

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap manusia mengalami berbagai macam kejadian dalam kehidupannya dimana hal-hal tersebut seringkali menyebabkan munculnya perasaan cemas hingga takut. Rasa takut merupakan hal normal yang dirasakan oleh manusia. Karena pada dasarnya rasa takut adalah mekanisme pertahanan diri yang dimiliki sejak manusia dilahirkan. Rasa takut ibarat alarm yang membuat manusia waspada dan akan mempersiapkan diri agar terhindar dari hal-hal yang dapat membahayakan hidupnya. Namun, kecemasan dan ketakutan pada sesuatu hal yang tidak rasional, yang berlebihan, dan terus-menerus serta membuat seseorang tidak mampu melakukan apapun disebut dengan fobia (Martin & Pear, 2005).

Fobia adalah gangguan kecemasan dimana individu tersebut memiliki respons cemas yang berlebihan atau tidak masuk akal dalam mengantisipasi objek atau situasi yang dirasa mengancam (*American Psychiatric Asosiasi*, 2013). Individu dengan fobia akan berusaha menghindari serta melarikan diri dari stimulus penyebab fobia karena mengalami ketakutan yang tinggi ketika berhadapan dengan objek fobia. Untuk sampai pada taraf gangguan psikologis, fobia yang dialami harus secara signifikan mempengaruhi gaya hidup dan juga menyebabkan distress emosional yang signifikan pada diri individu yang mengalaminya (Nevid, Rathus & Greene, 2018). Menurut Maslim (2013) fobia dibagi dalam tiga jenis, yaitu *agoraphobia*, fobia sosial, dan fobia spesifik.

Fobia spesifik merupakan kecemasan dan ketakutan berlebih terhadap objek atau situasi dimana resiko yang ditimbulkan dari objek atau lingkungan yang ditakuti tidak lebih besar dari reaksi yang muncul (Nevid, Rathus & Greene, 2018). Menurut *American Psychiatric Association*, (dalam Nevid, Rathus & Greene, 2018) fobia spesifik diklasifikasikan menjadi beberapa jenis yaitu, fobia spesifik hewan seperti ketakutan terhadap ular, anjing, dan laba-laba. Fobia spesifik lingkungan alami seperti takut ketinggian, badai, air. Fobia luka yang berdarah seperti takut jarum suntik, atau prosedur medis yang invasif. Fobia situasional seperti takut ruang tertutup. Dalam hal ini, penelitian akan berfokus pada fobia terhadap hewan ular atau dengan nama lain *ophidiophobia*.

Menurut Milosevic dan McCabe (2015) *Ophidiophobia* berasal dari *ophis* Yunani, yang memiliki arti ular dan *phobos*, yang artinya takut, adalah ketakutan yang terus-menerus dan tidak rasional terhadap ular. Fobia ini diklasifikasikan sebagai fobia spesifik hewan dalam Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental, edisi kelima. *Ophidiophobia* berkembang melalui beberapa jenis pengalaman belajar. yaitu pengkondisian traumatis langsung seperti individu yang pernah digigit ular, pengamatan perwakilan seperti ketika individu melihat orang lain melarikan diri dari kejaran ular, dan transmisi informasi seperti individu yang diberitahu untuk menjauh dari ular karena dianggap berbahaya (Milosevic & McCabe, 2015).

Fobia spesifik merupakan gangguan psikologis yang umum dialami yaitu sekitar 9% dari populasi umum (Conway, Compton, Stinson & Grant, 2006). Kessler dalam Arfian dan Sriningsih, (2015) mengungkapkan bahwa fobia

spesifik dialami rata-rata 13,2% dalam sampel komunitas. Sedangkan tingkat *prevalensi point* berdasarkan survei kuisioner pada masyarakat umum menunjukkan bahwa *ophidiophobia* merupakan salah satu fobia hewan yang paling umum, dengan perkiraan berkisar dari 1.2% (Oosterink, de Jongh & Hoogstraten, dalam Milosevic & McCabe, 2015) hingga 5.5% (Fredrikson, Annas, Fisher, & Wik, dalam Milosevic & McCabe, 2015)

Nevid, Rathus dan Greene (2018) berpendapat fobia umumnya berkembang di masa kanak-kanak, namun ada beberapa anak yang terus mengembangkan fobia tersebut hingga dewasa. Individu dewasa semestinya tidak takut pada hal-hal yang tidak rasional. Ketika individu dewasa mengalami hal tersebut, tentu menjadi masalah yang harus segera diatasi, dikarenakan secara fisik, kognitif, maupun moral usia dewasa merupakan masa puncak kehidupan seseorang. Pada usia dewasa awal, individu mulai membangun karir, menjalin hubungan dengan lawan jenis, berumah tangga, dan memiliki anak (Papalia, Olds & Feldman, 2007).

Fobia yang dialami individu dapat mengganggu aktivitas hariannya dan menimbulkan kondisi stres yang besar saat berhadapan atau harus melakukan sesuatu yang terkait dengan stimulus fobianya, misalnya fobia ular membuat individu yang mengalaminya akan sangat cemas dan ketakutan ketika bertemu dengan hewan ular (Nevid, Rathus & Greene, 2018). Hasil penelitian Arfian dan Sriningsih, (2015) menunjukkan bahwa subjek menilai ular sebagai sesuatu yang sangat menakutkan, dan hal yang paling ditakuti ialah kulit ular. Subjek sudah mengalami rasa takut yang berlebih semenjak kanak-kanak. Subjek merasa

terancam dan tidak berdaya apabila melihat objek yang ditakuti. Hal yang sama juga terjadi dengan subjek pada penelitian ini, dimana hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek berinisial I yang berusia 23 tahun seorang mahasiswa di kota Yogyakarta pada tanggal 5 November 2020 secara online melalui media *whatsapp* dengan fitur *whatsapp call*, hasilnya I sudah merasakan ketakutan yang berlebihan terhadap ular dari sejak tahun 2014.

Semua bermula pada saat pulang sekolah, ia melihat sesuatu dibalik pintu yang ia pikir tali ternyata setelah dipindahkan merupakan ular. Ketika berhadapan dengan ular I secara otomatis akan panik, jantungnya berdegup kencang, gagap saat akan menjelaskan apa yang ia rasa, merasa lemas, hingga kesulitan bernafas. hal tersebut dibarengi dengan pemikiran bahwa ular merupakan hewan panjang yang menggelikan dan menakutkan. I juga selalu berfikir kalau ular tersebut akan bergerak ke arahnya dan menyerangnya.

I secara sadar mengakui bahwa ketakutan yang ia rasakan berlebihan dikarenakan ia sampai harus pindah rumah karena kejadian tersebut, ia tidak mau kembali ke rumah lamanya sampai sekitar tujuh tahun sampai akhirnya sekarang ia harus kembali kesana karena suatu hal. Ketika sekarang sudah berada dirumah lama ia masih tetap was was, hal tersebut sangat mengganggu dia dalam berkegiatan sehari-hari. Dari penjelasan subjek diatas, gejala-gejala yang timbul masuk dalam karakteristik fobia spesifik.

Nevid, Rathus dan Greene (2018) berpendapat bahwa secara teoritis beberapa penyebab fobia antara lain, dari perspektif psikodinamika ego melakukan *defense mechanism* dengan cara menghalau impuls yang dianggap

mengancam. Adanya proses *classical conditioning* dan *operant conditioning* dari perspektif pembelajaran. Dari perspektif biologis terdapat gen tertentu yang berhubungan dengan neurotisme yang membuat individu cenderung mengembangkan gangguan kecemasan. Dan terlalu sensitif terhadap isyarat yang membahayakan, melebih-lebihkan prediksi bahaya, pemikiran *self defeating* dan keyakinan irasional dalam perspektif kognitif.

Terdapat beberapa cara untuk menangani fobia, dalam penelitian kali ini peneliti akan menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* dikarenakan dilihat dari hasil wawancara awal dengan subjek, terdapat indikasi yang mengarah pada *irrational thought* yang berasal dari kognitif sehingga mempengaruhi perilakunya. Menurut Spiegler dan Guevremont (dalam E.Y. Siregar & R.H. Siregar, 2013) CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, ketika individu mengubah pikiran maladaptif (*maladaptive thought*) yang dimiliki maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*overt action*).

Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Melianawati (2018) dengan menggunakan penanganan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk menurunkan fobia spesifik. Selain itu Young (dalam E.Y. Siregar & R.H. Siregar, 2013) juga menyarankan *cognitive restructuring* untuk mengubah pemikiran yang terdistorsi atau irasional tersebut menjadi pemikiran yang lebih rasional. Oleh karena itu, bentuk *treatment* yang diterapkan dalam penelitian ini adalah CBT yakni *treatment* yang dilakukan untuk memperbaiki proses pengolahan informasi dan memodifikasi keyakinan atau pola pikir yang

terdistorsi sehingga individu dengan fobia spesifik dapat menciptakan keyakinan atau pola pikir yang adaptif (Beck dalam Melianawati, 2014) melalui teknik kognitif dan perilaku yang ada pada CBT dimana didalamnya terdapat *exposure* atau pemaparan terhadap situasi penyebab fobia (Nevid, Ratus, & Greene, 2018). Berdasarkan paparan diatas peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh *cognitive behavioral therapy* terhadap penurunan tingkat fobia spesifik ular?

B. Tujuan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap penurunan tingkat fobia spesifik ular (*ophidiophobia*).

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang psikologi klinis mengenai fobia spesifik ular.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan intervensi pada kasus phobia spesifik ular sehingga subjek dapat kembali menjalani aktivitas sehari-hari, serta dapat digunakan sebagai penanganan fobia spesifik ular.