BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Manusia memiliki emosi dasar berupa ketakutan dan kecemasan, dimana ketakutan merupakan respon emosional terhadap ancaman yang nyata, sedangkan kecemasan merupakan antisipasi terhadap ancaman dimasa depan atau ancaman yang akan datang, rasa takut lebih lebih sering berkaitan perubahan emosional otonom yang diperlukan untuk melawan atau menghindari hal yang ditakutkan, sedangkan rasa cemas lebih sering berkaitan dengan ketegangan otot dan kesiagaan dalam persiapan bahaya dan perilaku menghindari bahaya. Semua rasa itu termasuk normal dimiliki oleh setiap individu, namun jika menjadi takut yang luar biasa dan cemas terus menerus terhadap stimulus yang dihadapi serta mengganggu aktivitas kehidupan, kemungkinan mengalami gangguan kecemasan (APA, 2013).

Macam-macam gangguan kecemasan yaitu gangguan kecemasan menyeluruh *(General Anxiety Disorder)*, gangguan obsesif-kompusif *(Obsessive Compulsive Disorder)*, gangguan panik, gangguan stres pasca trauma *(Post Traumatic Stress Disorder)*, gangguan kecemasan sosial dan fobia spesifik (APA, 2013). Nevid, Rathus, dan Greene, (2018) mengatakan bahwa ketika menghadapi ataupun berhadapan dengan suatu stimulus yang ditakutkan kemudian menimbulkan gangguan keadaan yang tidak nyaman dan stres yang relatif besar serta menghambat dalam melakukan aktivitas kegiatannya maka disebut fobia. Gunawan (2017) mengatakan penyebab terjadinya fobia biasanya bermula pada masa anak-

anak di mana anak menjadi rentan akan sesuatu. Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018) mendiagnosis gangguan fobia baru dapat dilakukan bila terjadi hal yang mengganggu aktivitas kehidupan seseorang dimana disertai kecemasan terhadap situasi ataupun objek tertentu yang disertai menimbulkan gangguan emosi pada orang tersebut, jika terjadi rasa cemas akan suatu objek ataupun situasi tertentu namun masih tidak mengganggu aktivitas kehidupan maka tidak dapat dikatakan memiliki gangguan fobia. Menurut DSM (dalam Nevid, Rathus, & Greene, 2018) membagi fobia ini dalam tiga kategori, yaitu fobia spesifik, gangguan kecemasan sosial (fobia sosial), dan *agorafobia.*

Fobia spesifik adalah salah satu gangguan mental yang paling umum, pada populasi umum dengan perkiraan prevalensi seumur hidup dan 12 bulan dalam survei populasi yang representatif berkisar dari 7,7% hingga 12,5% dan dari 2,0% hingga 8,8%. Tingkat prevalensi 12 bulan dari fobia spesifik, masing-masing, 7,4% dan 5,5%, lebih tinggi pada wanita (9,8% dan 7,7%) dibandingkan pada laki-laki (4,9% dan 3,3%) dan negara berpenghasilan menengah lebih tinggi dibandingkan di negara berpenghasilan rendah/menengah ke bawah. Terdapat 60,2% komorbiditas darimereka yang memiliki fobia spesifik sepanjang hidupnya, permulaan fobia spesifik sebelum gangguan lainnya dalam kebanyakan kasus sekitar 72,6% (Wardenaar, Lim, Al-Hamzawi, Alonso, Andrade, Benjet, dan Gureje, 2017). Ketakutan akan situasi tertentu ataupun objek tertentu yang spesifik dimana lebih dari satu hal yang ditakutkan telah dialami 75% orang (APA, 2013). Menurut Conway, *et.al*. (dalam Nevid, Rathus, dan Greene, 2018) gangguan secara psikologis yang paling umum adalah fobia spesifik, di mana mempengaruhi

sekitar 9 % populasi umum pada beberapa titik kehidupan. Namun, penderita fobia spesifik jarang untuk diobati (Brown et al., dalam Hood dan Antony, 2012).

Sebagian orang yang mengalami fobia adalah orang yang ketakutan karena berawal dari pengalaman hidupnya. Seseorang tanpa sengaja menghadapi suatu objek yang tidak mengenakkan, membahayakan, menakutkan, dan lain sebagainya (Majid, 2020). Seseorang yang memiliki fobia menyadari bahwa ketakutannya berlebihan, hal tersebut membuat dirinya tidak berdaya untuk mengatasinya, dan membuat penderita fobia merasa menjadi tidak normal karena ketakutan yang membayanginya (Sudirjo dalam Azmarina, 2015). DSM V membagi fobia spesifik berdasarkan sumber ketakutannya, yaitu*: Specific Phobia Animal, Specific Phobia Natural Environment; Specific Phobia Blood-Injection-Injury, Specific Phobia Situational, dan Specific Phobia Other* (APA, 2013).

Salah satu fobia dalam fobia spesifik yang memiliki heritabilitas tertinggi adalah *Specific Phobia Blood-Injection-Injur* (BII) (Van Houtem, Laine, Boomsma, Ligthart, Van Wijk, dan De Jongh, 2013). *Specific Phobia Blood-Injection-Injur* (BII) salah satunya adalah fobia jarum suntik, dalam hal ini, penulis memfokuskan pada fobia jarum suntik sebagai topik penelitian ini. Dalam artikel *paincarelabs.com*, fobia jarum suntik memiliki beberapa efek samping yang mengganggu pada kesehatan pribadi dan masyarakat luas, pada data 7% dewasa dan 8% anak-anak, menunjukan tidak patuhnya untuk ikut vaksin karena memiliki fobia jarum suntik (Taddio, 2012), Sehubungan dengan vaksinisasi, 51% orang dewasa dengan Diabetes tipe II menunda suntikan insulin karena takut jarum suntik dan 94% orang dewasa memiliki reaksi ketakutan setiap kali dalam proses

penyuntikkan. Ketakukan akan jarum suntik tersebut cukup beresiko terhadap kesehatan (Aronson, 2015).

Fobia terhadap jarum suntik pada akhirnya bisa berdampak atau membuat seseorang tidak bisa melakukan pemeriksaan medis dasar seperti tes darah, perawatan gigi dan juga vaksinasi (Ambarita, 2016). Menurut psikiater dari RSUD Kembangan, Jakarta Barat, dr Prianto Djatmiko, SpKJ, fobia jarum bisa disebabkan oleh trauma masa kecil. Misalnya, sering ditakut-takuti dengan jarum suntik (Dwianto, 2021). Direktur Medis Pengobatan Nyeri dan Perawatan *Paliatif Children's Minnesota*, Dr. Stefan Friedrichsdorf menjelaskan, rasa sakit dan ketakutan seputar vaksinasi masa kanak-kanak, berkontribusi pada perkembangan fobia jarum. Ini dapat membuat orang tidak bersedia mendapatkan suntikan vaksin, yang sebenarnya bermanfaat untuk keselamatannya (Klass, 2019). Dalam artikel *kompas.com* pandemi Covid-19 yang terus menyebar mendatangkan rasa takut dan kecemasan. Para dokter di Amerika Serikat menyebutkan, walau belum ada angka pasti, tetapi ada kenaikan gangguan cemas dan depresi pada pasien, terutama pada mereka yang sebelumnya sudah memiliki gangguan cemas.

Dalam artikel *dinkes.surakarta.go.id* dimasa pandemi Covid-19 saat ini, pemerintah terus berusaha dilakukannya vaksinasi Covid-19 untuk seluruh masyarakat di Indonesia, pada awal tahun 2021 hingga saat ini, vaksin Covid-19 tengah didistribusikan ke seluruh masyarakat Indonesia, jadi pemberian vaksin ini sangat penting dan merupakan solusi yang dianggap paling tepat untuk mengurangi dan memutus rantai penularan Covid-19.

Berdasarkan pernyatan-pernyatan di atas, maka peneliti melakukan wawancara dengan subjek yang berinisial VFN saat ini, VFN berusia 22 tahun. VFN menceritakan ketika dulu di bangku Sekolah Dasar (SD) setiap siswa diwajibkan untuk vaksin. Kemudian teman VFN mendapat giliran terlebih dahulu dan menangis sejadi-jadinya serta mengatakan kepada VFN bahwa disuntik sampai mengenai tulang. Guru VFN juga mengatakan kepada para siswa jika ketika disuntik banyak bergerak dan tidak bisa diam maka jarum suntik akan patah dan akan mengenai tulang. Hal itu membuat respon VFN menjadi sangat takut, terlebih ada paksaan juga. VFN merasa sangat tegang dan memikirkan jarum suntiknya menjadi patah, merasa tidak bisa berdaya hingga rasanya detak jantung mau lepas dan juga menjadi mual. Hingga saat ini, jika VFN melihat jarum suntik dirinya merasa *overthinking*, pusing, keringat dingin, dan jantung beretak lebih kencang. Seperti ketika VFN tidak sengaja melihat gambar jarum suntik di media sosial, VFN menghindar dengan cepat untuk melewati gambar jarum suntik tersebut. VFN juga mengatakan kalau VFN rela tidak melakukan perjalanan jauh karena takut untuk disuntik. pada saat hal tersebut masih diberlakukan sebagai pemeriksaan Covid-19 dengan pengambilan sample darah menggunakan jarum suntik.

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018), faktor-faktor yang mempengaruhi fobia yaitu ; pengaruh pembelajaran *(behavioristik*, pengaruh bias kognitif, dan pengaruh biologis. Menurut Satriana, (dalam Agustini, 2018) untuk menangani dan mengurangi gangguan kecemasan termasuk fobia, dapat dilakukan dengan terapi melalui obat-obatan dan psikoterapi. Umumnya melalui terapi obat-

obatan untuk menangani fobia seperti terapi obat-obatan untuk kecemaan dan melalui psikoterapi. Penanganan psikoterapi dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sudah digunakan untuk berbagai penanganan dalam gangguan kecemasan, di mana teknik ini menggunakan teknik kognitif dan behavior pada fobia untuk mengurangi atau atau bahkan menghilangkan ditorsi kognitif dan perilaku yang selalu menghindar pada suatu objek tertentu (Nevid, Rathus, dan Greene, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan McMurty, Noel, Taddio, Antony, Asmundson, Riddell, HELPinKids dan Adults Team (2015) menunjukkan bahwa untuk pasien dengan gangguan kecemasan, termasuk fobia spesifik, menggunakan CBT berbasis paparan secara signifikan dapat mengurangi rasa takut yang dialaminya. Menurut Millier dan Farrell (2014) terapi kognitif dan behavior memiliki dukungan empiris terkuat untuk pengobatan fobia spesifik pada anak-anak, remaja dan dewasa. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Agustini, (2018) menunjukkan bahwa penerapan CBT *(Cognitive Behavioral Therapy)* pada partisipan usia dewasa awal yang mengalami fobia darah, yang berlangsung selama sembilan sesi dapat menurunkan kecemasan terhadap darah. Kemudian penelitian oleh Melianawati, (2018) yang menggunakan penerapan CBT pada penderita fobia spesifik menunjukkan bahwa subjek mampu berhadapan dengan stimulus fobianya secara adaptif. Berasarkan hal di atas maka dapat disimpulkan bahwa CBT *(cognitive behavioral therapy)* dapat dijadikan salah satu teknik untuk menangani fobia terhadap jarum suntik, sehingga penyintas dapat mengatasi ketakutannya terhadap tindakan medis injeksi.

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah *Cognitive Behavioral Therapy* dapat menurunkan fobia spesifik (jarum suntik) ?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap penurunan tingkat fobia spesifik (jarum suntik).

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat
   a. Manfaat Teoritis

      Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan sumbangasih dan dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya dalam bidang Psikologi Klinis khususnya dalam teknik terapi *Cognitive Behavioral Therapy* untuk meringankan penderita fobia spesifik.

   b. Manfaat Praktis

      Apabila hasil penelitian ini terbukti maka *Cognitive Behavioral Therapy* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk menangani fobia spesifik (jarum suntik).