

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Banyak individu pecinta hewan di Indonesia yang memilih untuk memelihara hewan kesukaannya, salah satu hewan yang diminati banyak orang adalah kucing. Hal ini didukung oleh hasil survei *rakuten insight* dalam Maharrani (2021) tentang “Penduduk di Asia memilih hewan Kucing dan Anjing sebagai Hewan Peliharaan”, di Indonesia terdapat 47% responden yang memiliki kucing sedangkan yang memiliki anjing hanya sebesar 10% dari seluruh jumlah responden. Banyak pecinta hewan yang memilih kucing sebagai hewan peliharaan karena dapat menghilangkan stres ataupun mengurangi ketegangan sehabis melakukan pekerjaan, selain itu tingkah laku kucing yang lucu dapat membuat individu merasa tenang dan terhibur (Zakiyah, 2020). Hal tersebut didukung dalam survei *Cats Protection* yang dilansir dalam artikel [lifestyle.kontan.co.id](http://lifestyle.kontan.co.id), dimana setengah dari 600 orang yang memelihara kucing memiliki masalah terhadap kesehatan mental, 87% pemilik kucing merasa bahwa hewan peliharaan mereka berdampak positif pada kesejahteraan mereka.

Banyaknya jumlah populasi kucing tidak sebanding dengan jumlah tempat penampungan hewan liar (Sinaga dalam Arief, Monty, dan Denrich, 2017). Hal tersebut membuat beberapa orang merasa terganggu dengan kehadiran kucing karena mereka memiliki persepsi bahwa kucing dapat mengancam dirinya seperti mencakar, menggigit, mencuri makanan, mengotori berbagai tempat dengan

kotoran dan bulunya (Wina dalam Arief, Monty, dan Denrich, 2017). Selain itu individu yang memiliki ketakutan terhadap kucing biasanya takut digigit atau dicakar oleh kucing, kemudian memiliki keyakinan tidak realistis terkait bahaya yang ditimbulkan oleh kucing, serta hal lainnya yang berhubungan dengan kucing (seperti: menyentuh, melihat foto, video, dan mendengar suara kucing) dapat membuatnya memunculkan rasa takut dan cemas (Milosevic dan Randi, 2015).

Menurut Nevid, Spencer dan Beverly (2018) dijelaskan bahwa ketakutan terhadap objek atau situasi tertentu yang tidak sesuai dengan ancaman yang ditimbulkannya merupakan indikasi dari fobia. Sebagian besar individu dengan fobia merasa ketakutan yang berlebihan dan tidak rasional, sehingga mereka menghindari stimulus fobia dengan sekuat mungkin (Safaria, 2021). Menurut DSM dalam Nevid, Spencer dan Beverly (2018) fobia terbagi menjadi tiga jenis gangguan fobia, salah satunya fobia spesifik.

Menurut Nevid, Spencer dan Beverly (2018) fobia spesifik dijelaskan sebagai adanya rasa takut yang berlebihan dan dialami secara terus-menerus terhadap objek atau situasi tertentu diluar kondisi bahaya sebenarnya yang ditimbulkan dari objek atau situasi itu sendiri. Pada fobia spesifik memiliki beberapa karakteristik, diantaranya menurut DSM-5 oleh APA (2013) menjelaskan bahwa ketakutan atau kecemasan yang dimiliki individu akan selalu muncul ketika berhubungan langsung dengan objek atau situasi tertentu. Pada tahun 2016 diperoleh data kasus fobia spesifik pada *National Institute Of Mental Health* (2017) mengungkapkan bahwa fobia spesifik lebih banyak dialami oleh perempuan yaitu sebesar 12,2% dibandingkan dengan laki-laki sebesar 5,8%.

Pada fobia spesifik terbagi menjadi beberapa subtipe, salah satunya adalah ketakutan terhadap hewan (APA, 2013). Fredd dalam Aprian, Farida, Eneng (2019) mengemukakan bahwa fobia hewan merupakan salah satu jenis fobia yang paling banyak dialami yaitu ketakutan terhadap hewan dengan kategori yang berbahaya maupun ketakutan terhadap hewan yang tidak berbahaya sekali pun. Menurut DSM-5 sebagian besar fobia spesifik hewan dialami oleh wanita dibandingkan laki-laki. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan kepada wanita di Dresden, Jerman data yang diperoleh untuk fobia spesifik sebesar 12,8% dengan 5% untuk jenis fobia spesifik hewan (Becker et al dalam Milliner dan Lara, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 22 Juni 2021 melalui aplikasi *WhatsApp*. RT yang merupakan seorang lulusan kedokteran hewan namun terindikasi memiliki fobia terhadap kucing, hal ini dimuali dari pengalaman yang dianggap buruk pada saat anak-anak ketika menjumpai kucing, dimana ketika menjumpai kucing kecil RT selalu diikuti kemanapun dia pergi. Selain itu, dirinya pernah dipaksa untuk memegang kucing, namun karena RT merasa takut membuat dirinya tidak bisa melepaskan kucing tersebut, justru dirinya meremas kucing tersebut, sehingga RT membutuhkan bantuan orang lain untuk melepaskan kucing tersebut. RT mendapat berbagai cerita dari orang lain yang pernah mengalami digigit kucing dan RT pernah ditipu oleh temannya untuk memegang kotak kosong yang ternyata didalamnya terdapat kucing. Respon yang dimunculkan oleh RT ketika menjumpai kucing adalah dengan perilaku penghindaran karena RT menganggap bahwa kucing dapat menyakiti dirinya dan merasa jijik, mual, pusing, serta merasa gatal-gatal dibagian tubuhnya (terjadi

karena membayangkan bulu kucing menempel di badannya). RT yang terindikasi memiliki fobia kucing, telah didukung dengan penegakan diagnosis oleh psikolog.

Berdasarkan wawancara tersebut diperoleh bahwa individu yang memiliki fobia spesifik akan melakukan perilaku penghindaran, hal ini juga telah dijelaskan oleh Safaria (2021), bahwa terdapat beberapa simptom yang sering dialami dan dirasakan oleh individu dengan fobia seperti: sakit kepala; merasa berputar-putar; sakit perut; depresi sedang; dan keraguan yang mendalam. Individu dengan fobia dapat mengalami ketakutan tingkat tinggi dan respon fisiologis, sehingga menimbulkan dorongan yang kuat untuk menghindari ataupun melarikan diri dari stimulus fobia (objek atau situasi yang ditakuti) (Nevid, Spencer dan Beverly, 2018).

Pada perspektif kognitif, fobia dapat terjadi karena adanya kesalahan dalam proses berpikirnya (distorsi kognitif) seperti melebih-lebihkan prediksi suatu bahaya, pemikiran *self-defeating* dan keyakinan irasional (Nevid, Spencer dan Beverly, 2018). Hal ini juga telah dijelaskan oleh Ollendick dan Thompson (2012), bahwa distorsi kognitif juga dialami oleh individu yang memiliki fobia terhadap laba-laba; ketinggian; gigi; klaustrofobia; serta fobia lainnya. Adanya distorsi kognitif tersebut, pemberian intervensi penting dilakukan supaya memperoleh perubahan (Ost, 2012).

Pada perspektif pembelajaran fobia terjadi karena adanya pengondisian klasik dan operan, pengondisian instrumental, serta pembelajaran observasional (Nevid, Spencer dan Beverly, 2018). Oleh sebab itu, intervensi perlu diberikan terapi

untuk mengurangi tingkat kecemasan atau ketakutan yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Nevid, Spencer dan Beverly (2018), bahwa individu dengan fobia memunculkan reaksi maladaptif yang dapat menyebabkan adanya tekanan emosional yang signifikan atau mengganggu kemampuan individu dalam fungsi penting lainnya. Ketika emosi dapat dikeluarkan dengan baik tidak akan menjadi masalah, namun dapat menjadi masalah apabila emosi menumpuk dalam diri, biasanya melalui proses represi kronis dan mewujud dalam bentuk simptom pada aspek kognisi, emosi, dan fisik (Susanto dan Anthony, 2018).

Bedasarkan dari perspektif kognitif dan pembelajaran, individu yang memiliki fobia spesifik terhadap kucing akan melakukan perilaku penghindaran dan perilaku keselamatan, dimana perilaku keselamatan adalah strategi koping yang dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan seseorang dan mencegah diikuti terjadi (Ost, 2012). Hal tersebut dilakukan karena dengan perilaku tersebut diyakini dapat mengurangi kecemasan dalam situasi yang ditakuti (Ost, 2012). Terdapat beberapa terapi psikologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan, salah satunya adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Nevid, Spencer dan Beverly, 2018).

Menurut Dobson dalam Milosevic and Randi (2015), menjelaskan bahwa CBT telah diteliti dengan baik dan merupakan bentuk terapi yang sangat efektif untuk sejumlah masalah kesehatan mental dan kesulitan emosional, termasuk fobia spesifik. Sesuai dengan dasar asumsi CBT bahwa proses berpikir dan keyakinan individu mampu mempengaruhi perilaku dan perubahan yang terjadi pada kognitif atau proses berpikir individu, sehingga hal tersebut dapat menghasilkan perubahan

emosional dan perilaku yang diinginkan (Nevid, Spencer dan Beverly, 2014). Pernyataan tersebut dikuatkan oleh Rowa dalam Milosevic & Randi (2015) bahwa penanganan dengan CBT merupakan terapi yang memodifikasi pemikiran yang tidak tepat serta mengubah perilaku maladaptif dalam mengelola atau mengubah gejala dan emosi yang kuat.

Pemberian CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) sebagai bentuk penanganan kepada subjek akan melibatkan beberapa teknik dari CBT yang meliputi psikoedukasi, *gradual exposure*, *reinforcement*, *cognitive challenges*, dan *participant modeling* (Ost, 2012). Teknik-teknik tersebut diberikan karena dapat memberikan perubahan pada distorsi kognitif yaitu dengan memberikan pemahaman lain terkait objek atau situasi yang ditakutinya supaya tidak lagi melakukan perilaku penghindaran dan perilaku keselamatan (Ollendick dan Thompson, 2012). Pemberian terkait strategi diberikan kepada subjek/klien untuk menghentikan reaksi panik dan mendapatkan kembali kontrol emosional yang baik (Abbas dan Kiran, 2015).

Penelitian sebelumnya terkait kasus fobia spesifik kucing, seperti yang telah diteliti oleh Mutohar (2017) yang berjudul “Efektivitas Terapi Desentisisasi Sistematis dengan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Fobia Kucing (*Ailurophobia*)” diperoleh bahwa tingkat kecemasan yang dimiliki penderita fobia kucing mengalami penurunan setelah diberikan terapi desentisisasi sistematis dengan dzikir. Penelitian lainnya terkait kasus fobia kucing dilakukan oleh Lacuba (2020) dengan judul “Efektivitas Hipnoterapi *Ailurophobia* Dilihat dari Perekaman Gelombang Otak”, hasil dari penelitian tersebut disimpulkan

bahwa tidak semua penderita fobia kucing efektif diberikan hipnoterapi sebagai penanganannya. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian terkait kasus fobia kucing dengan penanganannya menggunakan CBT, dimana berdasarkan teori-teori yang sebelumnya sudah dibahas bahwa dengan menggunakan CBT dapat mengubah distorsi kognitif yang dimiliki oleh RT (Ollendick dan Thompson, 2012), sehingga dapat diketahui perbedaan tingkat fobia spesifik yang dimiliki subjek. Selain itu subjek dalam penelitian ini termasuk dalam subjek yang unik, dimana subjek penelitian ini adalah seorang dokter hewan namun memiliki fobia terhadap kucing. Oleh karena itu, penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan kasus tunggal, dimana kasus tunggal yang dimaksud dalam penelitian ini terkait individu yang memiliki fobia kucing seperti pada subjek penelitian.

Berdasarkan teori-teori yang sudah dipaparkan terkait fobia spesifik kucing dan CBT sebagai penanganannya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengaruh *Cognitive Behavioral Teraphy* (CBT) dalam menurunkan tingkat fobia spesifik (kucing)?

### **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian *Cognitive Behavioral Teraphy* (CBT) terhadap penurunan tingkat fobia spesifik kucing.

### **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, berikut:

## **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan, khususnya dibidang psikologi dalam membantu menjelaskan terkait pemberian CBT untuk menurunkan tingkat fobia kucing, serta diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu untuk pengembangan penelitian selanjutnya terkait CBT ataupun fobia spesifik kucing.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Psikolog ataupun Terapis**

Manfaat praktis bagi psikolog ataupun terapis yang dapat diperoleh yaitu apabila hipotesis pada penelitian ini terbukti, maka CBT dapat digunakan sebagai sarana intervensi pada klien yang memiliki fobia kucing untuk menurunkan tingkat ketakutannya.

### **b. Bagi individu yang memiliki fobia**

Penelitian ini dapat memberikan informasi ataupun gambaran mengenai proses terapi sehingga dapat memperdalam keyakinan individu yang memiliki fobia kucing bahwa dengan pelaksanaan CBT mampu menangani fobia kucing, sehingga harapannya individu yang memiliki fobia kucing dapat memberanikan diri untuk melakukan terapi.