

Psikodemia.com – Salah satu teknik **terapi** yang masuk dalam kategori terapi perilaku adalah terapi dengan teknik *flooding* atau peminjiran.

Gangguan atau masalah yang dihadapi individu beragam macamnya, demikian juga dengan teknik terapi psikologi yang tepat untuk gangguan dan masalah tersebut.

Teknik *flooding* adalah sebuah teknik behavioral yang menghadirkan secara langsung stimulus atau sumber ketakutan (situasi, objek, benda, dan lainnya) yang menyebabkan seseorang mengalami ketakutan.

Individu akan dibanjiri oleh sumber masalah, dan tidak boleh menghindarinya. Teknik *flooding* ini cocok untuk individu dengan masalah kecemasan atau ketakutan irasional (fobia) pada objek tertentu.

Prinsip utama dari teknik *flooding* ini adalah menghilangkan rasa takut, dengan cara langsung menghadapkan dengan sumber ketakutannya.

Sebagai contoh individu dengan fobia ketinggian, akan langsung dipaparkan dengan sumber ketakutannya, yaitu ditempatkan pada gedung dengan lantai yang tinggi, dan disuruh melihat ke bawah

## Cara Penerapan Teknik Flooding

Dalam menjalankan teknik *flooding*, dilakukan cara tertentu dalam melakukan modifikasi perilaku,

### 1. **Invivo**

Membawa individu hadir pada situasi atau stimulus yang menimbulkan rasa takut dengan segera selama terapi berlangsung, dilakukan dengan pengawasan langsung kepada klien disertai dengan pengamatan perilakunya. Cara ini dilakukan untuk trauma ringan.

Sebagai contoh, teknik *flooding* dilakukan dengan cara mengajak klien ke ruang lantai 1 hingga lantai 10 secara bertahap dan mengamati bagaimana rasa takut yang muncul pada dirinya dan perubahan perilaku apa yang telah terjadi.

Klien dihadapkan secara langsung pada tempat tinggi untuk mengamati perilaku yang muncul dan apakah ada perubahan perilaku dalam menghadapi stimulus ketinggian tersebut.

## 2. Imajeri

lalah stimulus yang menakutkan dihadirkan dengan cara membuat/membayangkan situasi yang semakin meningkatkan rasa takut atau kecemasan.

Klien dibuat untuk membayangkan akibat yang dahsyat, hingga ia beradaptasi dengan stimulus tersebut agar klien siap menghadapi situasi yang real/sebenarnya.

Cara ini juga dilakukan dengan pengawasan langsung dari terapis dengan tahapan yang lebih pelan.

## Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Teknik Terapi *Flooding*

Dalam melakukan teknik *flooding*, ada hal yang secara praktikal harus diperhatikan, antara

lain adalah :

1. Keamanan subjek (orang yang ingin dihilangkan ketakutannya), harus ada orang lain yang membantu menenangkan, dan mencegah supaya subjek tidak melakukan hal-hal yang membahayakan dirinya sendiri.
2. Pemahaman mengenai teknik relaksasi, supaya subjek mampu untuk rileks dan tenang ketika menghadapi ketakutannya sendiri
3. Ruang yang aman, misalnya saja takut akan ketinggian, maka keamanan dari ruangan harus diperhatikan, sehingga dapat meminimalisir kecelakaan.

Untuk kasus **fobia**, teknik *flooding* tidak dapat diartikan secara langsung dalam hal “membanjiri”. Teknik ini perlu dilakukan secara sistematis dan bertahap ketika menghadapi pada situasi sebenarnya.

Perubahan perilaku juga ditimbulkan dengan cara yang bertahap dan tidak bisa dilakukan perubahan perilaku secara sekaligus.

Fobia yang diubah dengan segera dapat menimbulkan ketakutan yang sangat dan trauma yang lebih mendalam sehingga harus dilakukan dengan bertahap dan pengawasan yang tepat mengenai perubahan perilaku yang terjadi.

#### REFERENSI:

1. Boudewyns, P.A. (2012). *Eye movement Desensitization and Reprocessing for combat-related PTSD: an early look*. Los Angeles, CA : American Psychological Association.
2. Emmelkamp, P.M.G., Kamphuis, J.H. (2007). *Personality Disorder*. London: Psychology Press/Taylor&Francis.
3. Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: KANISIUS.

4. Andrew M. Pomerantz. 2014. Psikologi Klinis. Yogyakarta: Pustaka Pelajar