

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

Landasan teori DKV (desain komunikasi visual) merupakan sekumpulan dari teori-teori yang digunakan oleh penulis untuk tujuan membantu penelitian yang dilakukan selama mengerjakan tugas akhir.

#### **2.1. Kampanye Sosial**

Dikutip dari Indonesiastudents.com(2022) kampanye sosial adalah bagian daripada kegiatan berkampanye yang dilakukan oleh seseorang dengan serangkaian tindakan untuk mengkomunikasikan pesan yang biasanya berisi tentang masalah-masalah sosial kemasyarakatan, Kampanye sosial ini bersifat non komersial karena tujuannya adalah perubahan agar masyarakat menjadi lebih baik, sehingga dengan demikian maka kampanye sosial adalah kampanye yang dilakukan demi perubahan dalam kehidupan bermasyarakat tanpa adanya imbalan dalam segi harta benda.

Menurut Lukman (1996), Kampanye sosial adalah bagian daripada suatu bentuk Gerakan atau tindakan yang dilakukan untuk melawan, mengadakan aksi, mengubah perilaku, mengubah keadaan dan lain sebagainya.

Menurut Venus (2004), Definisi kampanye sosial adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan perseorangan atau organisasi dengan terencana dan memiliki tujuan untuk menciptakan perubahan yang lebih baik dalam kurun waktu tertentu.

Menurut Charles U Larson (1992), Kampanye sosial adalah kegiatan mengkonsumsi pesan kepada masyarakat tentang adanya beragam masalah sosial yang bersifat non komersil.

Menurut Kotler (1992), arti kampanye sosial adalah jenis kampanye yang berorientasi kepada tujuan dan tidak berdimensi pada keuntungan harta benda,

### **2.1.2 Jenis Kampanye**

#### **A. Jenis Kampanye**

Charles U Larson membagi jenis kampanye ke dalam tiga kategori yaitu:

- a. *Product-oriented campaigns* atau kampanye dengan yang mengarah pada produk dan dasarnya pada bisnis yang komersil bertujuan untuk pemasaran suatu produk yang baru serta membangun citra positif perusahaan dengan menyelenggarakan kegiatan sosial dan program kepedulian.
- b. *Candidate-oriented campaigns* atau kampanye yang mengarah pada calon kandidat politik yang memiliki kampanye politik untuk meraih pendukung dalam suatu kegiatan politik di pemerintahan. Biasanya dengan jangka waktu yang relatif pendek yaitu 3-6 bulan dan membutuhkan dana yang cukup besar.

#### **B. Teknik Komunikasi Kampanye**

Menurut Ruslan (2007), terdapat beberapa teknik yang tepat dapat dilakukan untuk melaksanakan sebuah kegiatan kampanye, seperti, partisipasi, asosiasi, integratif, teknik ganjaran, teknik penataan patung es, empati dan koersi.

### C. Pesan Kampanye

Kampanye pada dasarnya adalah penyampaian pesan-pesan dari pengirim kepada khalayak. Pesan-pesan tersebut dapat disampaikan dalam berbagai bentuk mulai dari poster, spanduk, baliho (*billboard*), pidato, diskusi, iklan, hingga selebaran, dan ada juga bentuknya, pesan-pesan pada umumnya selalu menggunakan *symbol*, baik *verbal* maupun *non verbal*, yang diharapkan dapat memancing respon audiens.

Integritas suatu pesan itu sendiri akan dipengaruhi oleh semua hal yang menjadi penentu bahwa pesan itu ditanggapi secara baik atau tidak dilihat dari;

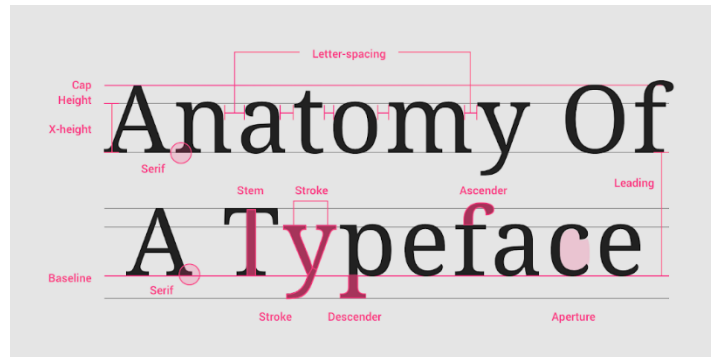
Format, Konteks, Tone (Nuansa) Waktu, Pengulangan.

### 2.2. Desain Komunikasi Visual

DKV (Desain Komunikasi Visual) merupakan dari ilmu desain yang mempelajari konsep ungkapan kreatif dan komunikasi, memanfaatkan elemen-elemen visual dan teknik media ataupun rupa dengan menyampaikan suatu pesan dengan tujuan mempersuasi target atau mempengaruhi perilaku.

#### a. Typography

Tipografi merupakan seni memilih dan menata huruf pada ruang untuk menciptakan kesan khusus, sehingga pembaca dapat membaca semaksimal mungkin, Dan dalam pemilihan huruf / *font* harus diperhatikan karakter produk yang akan di tonjolkan dan juga karakter segmen pasarnya, selain itu tipografi juga dapat diartikan sebagai sebuah disiplin khusus dalam desain grafis yang mempelajari mengenai seluk beluk huruf (*font*).



**Gambar 2.1 Contoh Typography**

Sumber: *Figma Design*

Dalam fungsinya tipografi dibagi menjadi dua jenis, yaitu *text types* dan *display types*, sedangkan untuk ukurannya masing-masing berbeda, ukuran *text types* 8 sampai 12 pt (point), *text types* biasanya digunakan sebagai badan teks (*body text/copy*), untuk *display types* menggunakan ukuran 14 pt ke atas.

### **b. Huruf tanpa kait (sans serif)**

Font sans serif merupakan jenis huruf yang tidak mempunyai garis-garis kecil, jenis huruf ini bersifat solid dan tampak terlihat lebih tegas, font ini lebih modern dan bersifat fungsional, contoh font yang dikelompokkan pada jenis sans serif antara lain seperti, *arial*, *helvetica (1957)*, *futura*, *century ghotic*..



Gambar 2.2 Contoh Sans Serif

Sumber: *Material Design*

**c. Huruf berkait (serif)**

Font ini memiliki ciri khas yang yag mudah dikenali, dengan mempunyai garis kecil yang berdiri horizontal pada bagian badan hurufnya, garis-garis ini dinamakan *breketed* atau *counter stroke*, contoh fontnya seperti: *Time New Roman, Book Antiqua, Garamond, Super French, Romantic, Pan Roman, Georgia, Euro Roman, Dutch, Calisto MT, Bookman Old Style, Palatino Linotype, Citstream Vera Serif* dan masih banyak lagi, Huruf ini memiliki kait / *hook* pada ujungnya.



Gambar 2.3 Contoh font Serif

Sumber: *Desain Studio*

#### d. SCRIPT (huruf Tulis)

Huruf ini mengesankan karakter personal dan alami, Contoh: *Brushscript*, *Mistral*, *Shelley*.



Gambar 2.4 Contoh Font Script

Sumber: *Wiregrass Wedding*

#### e. Huruf Blok

Jenis Huruf ini memiliki ketebalan yang sangat mencolok, karakternya yang tebal dan terkesan padat dan berat, *font* jenis ini seringkali digunakan sebagai *headline* (judul berita) atau *tagline copy* dalam iklan, contoh huruf seperti: *Impact*, *Freshet*, *Futura XBlk BT*, *Heattenschweiler* dan lain-lain.

**THE QUICK BROWN FOX  
JUMPED OVER THE LAZY  
DOG. the quick brown fox  
jumped over the lazy dog.  
0123456789**

Gambar 2.5 Contoh Font Blok T Heavy

Sumber: *Fontplascas*

## f. Ilustrasi

Ilustrasi adalah hasil visualisasi dari suatu tulisan dengan teknik gambar, lukisan, fotografi, atau teknik seni rupa lainnya yang lebih menekankan hubungan subjek dengan tulisan yang dimaksud daripada bentuk, secara etimologi, pengertian ilustrasi berasal dari Bahasa latin yaitu “*illustrare*” yang artinya menjelaskan atau menerangkan, sedangkan pengertian ilustrasi secara etimologi adalah suatu gambar yang memiliki sifat dan fungsi untuk menerangkan suatu peristiwa.



**Gambar 2.6 Contoh Ilustrasi**

Sumber: *Cyril Rolando*

### 2.2.1. Peranan Desain Grafis pada Media

Desain grafis adalah visualisasi dari gagasan atau ide mengenai perwajahan suatu benda ditinjau dari bentuk, rupa, ukuran dan warnanya (Media Komunikasi: 2001, 1), untuk mudah tersampaikan dengan efektif dan mudah dipahami, diterima dan mengubah sikap dari target sasaran (audiensi) sesuai dengan tujuannya, maka perlu diperhatikan terlebih dahulu unsur-unsur seperti berikut:

### a. Komunikatif

Ada beberapa cara untuk membuat karya visual menjadi komunikatif dan agar mudah dipahami maksud dan tujuan dari pesan yang di sampaikan seperti, Visual pendukung.



**Gambar 2.7** Contoh Ilustasi Infografis

Sumber: *Depositphotos*

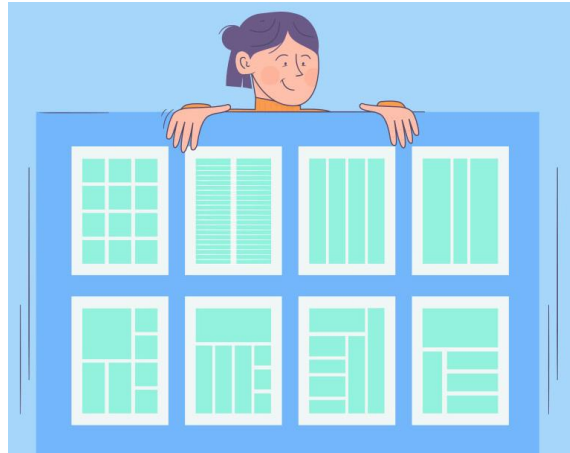
### b. Kreatif

Dalam pembuatan visual dan pesan yang akan ditujukan pada target sasaran haruslah sekreatif mungkin, karena pada umumnya sesuatu yang kreatif dan berbeda akan mudah mendapatkan perhatian dan daya tarik tersendiri bagi khalayak yang melihat atau membacanya, penjelasan pesan disusun secara sistematis untuk kemudahan tata alir dan alur dari isi pesan, konsep atau rancangan visual yang menarik akan mendapatkan tempat tersendiri bagi para target sasaran.



### c. Sederhana

Dengan rancangan atau konsep visualisasi yang tidak rumit dan sederhana mungkin akan mudah diterima dan dipahami oleh target sasaran, jika terlalu kompleks maka akan membuat target sasaran atau audiens menjadi bingung bosan dan enggan untuk melihat maupun melanjutkan untuk membacanya, elemen-elemen yang sederhana akan membuat mudah untuk dipahami.



**Gambar 2.8 Contoh Ilustrasi Tata Letak**

Sumber: *Visme*

### d. Layout (tata letak)

Tata letak adalah bagaimana mengubah sumber daya yang transformasinya diposisikan satu dengan yang lain dan bagaimana berbagai tugasnya dialokasikan ke sumber daya transformasinya tersebut (Slack, Jones, & Johnson, 2013).

## 2.3. Media

Media adalah bentuk jamak dari “medium” yang berasal dari bahasa latin “medius” yang berarti tengah, dan sedangkan dalam bahasa Indonesia, kata “medium” dapat diartikan sebagai antara / sedang, sehingga pengertian media

dapat mengarah pada sesuatu yang mengantar atau meneruskan informasi (pesan) antar sumber pemebri pesan komunikator kepada komunika atau penerima pesan, Menurut Bove (1997) media adalah alat yang mempunyai fungsi menyampaikan pesan, sedangkan menurut Critocos (1996) media merupakan salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikan.

### **2.3.1. Media Massa**

Media massa merupakan sarana dalam menyampaikan isi pesan atau informasi yang bersifat umum kepada sejumlah orang atau kahalayak target sasaran yang dituju, Menurut J.B Wahyudi, media massa adalah sarana untuk menyampaikan isi pesan/ pernyataan / informasi yang bersifat umum, kepada sejumlah orang yang jumlahnya relative besar, tinggalnya tersebar, heterogen, anonim, tidak terlembagakan, perhatiannya terpusat pada isi pesan yang sama, yaitu pesan dari media massa yang sama, dan tidak dapat memberikan arus balik secara langsung pada saat itu (J. B. Wahyudi, 1991 : 90), media sangat banyak jumlahnya dan beragam seperti media elektronik, media cetak dan media online.

### **2.3.2. Media Cetak**

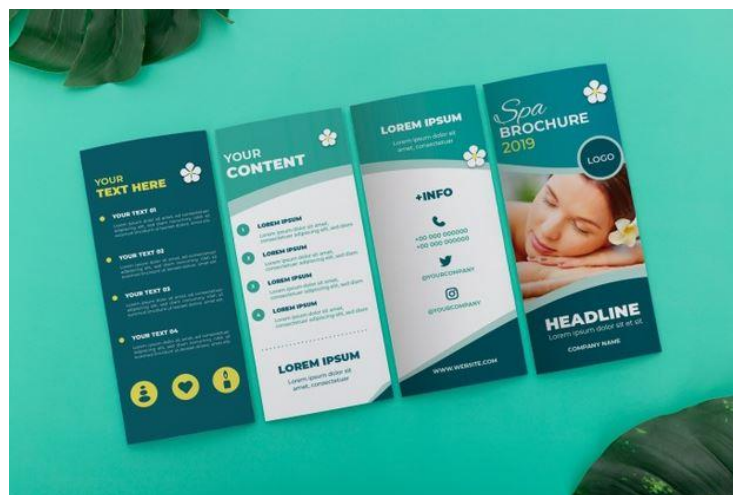
Media cetak merupakan alat pertukaran atau penyampaian penyebaran tentang informasi, gagasan dan hiburan, selain menjadi alat utama menjangkau publik, media cetak juga dapat menjadi sarana utama untuk mempertemukan para pembeli dan penjual (William L. Rivers, 2003), Media cetak adalah suatu media yang statis dan mengutamakan pesan-pesan visual, Media ini terdiri dari lembaran dengan sejumlah kata, gambar, atau foto dalam tata warna dan halaman putih (Kasali, 2007), media cetak ini dapat dikelompokan ke dalam beberapa jenis yaitu surat kabar, majalah khusus, majalah berita, koran, *newsletter* dan lain-lain, media cetak tidak terikat waktu dan sangat fleksibel dapat di bawa kemana-mana.

### 2.3.3. Jenis-jenis Media Cetak

Dalam media cetak terdapat berbagai jenis-jenisnya yang sangat beragam, sebagai penyebaran informasi di Indonesia, dalam kegiatan bisnis, promosi, acara dan kegiatan lainnya. Dibawah ini merupakan jenis-jenis media cetak seperti berikut:

#### a. Brosur

Brosur merupakan salah satu jenis media yang digunakan untuk menyampaikan informasi, brosur juga dapat diartikan sebagai dokumen kertas yang berisikan informasi yang biasanya sering digunakan sebagai iklan atau alat promosi dari sebuah produk, layanan atau jasa, berikut adalah contoh brosur.



Gambar 2.9 Brosur

Sumber: *Printqoe*

#### b. Flyer

*Flyer* adalah media promosi yang berukuran kecil bila dibandingkan dengan brosur, sedangkan *flyer* biasanya memiliki ukuran kertas A4 tanpa lipatan sama sekali dan memiliki dua antar muka yaitu bagian depan dan

belakang, biasanya informasi yang disajikan dikemas atau di desain secara singkat ringkas dan jelas, karena *flyer* hanya memiliki sedikit ruang dalam penyajian informasinya, dengan begitu tujuannya agar mudah di ingat dan diterima dengan informasi yang di sampaikan.

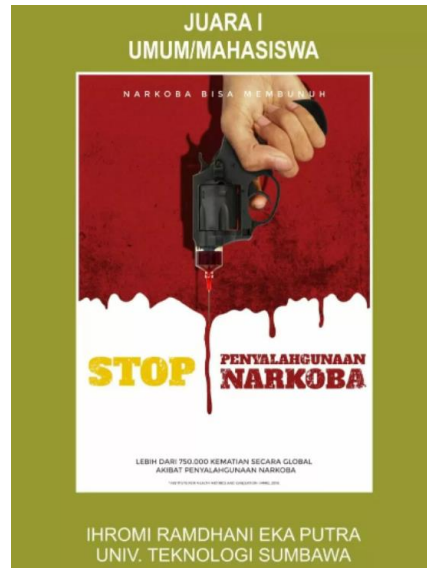


**Gambar 2.10 Flyer**

Sumber: *Sooca Design*

### c. Poster

Poster merupakan suatu media dalam penyebaran informasi seperti iklan, pengumuman, promosi dalam bentuk gambar ataupun tulisan yang berisi mengenai himbauan atau ajakan untuk melakukan sesuatu dan umumnya poster tersebut akan ditempatkan di dinding atau di tempat-tempat strategis yang kerap dilalui oleh orang-orang banyak dan juga mudah untuk dibaca, umumnya poster ditempel pada media datar seperti dinding ataupun permukaan yang datar, poster tersebut berisi warna-warna dan juga gambar yang mencolok dan kalimat dalam bentuk selogan.



**Gambar 2.11 Poster**

Sumber: *Badan Narkotika Nasional*

**d. Kartu Nama**

Kartu nama merupakan sebuah kartu atau selebaran yang menyampaikan informasi tentang sebuah perusahaan ataupun individu yang disampaikan hanya sebagai pengingat dalam sebuah perkenalan formal, pada umumnya kartu nama berisi tentang informasi perusahaan termasuk logo, alamat, pos, nomor telpon, alamat fax dan email, situs web, pada intinya kartu nama merupakan sekumpulan informasi tentang individu ataupun perusahaan.



**Gambar 2.12 Kartu Nama**

Sumber: *Canva*

### 2.3.4 Media Elektronik

Media elektronik adalah media yang menggunakan elektronik atau energi elektromekanis bagi pengguna akhir untuk mengakses kontennya, istilah ini merupakan kontras dari media statis, yang meskipun sering dihasilkan secara elektronik tetapi tidak membutuhkan elektronik untuk diakses oleh pengguna akhir. Seperti televisi, radio, *computer*, *handphone*, dan alat lain yang mengirim informasi dengan menggunakan elektronik (Surya, 2012).

### 2.3.5. Media Sosial

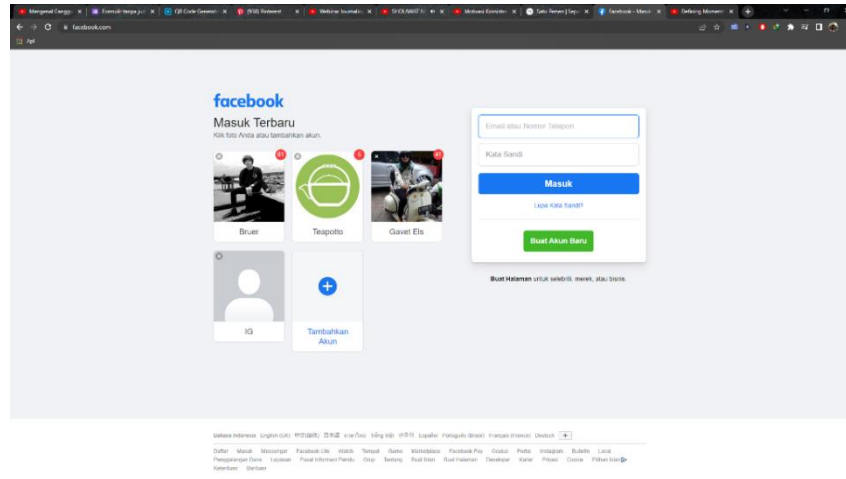
Van Dijk dalam Nasrullah (2015) menyatakan bahwa media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktifitas maupun berkolaborasi, karena itu media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial, Meike dan Young dalam Nasrullah (2015) mengartikan kata media sesial sebagai konvergensi antara komunikasi personal dalam arti saling berbagi diantara individu, (*to be share one-to-one*) dan media publik untuk berbagi kepada siapa saja tanpa ada kekhususan individu.

### 2.3.6. Jenis – Jenis Media Sosial

Menurut Nasrullah (2015) setidaknya ada enam kategori besar untuk melihat pembagian media sosial, yakni:

- *Facebook*

- *Facebook* adalah salah satu jenis situs jejaring sosial yang digunakan untuk melakukan *digital advertising* melalui konten media sosial

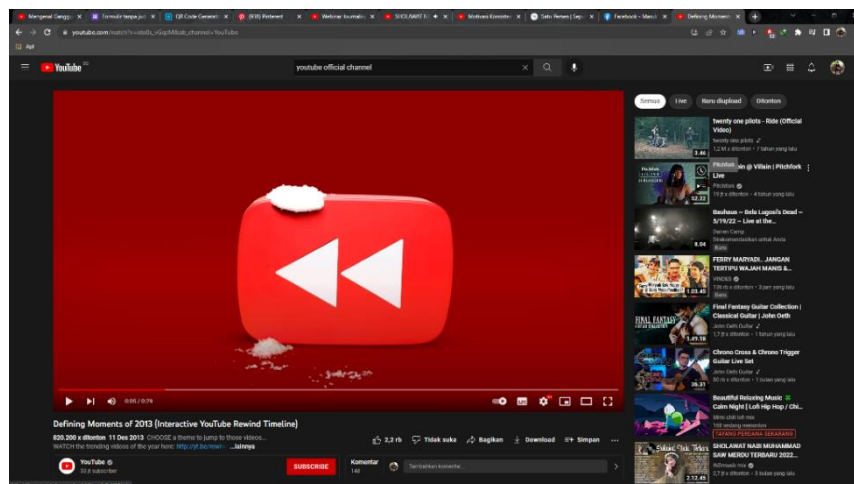


**Gambar 2.13 Laman Facebook**

Sumber: *Website Screenshot*

- *Youtube.*

*Youtube* merupakan situs web untuk berbagi video, *youtube* digunakan oleh penulis untuk mencari referensi dalam pembuatan solusi dari masalah yang di ambil.

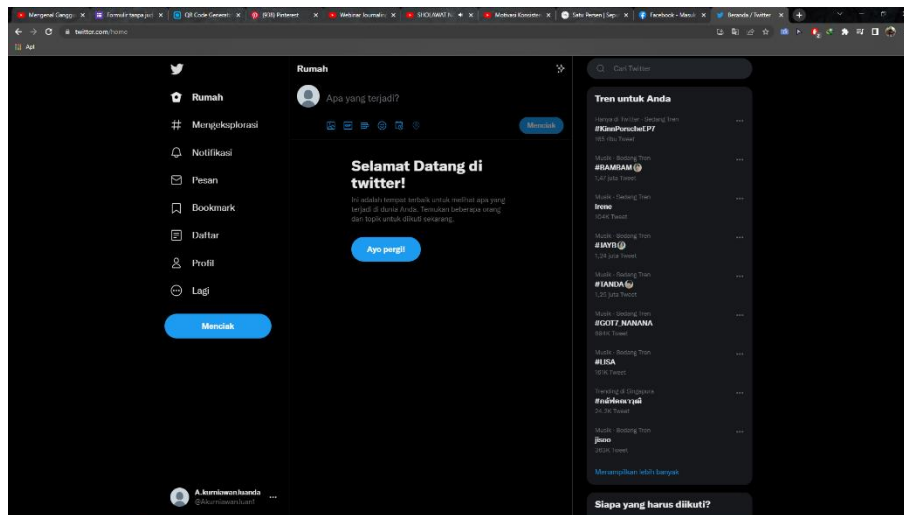


**Gambar 2.14 Laman Youtube**

Sumber: *Website Screenshot*

- *Twitter*

*Twitter* merupakan salah satu jenis jejaring sosial untuk berbagi informasi tentang aktivitas bagi setiap penggunanya, dan sebagai sumber informasi bagi penulis dalam mencari kasus.

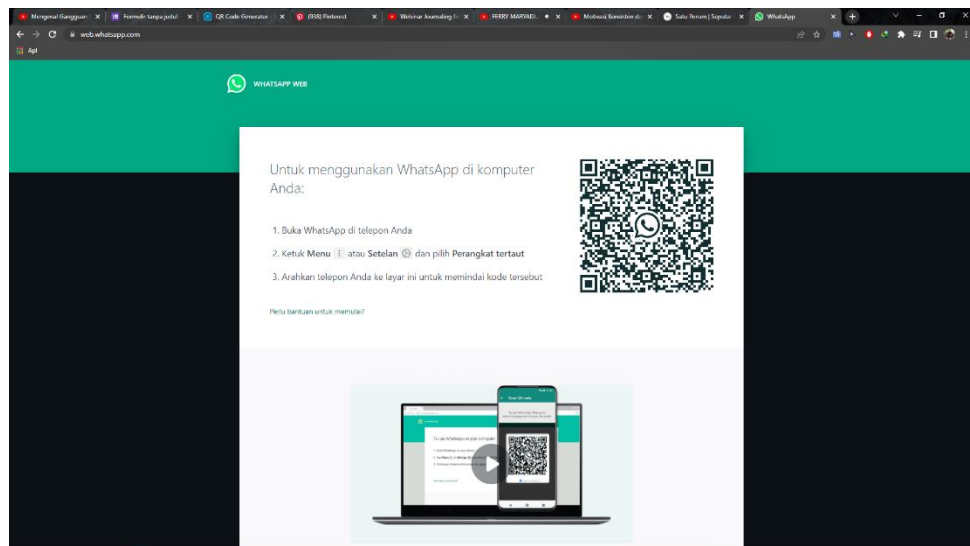


**Gambar 2.15** Laman Twitter

Sumber: *Website Screenshot*

## - WhatsApp

WhatsApp merupakan media komunikasi online, WhatsApps digunakan oleh penulis untuk mentransfer data dan informasi.



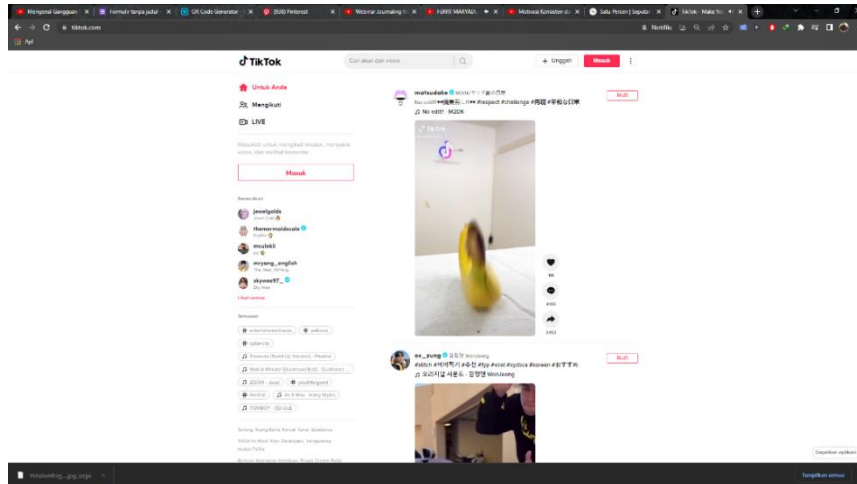
**Gambar 2.16** Laman Whatsapp

Sumber: *Website Screenshot*



- Tiktok

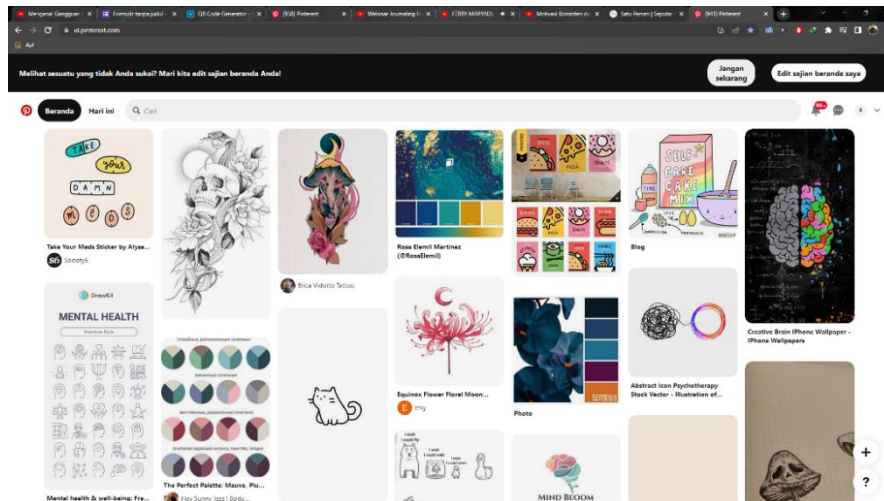
Tiktok adalah media sosial untuk berbagi konten video, dan penulis menggunakannya sebagai alat untuk mencari informasi dan data.



**Gambar 2.17 Laman Tiktok**

Sumber: *Website Screenshot*

- *Pinterest* *Pinterest* merupakan media sosial yang digunakan dalam mencari referensi visual dan idea.

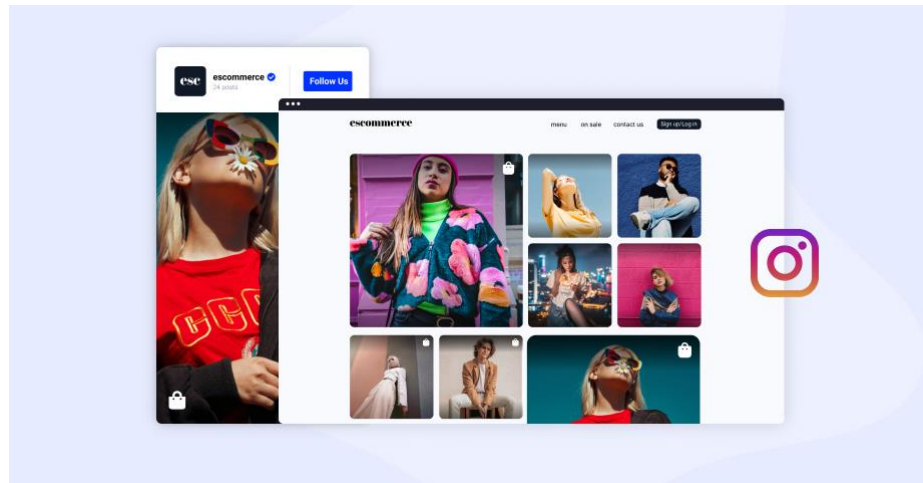


**Gambar 2.18 Laman Pinterest**

Sumber: *Website Screenshot*

- Instagram

Instagram merupakan salah satu media sosial jejaring sosial yang banyak digunakan oleh hampir orang di seluruh dunia, termasuk target, instagram sebagai platform digital Advertising dan promosi.



**Gambar 2.19 Laman Instagram**

Sumber: *Website Screenshot*

## 2.4 Pengertian Gangguan Kecemasan

### 2.4.1 Pengertian

Anxiety Disorder (gangguan kecemasan) merupakan kondisi gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motoric (bergetar, tidak dapat duduk dengan tenang, tak terkendali, tidak dapat bersantai) hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat dan juga berkeringat) dan harapan-harapan maupun pikiran-pikiran yang mendalam (Laura, 2010:301). Gangguan kecemasan berbeda dari kecemasan sehari-hari yang mungkin kita alami, kecemasan ini tidak dapat dikendalikan, tidak proporsional bila dibandingkan dengan bahaya nyata yang mungkin dihadapi, dan dengan sehari-hari orang tersebut.

Gangguan kecemasan datang tanpa alasan yang jelas dan sulit di duga, hampir semua orang dapat mengalami kondisi seperti ini, namun ciri-ciri dari orang yang mengalami kondisi seperti ini seringkali merasakan kecemasan yang berlebihan dan sangat sulit untuk dikendalikan, serangan kecemasan yang begitu kuat mengakibatkan sulit untuk bergerak, mereka merasa sifat irasionalnya berlebih dari rasa kecemasan yang dialami (Neil A, 2005: 7).

#### **2.4.2 Jenis-jenis Gangguan Kecemasan**

##### **a. Gangguan kecemasan tergeneralisasi**

Gangguan kecemasan tergeneralisasi adalah gangguan kecemasan yang terdiri atas kecemasan yang bertahan untuk setidaknya 6 bulan, Individu dengan gangguan ini tidak dapat menunjukkan kecemasannya, *Generalized anxiety disorder* berbeda dari perasaan atau kecemasan sehari-hari karena para penderitanya mengalami kecemasan yang bertahan setidaknya terus-menerus selama 6 bulan. dan individu dengan gangguan kecemasan tergeneralisasi tidak mampu untuk menunjukkan alasan jelas untuk kecemasan tersebut (Laura, 2010: 301)

##### **b. Gangguan panik**

Gangguan panik adalah sebuah gangguan kecemasan yang ditandai dengan kemunculan ketakutan akan teror yang tiba-tiba datang dan berulang-ulang, kemunculan yang mendadak dari sebuah teror yang sangat intens, individu kerap mengalami perasaan hancur, tetapi mungkin saja tidak merasa cemas setiap saat, serangan panik seringkali muncul tanpa peringatan terlebih dahulu dan menghasilkan denyut jantung yang sangat cepat, sakit di dada,

gemetar, berkeringat, pusing dan perasaan yang tidak berdaya (Laura, 2010: 304)

**c. Gangguan Fobia**

*Phobic disorder* adalah sebuah bentuk gangguan kecemasan dimana individu memiliki ketakutan yang irasional, berlebihan dan presisten akan satu objek tertentu atau situasi demikian mengancam sehingga individu menjadi selalu mengusahakan untuk menghindarinya, seperti pada gangguan kecemasan lain, fobia adalah ketakutan yang tidak dapat dikendalikan, contoh fobia yang paling umum adalah takut ketinggian, takut dan lain-lain.

**d. Gangguan obsessive kompulsive**

*Obsessive compulsive disorder* atau OCD adalah gangguan kecemasan dimana individu memiliki pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan yang tidak dapat hilang begitu saja (obsesi) dan/atau dorongan-dorongan untuk melakukan perilaku berulang, ritual untuk mencegah atau menghasilkan satu situasi (kompulsi), individu dengan OCD menunjukkan kekhawatiran normal dan melakukan pengulangan rutinitas mereka, terkadang hingga ratusan kali dalam satu hari (Laura, 2010: 305).

**e. Gangguan stress pasca trauma**

*Post-traumatic stress disorder* atau PTSD adalah sebuah gangguan kecemasan yang berkembang melalui paparan terhadap suatu kejadian traumatis, situasi-situasi yang menekan, penyiksaan yang parah, dan bencana alam maupun bencana akibat kelalaian manusia, PTSD adalah gangguan kecemasan yang berkembang melalui pengalaman traumatis,

seperti perang, situasi yang sangat opresif, seperti Holocaust, penyiksaan yang parah seperti pada perkosaan, bencana alam seperti banjir dan tornado dan kecelakaan yang tidak disebabkan oleh alam, seperti kecelakaan pesawat terbang ((Laura, 2010: 307).

### 2.4.3 Sebab-sebab Kecemasan

Kecemasan adalah segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme (Atkinson, 1983: 212), Kecemasan dapat timbul dari situasi apapun yang bersifat mengancam keberadaan individu, Kecemasan sendiri bisa timbul kerana adanya:

**a.** *Threat* (ancaman)

Ancaman dapat disebabkan oleh sesuatu yang benar-benar realistik dan juga yang tidak realistik, contohnya, ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kemerdekaan serta arti hidup, maupun ancaman terhadap eksistensinya)

**b.** *Conflict* (pertentangan)

Timbul karena adanya keinginan yang bertolak belakang, Setiap konflik mempunyai dan melibatkan dua alternatif atau lebih masing-masing yang mempunyai sifat *approach* dan *avoidance*.

**c.** *Fear* (ketakutan)

Ketakutan terhadap segala hal yang menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian atau ketakutan terhadap penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali berhadapan dengan orang baru.

**d.** *Unmet need* (kebutuhan yang tidak terpenuhi)

Kebutuhan manusia begitu kompleks dan begitu banyak, jika tidak terpenuhi maka hal itu akan menimbulkan rasa cemas, terjadinya penyebab seseorang merasa cemas adalah ancaman, pertentangan, ketakutan, pola pikir individu yang keliru dan kebutuhan yang tidak terpenuhi.

#### **2.4.4. Penanganan Terhadap Anxiety Disorder**

Dalam kasus ini cara penanganan dalam menangani *anxiety disorder* juga dapat dijelaskan melalui pendekatan psikodinamika, humanistik-eksistensial atau pendekatan behaviorik maupun kognitif.

##### **A Pendekatan Psikodinamika**

Menurut para ahli psikodinamika, karena gangguan ini berakar pada keadaan internal individu sehubungan dengan adanya konflik intrapsikis yang dialami oleh individu sehingga ia mengembangkan suatu bentuk mekanisme pertahanan diri, maka upaya dalam menanganinya juga harus terarah pada pemberian kesempatan pada individu untuk mengeluarkan seluruh isi pikiran atau perasaan yang muncul dalam dirinya, asumsinya adalah jika individu bisa menghadapi dan memahami konflik yang dialami, ego akan lebih bebas dan tidak harus berlindung dibalik mekanisme pertahanan diri yang dikembangkannya, Hal ini oleh Acocella dkk (1996).

digambarkan seperti berikut:

Tujuan terapi psikodinamika adalah untuk memperbaiki situasi ini dengan mengekspos dan menetralsir materi yang disia-siakan oleh ego energi mencoba untuk menekan (Acocella dkk, 1996).

## **B Pendekatan Humanistik-eksistensial**

Kebutuhan orang-orang yang bermasalah secara psikologis tidak untuk dianalisis atau disarankan tetapi hanya untuk (didengar) yaitu untuk benar-benar dipahami dan dihormati oleh manusia lain (Carl Rogers dalam Acocella dkk, 1996).

Acocella dkk (1996) Untuk gangguan kecemasan, para ahli perilaku telah mengembangkan serangkaian teknik yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan melalui paparan bertahap terhadap rangsangan yang ditakuti.

## **C Pendekatan Kognitif**

Pendekatan kognitif yang melihat *anxiety disorder* sebagai hasil dari kesalahan dalam mempersepsi ancaman (*misperception of threat*) menawarkan upaya mengatasinya dengan mengajak individu berfikir dan mendesain suatu pola kognitif baru, David Clark dkk (dalam Accocella dkk, 1996) mengembangkan desain kognitif yang melibatkan 3 bagian yaitu:

1. Identifikasi interpretasi negatif yang dikembangkan individu tentang sensasi tubuhnya.
2. Tentukan dugaan atau asumsi dan arahkan alternatif interpretasi, yang *non-catastrophic*.
3. Bantu individu menguji validitas penjelasan dari alternatif-alternatif tersebut.

Dengan kata lain, para ahli dari pendekatan kognitif ini menyatakan bahwa tujuan dari terapi tujuan dari upaya menangani *anxiety disorder* adalah membantu individu melakukan interpretasi sensasi tubuh dalam acara yang

*non-catasrophic*, Dalam beberapa hal, penanganan terhadap penderita *anxiety disorder* tidak selalu hanya berpegang pada satu teknik saja, atau hanya mengikuti pendapat salah seorang ahli dari satu teknik saja, atau hanya mengikuti pendapat salah seorang ahli dari suatu pendekatan saja, terapi yang diberikan dapat sekaligus dengan menggunakan lebih dari satu pendekatan atau lebih dari satu teknik, asalkan tujuannya jelas dan tahapan-tahapannya juga terinci dengan jelas terarah pada tujuan terapi.

#### **D Pendekatan psikoanalisis**

Pendekatan Psikoanalisis memandang bahwa gangguan kecemasan menyeluruh berakar dari konflik-konflik yang ditekan, sehingga penting untuk membantu pasien sumber-sumber konflik yang sebenarnya, penanganan hampir sama dengan penanganan fobia, suatu studi tanpa kontrol tanpa menggunakan intervensi psikodinamika yang memfokuskan pada konflik interpersonal dalam kehidupan masa lalu dan masa kini pasien, dan mendorong cara lebih adaptif untuk berhubungan dengan oranglain, Pada saat ini sama dengan para terapi kognitif behavioral mendorong masalah sosial, hasil-hasil seperti ini cukup mengembirakan dan pantas untuk diteliti lebih dalam dengan kontrol eksperimental yang lebih baik, seperti kelompok kontrol tanpa penanganan dan kelompok kontrol pembandingan (Crits-Cristoph dkk dalam Davidson, dkk, 2004).



## **E Pendekatan Behavioral**

*Behavioral* adalah merupakan salah satu aliran dalam psikologi, pendekatan *Behavioral* adalah pendekatan yang menekankan pada dimensi pada kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku (Komalasari 2011), Sedangkan menurut Baraja, pendekatan behavioral memandang bahwa masalah yang dihadapi individu dikarenakan individu salah dalam membuat keputusan atau mengambil sikap untuk melakukan suatu tindakan, Oleh karena itu pendekatan ini (pendekatan perilaku) di dalam konselingnya menekankan pada perilaku spesifik, yaitu perilaku yang memang berbenturan atau yang berlawanan dengan lingkungan dan diri klien sendiri (Baraja, 1996).

## **F Pendekatan Biologis**

Dalam pendekatan biologis yaitu sebuah pendekatan psikologi yang menekankan pada berbagai peristiwa yang berlangsung dalam tubuh mempengaruhi perilaku, perasaan dan pikiran seseorang, perspektif biologis memunculkan psikologi evolusi yaitu suatu bidang psikologi yang menekankan pada mekanisme evolusi yang membantu menjelaskan kesamaan di antara manusia dalam kognisi, perkembangan, emosi praktek-praktek sosial, dan area-area lain dari perilaku, kita bisa terima pendapat dari Charles Darwin (1859) untuk menunjukkan dalam gagasan bahwa genetika dan evolusi memainkan peran dalam mempengaruhi perilaku manusia melalui seleksi alam, Menurut Bonner (dalam Sarwono, 1997: 17).

