi membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi. Penulis telah berusaha dengan sepuh kemampuan untuk menyusun skripsi. Namun, tidak dipungkiri tidak bisa dilepaskan dari keterbatasan dari penulis sehingga kritik dan saran dari berbagai pihak sangat penulis harapkan.

Pekalongan, 18 Juni 2023

Penulis



SULASTRI
NIM. 3519097

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..	Error! Bookmark not defined.
NOTA PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PEDOMAN TRANSLITERASI	Error! Bookmark not defined.
PERSEMBAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR BAGAN.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.

- D. Manfaat Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- E. Tinjauan Pustaka**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Analisis Teori**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Penelitian yang relevan**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Kerangka berpikir**Error! Bookmark not defined.**
- F. Metode Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Jenis dan Pendekatan**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Sumber data**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Metode pengumpulan data**Error! Bookmark not defined.**
 - 4. Teknik analisis data**Error! Bookmark not defined.**
- G. Sistematika Penulisan**Error! Bookmark not defined.**

**BAB II FOBIA, KONSELING BEHAVIORISTIK UNTUK MENGATASI
 FOBIA DAN RELEVANSINYA DENGAN ASAS KONSELING ISLAM**

-**Error! Bookmark not defined.**
- A. Fobia.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Karakteristik Fobia**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Penyebab Fobia**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Penanganan Fobia.....**Error! Bookmark not defined.**
 - B. Konseling Behavioristik.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Tahapan Konseling Behavioristik**Error! Bookmark not defined.**

- 2. Manfaat Teknik Desensitisasi Sistematis **Error! Bookmark not defined.**
- C. Asas Konseling Islam.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Pengertian Konseling Islam.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Asas Konseling Islam.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Fungsi Konseling Islam.....**Error! Bookmark not defined.**

**BAB III KONSELING BEHAVIORISTIK UNTUK MENGATASI FOBIA
DAN RELEVANSINYA DENGAN ASAS KONSELING ISLAM DALAM**

DRAMA *ITS OKAY TO NOT BE OKAY*.....Error! Bookmark not defined.

- A. Gambaran Umum Drama *Its Okay To Not Be Okay* **Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Latar Belakang Drama.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Sinopsis Drama.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Tokoh dan Penokohan**Error! Bookmark not defined.**
- B. Fobia Kupu-Kupu dalam Drama *Its Okay To Not Be Okay*..... **Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Karakteristik Fobia Kupu-Kupu**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Penyebab Fobia Kupu-Kupu**Error! Bookmark not defined.**
- C. Konseling Behavioristik.....**Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Tahapan Konseling Behavioristik**Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Manfaat Konseling Behavioristik.....**Error! Bookmark not defined.**

D. Relevansi Asas Konseling Islam Dalam Drama *Its Okay To Not Be Okay*

Error! Bookmark not defined.

BAB IV ANALISIS FOBIA DAN PROSES KONSELING

BEHAVIORISTIK TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DAN

RELEVANSINYA DENGAN ASAS KONSELING ISLAM...Error! Bookmark

not defined.

A. Analisis fobia kupu-kupu kalam drama *Its Okay To Not Be Okay* **Error!**

Bookmark not defined.

B. Analisis konseling behavioristik menangani fobia kupu-kupu dalam drama

Its Okay To Not Be Okay **Error! Bookmark not defined.**

C. Analisis relevansi asas konseling Islam dalam drama *Its Okay To Not Be*

Okay..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB V PENUTUP.....Error! Bookmark not defined.

A. Kesimpulan **Error! Bookmark not defined.**

B. Saran..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKAError! Bookmark not defined.

DAFTAR RIWAYAT HIDUPError! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian yang relevan**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Berpikir.....**Error! Bookmark not defined.**

Bagan 4.1 Analisis proses fobia kupu-kupu berdasarkan teori *classical conditioning***Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Cover drama *Its Okay To Not Be Okay* **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.2 Ciri fisik.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.3 Respon ketika melihat gambar kupu-kupu..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.4 Respon ketika melihat langsung kupu-kupu **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.5 Respon ketika mimpi kupu-kupu**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.6 Pembunuhan ibu Moon Sang Tae**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.7 Moon Sang Tae ketika mengambil foto tiba-tiba ada kupu-kupu menempel ditangan**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.8 Moon Sang Tae langsung kabur dan berlari..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.9 Moon Sang Tae berlari dan berteriak kupu-kupu dengan ketakutan**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.10 Moon Sang akan mulai menggambar kupu-kupu didinding rumah sakit**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.11 Moon Sang Tae berjanji tidak akan kabur lagi**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.12 Moon Sang Tae mulai menggambar kupu-kupu ...**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.13 Moon Sang Tae menggambar sambil mengatakan bahwa kupu-kupu adalah penyembuhan, kupu-kupu baik.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.14 Hasil gambar Moon Sang Tae**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.15 Hasil gambar kupu-kupu Moon Sang Tae..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.16 Moon Sang Tae menceritakan peristiwa ibunya di bunuh (penyebab fobia)**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.17 Skala terendah kecemasan atau ketakutan Moon Sang Tae **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.18 Skala sedang kecemasan atau ketakutan Moon Sang Tae..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.19 Skala tertinggi kecemasan atau ketakutan Moon Sang Tae **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.20 Proses menggambar pemandangan sekitar..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.21 Moon Gang Tae bercerita kondisi kakaknya ketika setiap musim semi tiba, Moon Sang Tae selalu bermimpi buruk peristiwa pembunuhan ibunya**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.22 Direktur Oh memberikan stimulasi menyenangkan dengan mengatakan arti kupu-kupu dalam Bahasa Yunani**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.23 Moon Sang Tae berjanji pada dirinya akan menghadapi kupu-kupu**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.24 Moon Sang Tae terus mengulang ucapan dari dokter Oh kupu-kupu adalah simbol penyembuhan**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.25 Moon Gang Tae mencoba bertanya kepada kakaknya apakah yakin bisa menghadapinya**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.26 Respon Moon Sang Tae hanya diam saja..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.27 Moon Sang Tae berusaha yakin tidak akan kabur lagi..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.28 Moon Sang Tae sedikit ragu dan masih ada ketakutan jika nanti menghadapi kupu-kupu.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.29 Moon Sang Tae takut dan cemas jika kupu-kupu muncul **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.30 Moon Sang Tae akan berusaha melawannya, tetapi ia membutuhkan bantuan**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.31 Moon Sang Tae berlatih menggambar kupu-kupu dibuku sketsa**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.32 Hasil gambar awal kupu-kupu Moon Sang Tae dibuku sketsa **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.33 Moon Sang Tae mulai berani menggambar kupu-kupu didinding rumah sakit.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.34 Moon Sang Tae menggambar kupu-kupu didinding rumah sakit dengan ceria**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.35 Hasil akhir gambar pemandangan sekitar rumah sakit disertai gambar kupu-kupu**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.36 Proses konseling dalam mengatasi fobia kupu-kupu **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.37 Interaksi direktur Oh dan Moon Sang Tae bersikap baik dan ramah**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.38 Direktur Oh sebagai konselor.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.39 Proses konseling hanya dihadiri direktur Oh, Moon Sang Tae dan Moon Gang Tae.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.40 Kondisi Moon Sang Tae masih takut dan benci kupu-kupu **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.41 Proses konseling direktur Oh memberikan stimulus menyenangkan membantu menghilangkan kecemasan.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.42 Hasil akhir setelah konseling Moon Sang Tae berani menggambar kupu-kupu didinding rumah sakit**Error! Bookmark not defined.**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fobia merupakan ketakutan pada sebuah benda atau situasi yang tidak sesuai disertai ancaman yang dimilikinya. Ketakutan pada gangguan fobia dengan ketakutan normal tentu berbeda. Sebagian besar, pada gangguan fobia rasa takut yang dirasakan melampaui penilaian rasional. Sedangkan pada ketakutan normal, objek yang ditakuti bersifat rasional atau masuk akal.¹ Selain itu, ditandai dengan tindakan atau respon kecemasan yang tiba-tiba dan menyebabkan perilaku menghindar. Orang yang fobia biasanya mengalami tingkat ketakutan yang luar biasa saat menghadapi objek fobia. Hal inilah yang mendorong kuat untuk menghindari atau melarikan diri dari situasi yang mengancam dan berbahaya.

Karakteristik gangguan fobia dapat dilihat berdasarkan gejala fisik maupun perilakunya. Ciri fisik fobia adalah gelisah, gugup, gemetar, pusing, sesak nafas dan keringat yang berlebih. Sedangkan secara perilaku dapat dilihat dari tindakan menghindar atau menjauhi objek fobia.² Gangguan fobia digambarkan dalam drama korea *Its Okay To Not Be Okay*, di mana tokoh bernama Moon Sang Tae mengalami fobia terhadap kupu-kupu.

¹ Jeffrey S. Nevid dkk. *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah*, (Jakarta: Erlangga, 2014), hlm. 183-193

² Erlangga Anantayudha Nursahid Putra. Studi Pustaka Phobia Spesifik (Zoophobia), <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2073> di akses pada tanggal 28 November 2022 Pukul 10.54

Drama ini menceritakan perilaku Moon Sang Tae yang selalu menghindari dari objek kupu-kupu disertai tubuh yang gemetar dan gelisah. Hal tersebut dilakukan untuk melindungi diri dari kupu-kupu yang menurutnya adalah ancaman. Selain mengalami fobia, karakter Moon Sang Tae juga memiliki kebutuhan khusus yaitu *autisme*. *Autisme* adalah salah satu gangguan perkembangan pada anak, yang ditandai dengan adanya gangguan neurologis tertentu yang menyebabkan disfungsi otak sehingga mempengaruhi perkembangan, kognisi, keterampilan dan interaksi sosial.³

Fobia yang dialami Moon Sang-tae pada drama *It's Okay To Not Be Okay* disebabkan oleh pengalaman masa lalu yang menyebabkan ketakutan berlebih. Pengalaman tersebut yaitu melihat ibu kandungnya dibunuh, pada saat itu pelaku dengan menggunakan aksesoris kupu-kupu di bajunya. Moon Sang Tae memiliki daya ingat tinggi sehingga mampu merekam seluruh peristiwa yang dilihatnya, hanya saja tidak dapat menyampaikan apa yang dialaminya kepada orang lain. Karena peristiwa itu, Moon Sang Tae mengalami ketakutan terhadap objek kupu-kupu, baik dalam wujud nyata maupun hanya gambar. Ketakutan dan kecemasan pada peristiwa tersebut tidak bisa hilang begitu saja sehingga menimbulkan fobia pada kupu-kupu.

Salah satu penyebab gangguan fobia berdasarkan aliran Behavioristik adalah adanya proses *Classical Conditioning*. *Classical*

³ Dyah Ayu Sulistyning Cipta, dkk. *Matematika Montessori Untuk Autisme*, (Malang: Media Nusa Creative, 2019), hlm. 1

Conditioning oleh Pavlov merupakan proses pembelajaran menggunakan stimulus untuk membangkitkan rangsangan secara alamiah.⁴ Dalam kondisi yang dialami seseorang dengan gangguan fobia spesifik pada teori ini disebabkan peristiwa atau pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan, di mana objek fobia adalah seekor hewan kupu-kupu yang merupakan bukan hewan liar dan bahaya. Adanya peristiwa yang tidak menyenangkan inilah memunculkan kecemasan dan ketakutan akibat kupu-kupu yang membahayakan dan bisa membunuh.

Gangguan fobia seperti ini perlu diberikan penanganan khusus dan tepat, salah satunya melalui konseling. Konseling merupakan suatu proses memberikan bantuan kepada individu dengan tujuan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Konseling adalah interaksi timbal balik antara dua individu, di mana konselor membantu klien dengan memahami tentang pribadi klien dalam menghadapi berbagai masalah saat ini dan dimasa mendatang.⁵ Konseling dengan pendekatan behavioristik menjadi alternatif dalam mengatasi fobia. Konseling behavioristik memandang bahwa fobia yang dialami seseorang disebabkan pengalaman tidak menyenangkan, sehingga upaya yang dilakukan untuk mengatasi fobia harus disesuaikan dengan kondisi individu tersebut.⁶ Konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis cocok digunakan dalam mengatasi fobia, yakni

⁴ Haslinda, *Classical Conditioning*, (Jurnal Network Media Volume 2, Nomor 1, Februari 2019), hlm. 89

⁵ Safwan Amin. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Banda Aceh: Yayasan PeNa, 2014), hlm. 9

⁶Ahmad Masrur, dkk. *Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa*, (Jurnal Konselor. Volume 5, Nomor 2 Juni 2016), hlm. 102

mengurangi perasaan cemas dan takut melalui cara pengkondisian. Teknik desensitisasi sistematis adalah proses mengubah respons yang tidak diinginkan dari suatu stimulus dengan respons yang dapat diterima bertujuan untuk menenangkan rasa takut yang dialami.⁷ Teknik ini dilakukan secara bertahap, untuk mengurangi atau menghapus perilaku yang menimbulkan kecemasan dengan memberi stimulus atau membayangkan situasi sampai menghasilkan ketenangan emosional.

Konseling behavioristik dengan teknik desensitisasi sistematis diterapkan di dalam drama *Its Okay To Not Be Okay*, terekam pada episode 12, terdapat kegiatan konseling oleh Moon Sang Tae sebagai klien dan Direktur Oh sebagai konselor. Dalam sesi konseling tersebut menceritakan masalah yang dihadapi dengan harapan ingin mengatasi ketakutan berlebih pada kupu-kupu.⁸ Selain itu dalam drama ini terdapat unsur konseling Islam karena drama tersebut memiliki unsur-unsur Islam seperti ikhtiar, perilaku baik, profesional dan menjaga kerahasiaan. Hal tersebut dilakukan oleh tokoh dalam drama yaitu Direktur Oh sebagai konselor, Moon Sang Tae sebagai klien dan Moon Gang Tae sebagai perawat dan adik Moon Sang Tae.

Konseling Islam sebagai dasar proses konseling yang berpijak sebagaimana proses konseling menghasilkan perubahan positif pada klien.

Dalam konseling Islam memuat berbagai aspek, salah satunya asas-asas

⁷ Fitri Nur Aini, dkk. *Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring Melalui Konseling Rational Emotive Therapy Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis*, (Jurnal Muria Research Guidance and Counselling, Volume 20, Nomor 20 April 2022), hlm 31

⁸ Drama *Its Okay To Not Be Okay* diakses pada tanggal 21 Oktober 2022 pukul 22.32 <https://drakorstation.us/it-okay-be-okay-sub-indo/>

konseling Islam. Dengan demikian, nilai konseling Islam pada asas-asas terdapat didalam drama yaitu asas amaliah, asas akhlakul karimah, asas profesional atau keahlian dan asas kerahasiaan.⁹

Berdasarkan penjelasan tersebut, untuk menganalisis tokoh Moon Sang Tae dengan gangguan fobia menjadi objek penelitian. Di mana dalam analisisnya mengkaji proses konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis yang digunakan sebagai upaya dalam mengatasi fobia kupu-kupu dan relevansinya dengan asas konseling Islam. Oleh karena itu, perlu diteliti lebih mendalam tentang “Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Fobia Dan Relevansinya Dengan Asas Konseling Islam (Studi Kasus Drama *Its Okay To Not Be Okay*)”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana fobia kupu-kupu dalam drama *Its Okay To Not Be Okay*?
2. Bagaimana konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis dalam drama *Its Okay To Not Be Okay*?
3. Bagaimana relevansi konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis dengan asas konseling Islam?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui fobia kupu-kupu dalam drama *Its Okay To Not Be Okay*.
2. Untuk mengetahui konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis dalam drama *Its Okay To Not Be Okay*.

⁹ Dedi Sahputra Napitupulu, Dasar-dasar Konseling dalam Al-Qur'an, (Jurnal Pendidikan dan Konseling. Volume 7 Nomor 2 2017),hlm. 55-58

3. Untuk mengetahui relevansi asas konseling Islam dengan drama *Its Okay To Not Be Okay*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan pada prodi bimbingan penyuluhan islam melalui pendekatan behavioristik dan relevansinya dengan asas konseling Islam untuk mengatasi fobia. Selain itu, dijadikan pula sebagai bahan rujukan penelitian selanjutnya yang sejenis.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi calon konselor dapat menambah keterampilan dalam membantu mengatasi fobia melalui pendekatan konseling behavioristik menggunakan teknik desensitisasi sistematis.
- b. Bagi individu yang mengalami fobia dapat membantu memberikan solusi dalam mengurangi ketakutan melalui konseling behavioristik menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Konseling Behavioristik

Konseling behavioristik merupakan salah satu pendekatan konseling yang menekankan pada perubahan perilaku. Menurut Jhon B. Watson tingkah laku manusia merupakan hasil dari pembawaan genetik dan pengaruh lingkungan atau situasional.

Tingkah laku dikendalikan oleh kekuatan-kekuatan yang tidak rasional. Hal ini didasari dari hasil pengaruh lingkungan yang membentuk dan memanipulasi tingkah laku. Sementara itu, menurut Ivan Pavlov dengan teori *classical conditioning* merujuk pada sejumlah prosedur pelatihan karena satu stimulus dan rangsangan muncul untuk menggantikan stimulus lainnya dalam mengembangkan suatu respons. Menurut Skinner, teori yang digunakan adalah *operan conditioning* adalah melibatkan proses-proses belajar dengan menggunakan otot-otot secara sadar yang memunculkan respons yang diikuti oleh pengulangan untuk penguatan.¹⁰

Berdasarkan penjabaran beberapa teori, maka dalam kajian ini berfokus pada teori yang dikemukakan oleh Ivan Pavlov. Hal ini dikarenakan penjelasan yang relevan dengan permasalahan penelitian. Di mana teorinya menyatakan bahwa proses konselingnya dilakukan dengan memasang atau memberikan stimulus tidak terkondisi bersama dengan stimulus terkondisi yang kemudian menciptakan respons terkondisi yang diharapkan.¹¹ Pendekatan konseling behavioristik cenderung bersifat direktif dengan memberi arahan untuk membantu konseli mengubah perilakunya sesuai yang diharapkan.

¹⁰ Novi Irwan Nahar, *Penerapan Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran*, (*Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*. Volume 1 Desember 2016), hlm. 68-70

¹¹ Yustinus Semiun. *Behavioristik: Teori-teori Kepribadian*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2020), hlm. 43

Dalam konseling behavioristik teknik yang digunakan yaitu teknik desensitisasi sistematis Wolpe adalah salah satu teknik yang umum digunakan untuk mengatasi ketakutan dan kecemasan. Dalam teknik ini, seorang klien yang mengalami ketakutan dan kecemasan secara bertahap dihadapkan pada apa yang menyebabkan ketakutan dan kecemasan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Sehingga jangka waktu yang dibutuhkan lebih lama.

Langkah-langkah teknik desensitisasi sistematis adalah sebagai berikut:

- 1) Analisis perilaku pada klien yang menyebabkan kecemasan
- 2) Membuat skala yang menimbulkan kecemasan, mulai dari tingkat rendah sampai kecemasan tinggi
- 3) Klien diminta membayangkan situasi yang kurang mencemaskan dirinya. Jika situasi tersebut dapat dihadapi, maka dilanjutkan ke tahap berikutnya sampai tingkat paling mencemaskan
- 4) Jika klien telah melalui tingkat paling mencemaskan, konselor meminta klien membayangkan situasi menyenangkan dirinya untuk membantu menghilangkan kecemasan tersebut¹²

b. Fobia

Menurut Jeffrey S. Nevid fobia merupakan bentuk perilaku abnormal, di mana individu mengalami ketakutan irasional yang

¹² Agus Sukirno. *Teori dan Teknik Konseling*, (Serang: Penerbit A-Empat, 2015), hlm. 74

berlebihan terhadap objek atau kondisi tertentu. Sementara itu, menurut Gunawan fobia adalah ketakutan irasional yang berlebihan dan bersifat terus-menerus terhadap sesuatu. Menurut Davison dan Neale fobia adalah ketakutan luar biasa yang tidak masuk akal yang mengganggu kehidupan seseorang.¹³ Dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki fobia mengalami tingkat ketakutan yang tinggi saat dihadapkan dengan objek fobia. Berdasarkan pejabaran diatas, kajian dalam penelitian ini berfokus pada teori yang dikemukakan oleh Jeffrey S. Nevid yaitu bentuk perilaku abnormal, di mana individu mengalami ketakutan irasional yang berlebihan terhadap objek yaitu ketakutan pada kupu-kupu. Hal ini dapat dilihat dari perilaku menghindari objek atau kondisi stimulus yang ditakuti. Selain itu, gejala fisik biasanya ditandai dengan gemetar, gelisah, pusing atau keringat berlebih.¹⁴

Gangguan fobia memiliki tiga jenis yaitu fobia spesifik, fobia sosial, dan agorafobia. Fobia spesifik adalah ketakutan berlebihan pada objek tertentu, seperti pada binatang, ruangan sempit, gelap atau ketinggian. Fobia sosial merupakan ketakutan

¹³ Reno Caesar Olivier Sibarani. *Komunikasi Intrapersonal Dan Perilaku (Studi Deskriptif Kualitatif Proses Komunikasi Intrapersonal Hipnoterapi dalam Mengubah Prilaku Fobia Klien di Klinik Tranzcare Jakarta)*, <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1431136&val=4127&title=KOMUNIKASI%20INTRAPERSONAL%20DAN%20PERILAKU%20FOBIA%20Studi%20Deskriptif%20Kualitatif%20Proses%20Komunikasi%20Intrapersonal%20Hipnoterapi%20dalam%20Mengubah%20Prilaku%20Fobia%20Klien%20di%20Klinik%20Tranzcare%20Jakarta> di akses pada tanggal 07 Maret 2023 Pukul 23.00

¹⁴ Erlangga Anantayudha Nursahid Putra. *Studi Pustaka Phobia Spesifik (Zoophobia)*, <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2073> di akses pada tanggal 28 November 2022 pukul 10.54

berinteraksi pada lingkungan sosialnya, yang mana disebabkan perasaan takut akan penilaian negatif orang lain. Sedangkan agorafobia adalah ketakutan pada tempat umum seperti pasar, bioskop atau restoran bisa atau tidak disertai gangguan panik. Pendekatan penanganan berbagai gangguan fobia adalah teknik desensitisasi sistematis.¹⁵

c. Asas Konseling Islam

Menurut Thohari Musnamar, konseling Islam adalah proses pemberi bantuan terhadap individu kepada eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga klien dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.¹⁶ Menurut Anwar Sutoyo menyatakan konsep konseling Islami sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu untuk belajar mengembangkan fitrah atau kembali kepada fitrahnya sebagai manusia, dengan cara memberdayakan potensi yang ada pada manusia, seperti iman, akal pikiran, panca indra, dan kekuatan positif lainnya yang ada pada manusia untuk mengubah corak kehidupannya.¹⁷ Menurut Achmad Mubarok konseling Islam dalam sejarah Islam disebut hisbah, yaitu melakukan perbuatan

¹⁵ Jeffrey S. Nevid dkk. Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah, (Jakarta: Erlangga, 2014), hlm. 224

¹⁶ M. Fuad Anwar. Landasan Bimbingan dan Konseling Islam, (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2019), hlm. 17

¹⁷ Anwar Sutoyo. *Bimbingan dan Konseling Islami: Teori dan Praktik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2015), hlm. 22-24

baik dan meninggalkan perbuatan buruk.¹⁸ Dengan demikian, pendekatan konseling Islam untuk menselaraskan kembali kepribadian manusia sesuai tuntunan Islam, penemuan makna hidup, serta penghapusan tingkah laku negatif dan belajar tingkah laku positif sebagaimana yang diajarkan Islam. Dalam pelaksanaan bimbingan konseling Islam, ada beberapa asas yang perlu diperhatikan, hal ini bertujuan sebagai landasan dan pedoman dalam pelaksanaan Konseling Islam. Lubis menyatakan asas konseling Islam yaitu asas ketauhidan, asas amaliah, asas akhlakul karimah, asas professional atau keahlian dan asas kerahasiaan.¹⁹

2. Penelitian yang relevan

No.	Nama/ Tahun/ Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Astuti (2018) Skripsi dengan judul Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum Pada Peserta	Penelitian sama-sama menggunakan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan.	Pada penelitian sebelumnya menurunkan kecemasan berkomunikasi depan umum, sedangkan penelitian ini membahas bagaimana mengatasi kecemasan fobia.

¹⁸ Ahmad Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: Kencana 2017), hlm. 10

¹⁹ Dedi Sahputra Napitupulu, Dasar-dasar Konseling dalam Al-Qur'an, (Jurnal Pendidikan dan Konseling. Volume 7 Nomor 2 2017), hlm. 55

	Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. ²⁰		
2.	Rida Hartika Sari (2021) Jurnal Volume 8 Nomor 1 dengan judul Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna <i>Gadget</i> pada Peserta Didik. ²¹	Penelitian ini sama-sama membahas konseling behavioristik.	Pada penelitian sebelumnya membahas mereduksi perilaku adiksi sosial pengguna gedget, sedangkan penelitian ini mengatasi fobia kupu-kupu.
3.	Felinria Firgi (2020) Skripsi dengan judul Pengaruh Teknik Desensitisasi Terhadap Pengurangan Kecemasan	Penelitian sama- sama menggunakan teknik desensitisasi	Pada penelitian sebelumnya mengurangi kecemasan siswa dalam mempersiapkan menghadapi ujian

²⁰ Astuti, Skripsi: “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019” (Lampung: UIN Raden Intan, 2018), hlm. 83

²¹ Rida Hartika Sari, *Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna Gadget pada Peserta Didik*, (Jurnal Modeling: Program studi PGMI. Volume 8, Nomo 1 Maret 2021), hlm. 138

	Siswa Kelas IX MTs Hasanuddin Siraman. ²²	sistematis.	nasional, sedangkan penelitian ini mengatasi kecemasan fobia kupu-kupu.
4.	Alfi Nadzirotul Majid (2020) Skripsi dengan judul Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Sholawat Wahdiyah untuk Mengatasi Fobia Sirine Ambulance pada Seorang Remaja di Desa Kendal Kecamatan Kendal Kabupaten Ngawi. ²³	Penelitian ini sama-sama membahas tentang fobia.	Pada penelitian sebelumnya mengatasi fobia melalui sholawat wahdiyah, sedangkan penelitian ini membahas mengatasi fobia dengan konseling behavioristik dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.
5.	Ahmad Mutohar (2017) Skripsi dengan judul Efektivitas Terapi Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir untuk	Penelitian sama-sama membahas tentang fobia.	Pada penelitian sebelumnya dengan cara dzikir, sedangkan penelitian ini mengatasi fobia dengan konseling

²² Felinria Firgi, Skripsi: "Pengaruh Teknik Desensitisasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Siswa Kelas IX MTs Hasanuddin Siraman" (Tulungagung: IAIN Tulungagung, 2020), hlm 67

²³ Alfi Nadzirotul Majid, Skripsi: "Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Sholawat Wahdiyah untuk Mengatasi Fobia Sirine Ambulance pada Seorang Remaja di Desa Kendal Kecamatan Kendal Kabupaten Ngawi" (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), hlm. 140

	Menurunkan Kecemasan pada Penderita Fobia Kucing. ²⁴		behavioristik dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis
6.	Fani Rama Kailu, dkk. (2021) Jurnal Volume 1 Nomor 1 dengan judul Penerapan Terapi Kognitif Untuk Semua Remaja Yang Mengalami Fobia Sosial: Sebuah Kajian Kepustakaan. ²⁵	Penelitian sama-sama membahas fobia.	Pada penelitian sebelumnya mengatasi fobia dengan terapi kognitif, sedangkan penelitian ini mengatasi fobia dengan konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis dan relevansinya dengan asas konseling Islam.
7.	Arif Ainur Rofiq, dkk. (2021) Jurnal Volume 9 Nomor 2 dengan judul Bagaimana konseling Islami dengan teknik desensitisasi sistematis mengatasi kecemasan	Penelitian sama-sama menggunakan konseling Islam	Pada penelitian sebelumnya untuk mengatasi kecemasan akibat pandemi <i>Covid 19</i> sedangkan dalam penelitian ini dilakukan mengatasi ketakutan

²⁴ Ahmad Mutohar, Skripsi: “Efektivitas Terapi Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Fobia Kucing” (Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2017), hlm. 117

²⁵ Fani Rama Kailu, dkk. *Penerapan Terapi Kognitif Untuk Semua Remaja Yang Mengalami Fobia Sosial: Sebuah Kajian Kepustakaan*, (Jurnal Konseling. Volume 1 Nomor 1 2021), hlm. 17

	akibat pandemi <i>Covid-19</i> ? ²⁶		fobia.
8.	Annisaa Rahmania Qurrota A'yun (2023) Jurnal Volume 1 Nomor 1 dengan judul Penerapan Konseling Islam Untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia. ²⁷	Penelitian sama- sama menggunakan pendekatan konseling Islam	Pada penelitian sebelumnya untuk mengatasi gangguan kesehatan mental pada lansia sedangkan dalam penelitian ini dilakukan mengatasi ketakutan fobia.

Tabel 1.1 Penelitian yang relevan

3. Kerangka berpikir

Berlandaskan pada analisis teori yang telah dipaparkan, maka kerangka berpikir dalam kajian ini menjabarkan bahwa dalam mengatasi gangguan fobia perlu ditangani yaitu dengan konseling. Konseling yang digunakan adalah konseling behavioristik Ivan Pavlov dengan teori *classical conditioning* merujuk pada sejumlah prosedur pelatihan karena satu stimulus dan rangsangan muncul untuk

²⁶ Arif Ainur Rofiq, dkk. Bagaimana konseling Islami dengan teknik desensitisasi sistematis mengatasi kecemasan akibat pandemi Covid-19? (*Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Volume 9 Nomor 2 2021), hlm. 185

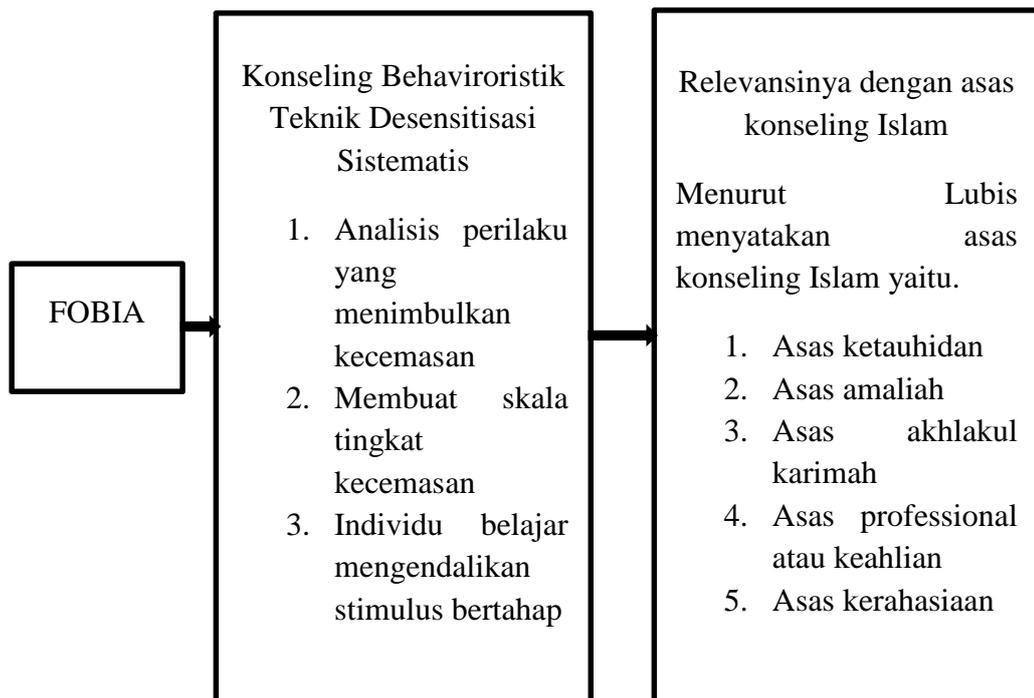
²⁷ Annisaa Rahmania Qurrota A'yun. Penerapan Konseling Islam Untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia. (*Jurnal Sosial dan Konseling*. Volume 1 Nomor 1 April 2023), hlm. 103

menggantikan stimulus lainnya dalam mengembangkan suatu respons. Teori ini relevan dengan permasalahan penelitian, yaitu fobia. fobia dalam penelitian ini adalah fobia kupu-kupu. Menurut Jeffrey S. Nevid fobia merupakan bentuk perilaku abnormal, di mana individu mengalami ketakutan irasional yang berlebihan terhadap objek atau kondisi tertentu. Dengan demikian dalam mengatasi fobia konseling behavioristik *classical conditioning* oleh Ivan Pavlov menekankan adanya perubahan tingkah laku dan pola pikir yang keliru dan irasional. Untuk itu, perlu diluruskan pemikiran tersebut dengan pemikiran yang rasional atau logis. Pemikiran yang tidak rasional tergambar dari ketakutan terhadap kupu-kupu, di mana objek tersebut bukanlah hewan yang berbahaya. Ketakutan ini perlu disadari dan dihadapi oleh individu tersebut melalui kegiatan konseling.

Dalam konseling behavioristik terdapat banyak sekali teknik yang dapat digunakan oleh seorang konselor dalam proses konseling. Salah satunya adalah teknik desensitisasi sistematis. Di mana teknik ini mengajarkan individu bermasalah bagaimana cara mengatasi kecemasan dari keyakinan pada objek yang ditakuti secara irasional. Teknik desensitisasi dilakukan secara bertahap, sehingga individu dapat secara perlahan mengurangi serta mengatasi ketakutan atau kecemasan dengan sepenuhnya.²⁸ Selain itu asas-asas konseling Islam yaitu asas ketauhidan, asas amaliah, asas akhlakul karimah, asas

²⁸ Riri Sri Yana dan Yeni Karneli, *Peran Teknik Desensitisasi untuk Korban Bullying*, (Jurnal Konseling Voume 5, Nomor 2, Juni 2020), hlm. 72

keahlian dan asas kerahasiaan relevan dengan adegan drama karena memiliki nilai atau pesan yang Islami.



Bagan 1.1 Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan

a. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan dalam adalah jenis kepustakaan (*library research*). Hal ini dikarenakan data yang digunakan dalam penelitian dari literatur-literatur kepustakaan.²⁹ Data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan meliputi referensi, hasil penelitian sejenis sebelumnya, artikel, jurnal dan dokumentasi atas objek kajian. Dalam hal ini yang menjadi subjek kajiannya adalah drama *Its Okay To Not Be Okay*.

b. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan salah satu jenis penelitian melalui pengumpulan data, analisis kemudian diinterpretasikan yang menghasilkan data deskriptif atau verbal tentang perilaku yang diamati dari suatu individu atau kelompok.³⁰ Jenis kualitatif yang digunakan adalah studi kasus. Sebuah studi kasus adalah eksplorasi mendalam dari sistem terikat berdasarkan pengumpulan data.³¹ Tujuan menggunakan pendekatan kualitatif adalah untuk menggambarkan secara akurat ciri-ciri individu,

²⁹ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rencana Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014). Hlm. 21

³⁰ I Made Laut Mertha Jaya, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), hlm. 6

³¹ Muh. Fitrah dan Luthfiah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus*, (Sukabumi: CV Jejak, 2017), hlm 37

situasi, tindakan, persepsi dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata atau tulisan.

2. Sumber data

Dalam penelitian ini, ada dua jenis sumber data digunakan sebagai berikut:

a. Sumber data primer

Sumber data primer atau utama adalah sumber data yang berasal langsung dari peneliti. Sumber data utama yang diambil langsung dari objek kajian. Pada penelitian ini, data diambil langsung dari pemeran tokoh secara audio-visual drama *Its Okay To Not Be Okay*.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber yang memberikan data secara tidak langsung kepada peneliti.³² Data sekunder diperoleh dari data yang sebelumnya dikumpulkan dari orang lain dan digunakan sebagai data penelitian. Pada penelitian data sekunder sebagai pendukung dan pelengkap data primer yang didapatkan dari berbagai literatur yang tersedia yakni buku, skripsi, jurnal, media sosial dan sumber lainnya sebagai data pelengkap.

3. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah dokumentasi dilakukan dengan mencari dan menelaah data-data yang berkaitan dengan

³² Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung :Alfabeta, 2017), hlm. 193

kajian yang diteliti, seperti buku, jurnal, drama yang kemudian dilihat dan dicatat oleh peneliti. Dokumentasi berupa tangkapan gambar atau *screenshot* adegan film yang berkaitan dengan reaksi fobia, kejadian trauma yang menyebabkan fobia, dan proses konseling sebagai pelengkap data dalam penelitian.

4. Teknik analisis data

Menurut Sugiyono, analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, mendeskripsikan data dalam bagian-bagian analisis, mensintesis data, menyusun data menjadi pola, memilih dan mengelompokkan hal-hal yang penting untuk dipelajari, dan menarik kesimpulan.³³ Tujuan analisis data adalah agar data dapat lebih mudah dipahami, sehingga hasil penelitian dapat dikomunikasikan kepada orang lain.

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan ialah teknik analisis isi atau *content analysis*, yaitu salah satu jenis analisis yang digunakan untuk menelaah data dalam bentuk teks dan gambar. Analisis isi atau *content analysis* adalah pemrosesan data ilmiah dengan tujuan menyajikan fakta dengan data yang valid dengan mengamati konteksnya.³⁴ Dengan menggunakan analisis isi, pemahaman tentang isi pesan disampaikan oleh media atau dari sumber lain. Analisis konten dalam penelitian ini meliputi dialog

³³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017) Hlm. 334

³⁴ Agus triyono dan Nifsya Khaira Marhuda, *Studi Analisis Isi Pesan Dakwah Dalam Media Sosial Instagram @dakwah_tauhid*, (Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi, Volume 4 Nomor 1, Januari 2020), hlm. 54

dan adegan dari drama *Its Okay To Not Be Okay* sehingga dapat mengetahui proses konseling behavioristik teknik desensitisasi dan fobia yang dialami tokoh dari drama korea *Its Okay To Not Be Okay*.

Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan peneliti untuk menganalisis data:

1. Menonton drama *Its Okay To Not Be Okay*
2. Mengamati dan menganalisis fobia dan pendekatan konseling yang ada di drama *Its Okay To Not Be Okay*
3. Mentranskrip beberapa adegan dan dialog yang relevan dalam bentuk tulisan dan gambar
4. Menganalisis isi drama dengan buku atau jurnal yang relevan

G. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pembahasan dalam penyusunan skripsi, maka dibutuhkan pedoman melalui sistematika penulisan. Adapun sistematika penulisannya sebagai berikut:

Pada BAB I, yakni pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Pada BAB II, yakni Landasan teori, yang meliputi teori tentang fobia, pendekatan konseling behavioristik dan teori asas konseling Islam. Teori fobia meliputi definisi fobia, karakteristik fobia, penyebab fobia dan penanganan fobia. Teori konseling behavioristik meliputi definisi dan jenis

konseling behavioristik, tahapan dan manfaat konseling behavioristik. Teori konseling Islam meliputi definisi konseling Islam, asas konseling Islam dan fungsi konseling Islam.

Pada BAB III, yakni hasil penelitian yang meliputi gambaran umum terdiri dari profil drama, sinopsis drama, fobia kupu-kupu, proses konseling behavioristik dan relevansi konseling behavioristik mengatasi fobia dengan asas konseling Islam dalam drama korea *Its Okay To Not Be Okay*.

Pada BAB IV, yakni analisis meliputi tentang analisis fobia yang dialami tokoh, analisis proses konseling behavioristik yang dilakukan serta analisis relevansi konseling behavioristik dengan asas konseling Islam.

Pada BAB V, yakni penutup yang meliputi kesimpulan dan saran yang ditunjukkan kepada peneliti selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Fobia Kupu-kupu Moon Sang Tae dapat dilihat dari ciri-ciri yang dialami yaitu sakit kepala, gelisah, berteriak dan menghindari dari kata atau gambar kupu-kupu. Penyebab ketakutan terhadap kupu-kupu adalah ketika melihat orang yang membunuh ibunya menggunakan aksesoris kupu-kupu. Hal tersebut membuatnya menjadi takut atau fobia terhadap kupu-kupu. Ketakutan ini termasuk dalam proses *classical conditioning*. Dalam proses ini stimulus netral yaitu kupu-kupu diasosiasikan dengan pembunuhan ibunya menghasilkan ketakutan terhadap objek kupu-kupu dengan cara menghindari.

Proses konseling behavioristik teknik desensitisasi sistematis untuk menangani fobia kupu-kupu dalam drama *Its Okay To Not Be Okay* . Meliputi empat tahapan yaitu pertama analisis perilaku pada klien yang menyebabkan kecemasan atau ketakutan. Kedua membuat skala yang menimbulkan kecemasan, mulai dari tingkat rendah sampai kecemasan tinggi. Yaitu mendengar, melihat gambar kupu-kupu dan berani menggambar kupu-kupu. Ketiga Klien diminta membayangkan situasi yang kurang mencemaskan dirinya. Dalam tahapan ini Moon Sang Tae diminta menggambar atau melukis pemandangan yang berisi pohon

(kurang mencemaskan) dan menolak menggambar kupu-kupu (tingkat paling mencemaskan) dan terakhir ketika klien telah melalui tingkat paling mencemaskan, konselor meminta klien membayangkan dengan memberi stimulus menyenangkan dirinya untuk membantu menghilangkan ketakutan tersebut dengan mengatakan arti kupu-kupu dalam Bahasa Yunani. Manfaatnya dapat mengganti perilaku negatif dengan perilaku positif, yaitu dari takut dan menghindar menjadi lebih berani menghadapi kupu-kupu.

Hasil dari penelitian mengenai relevansi antara asas konseling Islam dengan drama *Its Okay To Not Be Okay* saling berkaitan. Karena dalam proses konseling terdapat pesan atau nilai-nilai Islam yang dalam drama untuk mengatasi masalah ketakutan atau kecemasan. Seperti asas akhlakul karimah, dari prosesnya terjadi interaksi antara direktur Oh dan Moon Sang Tae dalam menganalisis perilaku yang menimbulkan kecemasan keduanya bersikap baik, ramah, saling menghargai dan saling menghormati. Asas ini juga memiliki tujuan perubahan perilaku negatif menjadi perilaku positif yaitu dari ketakutan terhadap kupu-kupu menjadi berani menghadapinya. Selain itu terdapat asas amaliah, asas keahlian, asas kerahasiaan dan asas ketauhidan. Asas-asas inilah mengubah pola pikir klien lebih terbuka dan perilaku negatif klien menjadi lebih baik.

B. Saran

1. Bagi individu yang memiliki ketakutan fobia atau kecemasan sejenis dapat menerapkan konseling Islam dan belajar menghadapi ketakutan tersebut.
2. Bagi konselor atau terapis dapat mengembangkan ketrampilan teknik desensitisasi sistematis dan bisa diterapkan dengan nilai keislaman.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan jenis penelitian lapangan dengan metode penelitian baik kualitatif, kuantitatif maupun eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rifa'i. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Aini, Fitri Nur. 2022. Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring Melalui Konseling Rational Emotive Therapy Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. *Jurnal Muria Research Guidance and Counselling*. Volume 20, Nomor 20.
- Akhmadi, Agus. 2016. Pendekatan Konseling Islam dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat. *Jurnal Diklat Keagamaan*. Volume 10 Nomor 4.
- Aldino, Tutuk dan Chrisnawati, Giatika. 2019. Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer*. Volume 5, Nomor 2.
- Amin, Safwan. 2014. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Banda Aceh: Yayasan PeNa.
- Ananda. 2022. *Review Its okay To Not Be Okay, Rekomendasi Drakor Bertema Mental Health*. Diunduh dari <https://www.google.com/amp/s/www.gramedia.com/best-seller/review-its-okay-to-not-be-okay/amp/> diakses pada tanggal 15 November 2022 pukul 23.26.
- Anwar, M. Fuad. 2019. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Asror, Anida Fariroh. 2021. *Review Drama "Its Okay To Not Be Okay", Pentingnya Kesehatan Mental*. Diunduh dari <https://www.kompasiana.com/annidafa/60966aa0d541df5cae3d55b3/review-drama-it-s-okay-to-not-be-okay-pentingnya-kesehatan-mental> diakses pada tanggal 25 Maret 2023 Pukul 20.25.
- Asrori, Adib dan Ul Hasanat, Nida. 2015. Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Volume 3, Nomor 1.
- Astuti. 2018. Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. *Skripsi*. Lampung: UIN Raden Intan.
- A'yun, Annisaa Rahmania Qurrota. 2023. Penerapan Konseling Islam Untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia. *Jurnal Sosial dan Konseling*. Volume 1 Nomor 1.
- Azmarina, Rana. 2015. Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeeh Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik. *Jurnal Humanitas*. Volume 12, Nomor 2.

- Basit, Ahmad. 2017. *Konseling Islam*. Jakarta: Kencana
- Bustomi, Hasan. 2017. Menuju Bimbingan Konseling Islami. *Jurnal konseling*. Volume 1 Nomor 1.
- Cipta, Dyah Ayu Sulistyoning dkk. 2019. *Matematika Montessori Untuk Autisme*. Malang: Media Nusa Creative.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Drama Its Okay To Not Be Okay (Sub Indo). 2020. Diunduh dari https://t.me/itsokaytonotbeokay_dksi diakses pada 21 April 2023. Episode 1-16.
- Ernawati, Renatha dan Afdal. 2018. Peningkatan Disiplin Siswa dalam Menaati Tata Tertib dengan Menggunakan Teknik Modelling Melalui Layanan Penguasaan konten di SMPN 49 Jakarta pada Siswa Kelas 8 Tahun Ajaran 2018-2019. *Jurnal Selaras*. Volume 1, Nomor 2.
- Firgi, Felinria. 2020. Pengaruh Teknik Desensitisasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Siswa Kelas IX MTs Hasanuddin Siraman. *Skripsi*. Tulungagung: IAIN Tulungagung.
- Firosad, Ahmad Masrur dkk. 2016. Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa. *Jurnal Konselor*. Volume 5, No. 2.
- Fitrah, Muh dan Luthfiah 2017. *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus*. Sukabumi: CV Jejak.
- Haslinda. Classical Conditioning. *Jurnal Network Media*. Vol. 7, No. 14 Tahun 2019.
- Hermawan Aprian, Willy dkk. 2019 Pengaruh Konseling Behavioristik terhadap Zoophobia Pada Siswa SMPN 11 Mataram,. *Jurnal Realita*. Volume 4 Nomor 7.
- Irmawati, Yesi. 2020. Desensitisasi Diri Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Ketika Presentasi Mahasiswa BKI IAIN PAREPARE. *Skripsi*. PAREPARE: IAIN PAREPARE.
- I, Suwanto. 2020. Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. Volume 1, Nomor 1.
- Jaya, I Made Laut Mertha. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Kailu, Fani Rama dkk. Penerapan Terapi Kognitif Untuk Semua Remaja Yang Mengalami Fobia Sosial: Sebuah Kajian Kepustakaan. *Jurnal Konseling*. Vol. 1, No. 1 Tahun 2021.
- Khoiri, Agniya. 2020. Review Drama Korea: Its Okay To Not Be Oka. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20200814125057-220->

[535716/review-drama-korea-its-okay-to-not-be-okay](https://doi.org/10.30605/535716/review-drama-korea-its-okay-to-not-be-okay) diakses pada tanggal 25 Maret 2023 Pukul 20.42.

- Kumalasari, Dyesi. 2017. Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. Volume 14 Nomor 1.
- Latif, Umar. 2022. Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Volume 5 Nomor 1.
- Lesmana, Gusman. 2021. Teori dan Pendekatan Konseling. Medan: Umsu Press.
- Lindawati, Imas. 2019. Faktor Traumatik Penyebab Fobia Pada Tokoh Utama Dalam Novel 'SHINDERERA TIISU' Karya Sakaki Tsukasa. *Jurnal Program Studi Sastra Jepang*. Volume 8, Nomor 1.
- Majid, Alfi Nadzirotul. 2020. Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Sholawat Wahdiyah untuk Mengatasi Fobia Sirine Ambulance pada Seorang Remaja di Desa Kendal Kecamatan Kendal Kabupaten Ngawi. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunal Ampel Surabaya.
- Masrur, Ahmad dkk. Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa. *Jurnal Konselor*. Vol. 5, No. 2 Juni 2016.
- Mutohar, Ahmad. 2017. Efektivitas Terapi Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Fobia Kucing. *Skripsi*. Semarang: UIN Walisongo Semarang.
- Nahar, Novi Irwan. 2016. , Penerapan Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*. Volume 1.
- Nasucha, Juli Amelia. 2021. Relevansi Teori Behavioristik 'Classical Conditioning' Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Didik Pada Kelompok Belajar Anggrek Taman Sidoarjo. *Journal Of Early Childhood Education Studies*. Volume 1, Nomor 2.
- Nevid, Jeffrey S dkk. 2014. Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah. Jakarta: Erlangga.
- Napitupulu, Dedi Sahputra. 2017. Dasar-dasar Konseling dalam Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Volume 7 Nomor 2.
- Prastowo, Andi. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rencana Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Purba, Hadis. 2020. Asas-asas Tauhid pada Pelayanan Konseling Islami. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Volume 10 Nomor 2.
- Putra, Erlangga Anantayudha Nursahid. 2022. *Studi Pustaka Phobia Spesifik (Zoophobia)*, Diunduh <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2073> diakses pada tanggal 28 November 2022 pukul 10.54.

- Ramadhan, Muhammad. 2021. *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Ridwan. 2015. Fobia, Ragam dan Penanganannya. Diunduh <http://repository.uinjambi.ac.id/4341/1/jurnal%20%20Fobia%202015.pdf> diakses pada tanggal 18 Maret 2023 pukul 19.48.
- Rofiq, Arif ainur dkk. 2021. Bagaimana konseling Islami dengan teknik desensitisasi sistematis mengatasi kecemasan akibat pandemi Covid-19?. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Volume 9 nomor 2.
- Rohmaniah, Nyoman dkk. 2016. Penerapan Teknik Modifikasi Perilaku *Token Economy* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*. Volume 4, Nomor 2.
- Saidah, Karimatus. Perkembangan Fisik dan Sosio – Emosi Pada Siswa Dengan Gejala Fobia Spesifik: Studi Kasus Pada Siswa Gejala Fobia Nasi. *Jurnal Ar Risalah*. Vol. 18, No. 2 Tahun 2016.
- Sandana, Maya dan Rahmi, Siti. 2019. Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan 8 Belajar Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 7 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*. Volume 1 Nomor 1.
- Sari, Hartika Rida. Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna *Gadget* pada Peserta Didik. *Jurnal Modeling: Program studi PGMI*. Vol. 8, No. 1 Tahun 2021
- Semiun, Yustinus. 2020. *Behavioristik: Teori-teori Kepribadian*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Setyorini, Tantri. 2020. Mengenal Butterfly Hug, Teknik Kontrol Emosi yang di Drama Its Okay To Not Be Okay . Diunduh dari <https://www.merdeka.com/gaya/mengenal-butterfly-hug-teknik-kontrol-emosi-yang-di-drama-its-okay-to-not-be-okay.html> diakses pada tanggal 25 Maret 2023 Pukul 21.00.
- Sholihah dkk. 2021. Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin. *Journal For Islamic Studies*. Volume 4, Nomor 2.
- Sibarani, Reno Caesar Olivier. *Komunikasi Intrapersonal Dan Perilaku (Studi Deskriptif Kualitatif Proses Komunikasi Intrapersonal Hipnoterapi dalam Mengubah Prilaku Fobia Klien di Klinik Tranzcare Jakarta)*. Diunduh <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1431136&val=4127&title=KOMUNIKASI%20INTRAPERSONAL%20DAN%20PERILAKU%20FOBIA%20Studi%20Deskriptif%20Kualitatif%20Proses%20Komunikasi%20Intrapersonal%20Hipnoterapi%20dalam%20Mengubah%20Prilaku%20Fobia%20Klien%20di%20Klinik%20Tranzcare%20Jakarta> diakses pada tanggal 07 Maret 2023 Pukul 23.00.

- Sugiantoro, Budi. 2018. Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli. *Jurnal Universitas Nusantara PGRI Kediri*. Volume 5, No. 2.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno, Agus. 2015. *Teori dan Teknik Konseling*. Sarang: Penerbit A-Empat.
- Suranata, Kadek dkk. 2022. *Model Konseling Kontemporer, Modern dan Postmodern*. Padang: PT. Inovasi Pratama Internasional.
- Sutoyo, Anwar. 2015. *Bimbingan dan Konseling Islami: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Triyono, Agus dan Marhuda, Nifsya Khaira. Studi Analisis Isi Pesan Dakwah Dalam Media Sosial Instagram @dakwah_tauhid. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol 4, No. 1 Tahun 2020.
- Wikipedia Indonesia. [https://id.wikipedia.org/wiki/It's Okay to Not Be Okay](https://id.wikipedia.org/wiki/It's_Okay_to_Not_Be_Okay) diakses tanggal 25 Maret 2023 Pukul 21.36.
- Yana, Riri Sri dan Karneli, Yeni. Peran Teknik Desensitisasi untuk Korban Bullying. *Jurnal Konseling*. Vol. 5, No. 2 Tahun 2020.
- Yusuf, Maulana Dena. 2018. Metode bimbingan konseling perspektif tarekat qodiriyah naqsabandiyah pondok pesantren Suryalaya. Diunduh <http://digilib.uinsgd.ac.id/17552/> diakses pada tanggal 21 Maret 2023 pukul 00.05.
- Zulfiyah, Wachidatul. 2021. Trauma Healing Dalam K-Drama Its Okay To Not Be Okay. Diunduh dari <https://www.sukma.co/metode-trauma-healing-dalam-k-drama-its-okay-not-to-be-okay/> diakses pada tanggal 21 Mei Pukul 06.00.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN

Jl. Pahlawan Rowolaku Pekalongan, Telp. (0285) 412575 ext : 112 | Faks. (0285) 423418

Website : perpustakaan.uingusdur.ac.id | Email : perpustakaan@uingusdur.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SULASTRI
NIM : 3519097
Program Studi : BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM / FUAD
Email : sulastrilastri2589@gmail.com
No. Hp : 082136860988

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

**KONSELING BEHAVIORISTIK UNTUK MENGATASI FOBIA DAN
RELEVANSINYA DENGAN ASAS KONSELING ISLAM
(Studi Kasus Drama Its Okay To Not Be Okay)**

Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 7 Agustus 2023



**SULASTRI
NIM. 3519097**