

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG MASALAH

Seiring perkembangan usia makhluk bernama manusia mulai belajar membedakan emosi yang satu dan yang lainnya. Emosi yang merupakan bagian penting dalam sisi kejiwaan manusia tentulah tidak akan lepas dari totalitas<sup>1</sup> itu sendiri. Dengan perkataan yang luas dan mendalam Ardani menyatakan “*hampir setiap tingkah laku kita punya keterkaitan tertentu dengan emosi*”.<sup>2</sup>

Rasa riang, gembira, senang, bahagia, khawatir, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, keterkejutan, takut, semua ini dapat disebut emosi. Namun tetap saja emosi secara umumnya dapat kita berikan dua kategori sederhana yaitu emosi positif dan negatif. Berbagai emosi-emosi ini tentunya kita temui setiap harinya seperti mengutip pendapat Bodenhamer & Hall mengenai definisi emosi, yang mengatakan:

*Primary states (emotion) describe those states of consciousness from our primary level experiences of the outside world. States (emotion) such as fear, anger, sadness, joy, happiness, etc., describe those everyday states that we access from our primary level experience of the outside world.*<sup>3</sup>

Yaitu sebuah kondisi emosi yang menggambarkan kesadaran dari pengalaman dunia luar (lingkungan) kita, seperti takut, marah, sedih, gembira, dan

---

<sup>1</sup>Totalitas adalah keutuhan, keseluruhan, atau kesemestaan. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), Ed. 3, Cet. 2, 1207.

<sup>2</sup>Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: UIN-Malang Press, 2008), 120.

<sup>3</sup>Bob G. Bodenhamer & L. Michael Hall, *The User's Manual For The Brain: The Complete Manual For Neuro-Linguistic Programming Practitioner Certification*, (Carmarthen, UK: Crown House Publishing Limited, 1999), 30.

lain-lain. Yang setiap harinya kondisi emosi ini kita akses dari pengalaman dunia luar (lingkungan) kita. Kemudian, emosi dapat dikatakan termasuk dalam kategori negatif jika yang muncul adalah cemas (*anxiety*). Menurut kamus psikologi kata cemas (*anxiety*) adalah suatu keadaan emosi kompleks dan rasa takut sebagai unsurnya yang paling menonjol.<sup>4</sup>

Dalam penelitian ini mengkhususkan tentang cemas yang sifatnya ekstrem, berlebihan, menghindari objek, tempat ataupun situasi dengan perasaan sangat terancam yang akhirnya gejala<sup>5</sup> orang tersebut disebut fobia.

*American Psychiatric Association* (APA) memasukan fobia dalam kriteria atau klasifikasi *Anxiety Disorder* (gangguan kecemasan), dan fobia itu terdiri dari klasifikasi dan pengertian yang berbeda pula, yaitu *agoraphobia* (agorafobia), *social phobia* (fobia sosial), dan *specific phobia* (fobia spesifik).<sup>6</sup> Dalam penelitian ini mengkhususkan mengenai fobia spesifik.

Selanjutnya Nevid, Rathus & Greene mengungkapkan mengenai fobia spesifik adalah rasa takut yang menetap terhadap objek atau situasi dan rasa takut ini tidak sebanding dengan ancamannya.<sup>7</sup> Kemudian diperjelas oleh Davison, Neale & Kring fobia spesifik sebagai penolakan yang mengganggu dan diperantarai oleh rasa takut yang tidak proporsional dengan bahaya yang

---

<sup>4</sup>James Drever, *The Penguin Dictionary of Psychology*, terj. Nancy Simanjutak, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: PT. Bina Aksara, 1986), 19.

<sup>5</sup>Gejala adalah perih, keadaan, atau peristiwa yang tidak biasa dan patut diperhatikan (ada kalanya menandakan akan terjadi sesuatu), atau keadaan yang menjadi tanda-tanda akan timbulnya, terjadinya, atau berjangkitnya sesuatu. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ...., 342.

<sup>6</sup>American Psychiatric Association. *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders: Text Revision*, (Washington DC: American Psychiatric Association, 2000), Ed. 4, 429.

<sup>7</sup>Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus & Beverly Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, (Jakarta: Erlangga, 2005), Ed. 5, 169.

dikandung oleh objek atau situasi tertentu dan diakui oleh penderita sebagai sesuatu yang tidak berdasar.<sup>8</sup> Dalam penelitian ini peneliti memahami bahwa makna istilah antara takut dan cemas berbeda, namun untuk saat ini perlunya kita ketahui terlebih dahulu bahwa fobia spesifik ini juga berhubungan dengan takut, cemas, sangat tidak suka, jijik, ngeri, dan lain-lain, hal ini menurut pengakuan subjek yang akan di teliti, sehingga pada akhirnya klasifikasi menurut DSM IV-TR lah yang peneliti maksudkan dengan fobia spesifik yaitu kecemasan yang dapat diartikan seperti takut, khawatir, ngeri, jijik, dan sejenisnya atau dalam artian penulis menyamakan istilah-istilah tersebut.

Menurut Martin & Pear dampak pada seorang yang memiliki fobia bahwa orang tersebut bisa saja memunculkan reaksi fisiologis seperti tangan basah, menggigil dan jantung yang berdebar.<sup>9</sup>

Hostetler menambahkan lagi fobia spesifik pada anak-anak memungkinkan juga memunculkan respon fisiologis seperti nafas yang pendek, detak jantung yang cepat, menjerit, lari dan kabur. Anak-anak mungkin akan menjadi cemas untuk meninggalkan rumah sehingga mempengaruhi perkembangan sosial dan akademik mereka. Fobia spesifik juga memiliki dampak dapat mempengaruhi aktivitas keluarga, menghalangi mereka menikmati sesuatu seperti liburan atau pergi ke tempat-tempat lain.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup>Gerald C. Davison, John M. Neale & Ann M. Kring, *Abnormal Psychology*, terj. Noermalasari Fajar, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2006), Ed. 9, 183.

<sup>9</sup>Nazwa Manurung, "Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku Pada Anak Dengan Fobia Spesifik Nasi," (Tesis tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Sumatera, 2013), 3-4.

<sup>10</sup>Nazwa Manurung, "Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku Pada Anak Dengan Fobia Spesifik Nasi", .... , 4.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, penulis menemukan beberapa subjek yang memiliki fobia spesifik, yaitu : diantaranya; subjek RP yang memiliki fobia spesifik pada binatang cicak (*zoophobia*). Menurut pengakuannya ketika melihat cicak maka gejala yang dimunculkan subjek merasa ngeri, takut, loncat, berteriak keras, menghindarinya dengan keluar kelas disaat ia mengajar, marah jika dikerjain, bahkan foto cicak saja ia tidak berani untuk melihatnya.<sup>11</sup> Kemudian subjek WT yang juga memiliki fobia spesifik pada binatang cicak (*zoophobia*). Sehingga sekarang ketika melihat cicak saja membuat WT sangat takut, gelisah, gemetaran, merinding, keringat dingin, kepikiran dan terbayang-bayang, teriak, jantung berdetak cepat, berkurangnya konsentrasi, stres, bahkan pernah menangis.<sup>12</sup> Dan subjek MR yang memiliki fobia spesifik pada minuman susu (*dipsophobia*). Sehingga sekarang ketika melihat minuman susu membuat MR gelisah, agak merinding, berkeringat dingin, kepikiran dan terbayang-terbayang, teriak, jantung berdetak cepat, berkurangnya konsentrasi, stres, *deg-degan*, mau muntah-muntah, sakit kepala, gemetar seluruh anggota tubuh, *ngos-ngosan*, wajah pucat, mudah marah, dan dapat menangis.<sup>13</sup>

Permasalahannya adalah subjek-subjek tersebut sekarang sudah berada di masa dewasa<sup>14</sup> dan beberapa dari mereka bingung mengenai penyebabnya hingga memiliki fobia. Ketika peneliti menanyakan mengapa mereka hingga memiliki

---

<sup>11</sup>RP, Guru SD, Observasi dan Wawancara, Banjarmasin, 5 Januari 2015, dan 16 Mei 2015.

<sup>12</sup> WT, Mahasiswa S1 IAIN Antasari, Observasi dan Wawancara, Banjarmasin, 18 Juni 2015.

<sup>13</sup>MR, Wiraswasta, Observasi dan Wawancara, Banjarmasin, Januari 2015, 24 April 2015, dan 28 September 2015.

<sup>14</sup>Masa dewasa menurut Hurlock adalah delapan belas sampai empat puluh tahun. Dalam buku Elizabeth B. Hurlock, *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*, terj. Istiwidayanti & Soedjarwo, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, t.t), Ed. 5, 14.

fobia, mereka mengatakan kepada peneliti diantaranya, “*saya trauma*”, “*saya takut*”, “*saya tidak suka*”, “*saya punya pengalaman buruk*”.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dalam kasus ini tentulah sangat bermanfaat untuk dijelaskan dalam sebuah penelitian untuk memahami bagaimana proses terjadinya fobia spesifik dan faktor-faktor yang menjadi penyebabnya, dan bagaimana gambaran fobia spesifik serta usaha yang telah dilakukan dalam mengatasinya.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

1. Bagaimana proses terjadinya fobia spesifik dan faktor-faktor yang menyebabkannya?
2. Bagaimana gambaran fobia spesifik dan usaha yang dilakukan untuk mengatasi fobia spesifik tersebut?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

1. Untuk menggambarkan proses terjadinya fobia spesifik dan faktor-faktor yang menjadi penyebabnya.
2. Untuk mengetahui gambaran fobia spesifik dan usaha yang telah dilakukan dalam mengatasinya.

## **D. SIGNIFIKANSI PENELITIAN**

1. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap khazanah ilmu pengetahuan khususnya dunia Kejiwaan atau Psikologi, bidang Psikologi Islam, Psikologi Umum, Psikologi Klinis,

Psikologi Kepribadian, Psikologi Perkembangan dan seluruh bidang ilmu terkait lainnya.

2. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat membantu siapapun dalam menyadari dan memahami sedini mungkin proses terjadinya dan faktor-faktor yang menyebabkan fobia spesifik yang mungkin akan berada pada diri seseorang, sehingga dapat segera menghindari dari kejadian atau situasi sensitif dan negatif tersebut. Dan juga hasil penelitian ini dapat sebagai pengembangan dan pemahaman diri serta perubahan hidup dari perilaku takut atau cemas menjadi perilaku, pikiran dan perasaan yang lebih adaptif dan harapannya terus melakukan upaya untuk menangani masalah kejiwaannya bagi yang memilikinya.

## **E. DEFINISI OPERASIONAL**

Untuk memperjelas judul penelitian ini, penulis perlu memberikan definisi secara operasional agar tidak terjadi salah pengertian serta meluasnya pembahasan, penulis akan memfokuskan permasalahan sesuai dengan definisi-definisi berikut :

### **1. Fobia Spesifik**

Kata fobia menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah ketakutan yang sangat berlebihan terhadap benda atau keadaan tertentu yang dapat menghambat kehidupan penderitanya.<sup>15</sup>

Selanjutnya mengenai definisi kata spesifik menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah khusus, bersifat khusus, atau khas.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, .... , 319.

Namun merujuk pada referensi DSM-IV TR (*Diagnostic and Statistical Manual: Fourth Edition Text Revision* oleh *American Psychiatric Association*) definisi tersebut tidak lengkap jika untuk memberikan label bahwa seseorang menderita fobia spesifik. Oleh karena itu yang dimaksud penulis definisi dari fobia spesifik adalah ketika seseorang telah memenuhi kriteria atau prasyarat di bagian subjek penelitian.

Selanjutnya penderita yang dimaksud adalah subjek RP, WT, dan MR. Subjek RP sebagai penderita *zoophobia* jenis cicak, WT juga sebagai penderita *zoophobia* jenis cicak, dan MR sebagai penderita *dipsophobia* jenis minuman susu.

## 2. *Zoophobia*

Fredd menjelaskan bahwa *zoophobia* adalah istilah yang digunakan untuk fobia terhadap hewan atau binatang secara umum,<sup>17</sup> namun definisi *zoophobia* yang penulis maksud adalah fobia terhadap cicak pada dua subjek. Adapun menurut istilah psikologi pada klasifikasi sebenarnya *zoophobia* termasuk dalam klasifikasi *Animal Type* (Tipe Hewan atau Serangga),<sup>18</sup> penulis lebih memakai istilah *zoophobia* untuk mempermudah pemahaman terhadap hal ini.

---

<sup>16</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ...., 1087.

<sup>17</sup>Fredd, "The Phobia List", <http://phobialist.com/>, diakses pada 15 Oktober 2015.

<sup>18</sup>American Psychiatric Association, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders*, .... 445.

### 3. *Dipsophobia*

Fredd menjelaskan bahwa *dipsophobia* adalah istilah yang digunakan untuk fobia terhadap suatu minuman secara umum,<sup>19</sup> namun definisi *dipsophobia* yang penulis maksud adalah fobia terhadap minuman susu pada seorang subjek. Juga dari Eki Febrian membenarkan bahwa fobia terhadap minuman susu memang termasuk dalam klasifikasi *dipsophobia*.<sup>20</sup> Adapun menurut istilah psikologi pada klasifikasi sebenarnya *dipsophobia* termasuk dalam klasifikasi *Other Type* (Tipe Lainnya),<sup>21</sup> penulis lebih memakai istilah *dipsophobia* untuk mempermudah pemahaman terhadap hal ini.

Dengan demikian, penelitian ini akan menjelaskan proses terjadinya fobia spesifik dan faktor-faktor yang menjadi penyebabnya dan menjelaskan gambaran fobia spesifik serta usaha yang telah dilakukan dalam mengatasinya.

## F. PENELITIAN TERDAHULU

Berikut ini ada beberapa penelitian yang berhubungan dengan fobia spesifik, antara lain:

1. Muhammad Iqbal dalam penelitiannya tentang *gynophobia* (fobia terhadap perempuan) menunjukkan hasil penelitian bahwa keluhan yang dialami penderita *gynophobia* adalah munculnya perasaan yang berkecamuk saat

---

<sup>19</sup>Fredd, "The Phobia List", <http://phobialist.com/>, diakses pada 15 Oktober 2015.

<sup>20</sup>Eki Febrian, "Terapi Menyembuhkan Phobia", <http://www.energi-positif.net/phobia.htm>, diakses pada 15 Oktober 2015.

<sup>21</sup>American Psychiatric Association, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders*, .... 445.



bertemu dengan wanita, timbulnya perasaan bersalah kepada orang tua, jantung berdetak kencang, perasaan was-was, bicara yang terbata-bata dan muka memerah. Dengan faktor yang menyebabkan karena dari faktor keluarga yang terlalu menekan dan menaruh harapan terlalu berlebihan kepada anak sehingga anak merasa tertekan dan khawatir mengecewakan orang tuanya, pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan dengan wanita, pendidikan orang tua yang otoriter, dan kurangnya komunikasi orang tua dan anak.<sup>22</sup>

2. Retno Armaliani tentang fobia spesifik kasus anak SD yang memiliki *scolionophobia*<sup>23</sup> (fobia terhadap tempat sekolah) disebabkan dari faktor gurunya yang galak, dan teman-teman subjek yang suka mengejek subjek, serta subjek tidak mengerti pelajaran sekolah terutama matematika. Subjek merasa tidak nyaman saat tiba di sekolah, sehingga membuatnya tidak mau berangkat ke sekolah dan subjek menjadi fobia terhadap tempat sekolah SD tersebut. Hal yang menyebabkan subjek fobia sekolah adalah takut berpisah dengan ibunya dan adanya pengalaman negatif di sekolah seperti dimarahi dan dihukum oleh guru matematika subjek, adanya problem dalam keluarga seperti orangtua subjek bertengkar, subjek yang tidak pernah diperhatikan oleh ayahnya, kakak dan ayah subjek yang sering bertengkar, dan pernah terjadinya pengalaman *abusive* (kekerasan) yang

---

<sup>22</sup>Muhammad Iqbal, "Dinamika Gangguan Gynophobia (Studi Pada Tiga Remaja Balirejo)", (Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2010), x.

<sup>23</sup>*Scolionophobia* adalah takut terhadap tempat sekolah. Menurut Fredd dalam "The Phobia List", <http://phobialist.com/>, diakses pada 6 Juni 2015.

dialami subjek seperti dipukul oleh ayahnya saat mendapat nilai ulangan yang jelek.<sup>24</sup>

3. Carina Mosig dkk dalam penelitian mereka yang eksperimennya menggunakan *virtual reality* (sejenis kacamata yang dapat memanipulasi penglihatan) untuk membuat orang fobia terhadap laba-laba. Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa individu yang takut laba-laba lebih cepat menunjukkan peningkatan pembelajaran takut dari stimulus fobia daripada subjek yang awalnya memang tidak takut laba-laba. Temuan mereka juga memberikan wawasan baru ke dalam peran dari *acquisition* (peralihan) ketakutan dan ekspresi untuk pengembangan dan pemeliharaan repons maladaptif dalam perjalanan fobia spesifik ke depannya.<sup>25</sup>
4. Marcy Burstein dkk dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa jumlah orang yang memiliki fobia spesifik pada remaja jaranglah ditemukan, tetapi sedikit ada, dan perempuanlah yang lebih sering ditemukan daripada laki-laki.<sup>26</sup>
5. Thomas H. Ollendick dkk dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa dari seluruh sampel pemuda dengan fobia spesifik kategori hewan atau serangga (*Animal Type*), lingkungan alam (*Natural Environment Type*)

---

<sup>24</sup>Retno Armaliani, "Fobia Sekolah Pada Anak Sekolah Dasar", (Penulisan Ilmiah, Fakultas Sastra, Universitas Gunadarma, 2009), 10. [http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel\\_10504149.pdf](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel_10504149.pdf), diakses pada 5 Maret 2015.

<sup>25</sup>Carina Mosig dkk, "Enhanced discriminative fear learning of phobia-irrelevant stimuli in spider-harmful individuals", *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, (Oktober 2014), 1-11. <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnbeh.2014.00328/full>, diakses pada 19 Februari 2015.

<sup>26</sup>Marcy Burstein dkk, "Specific Phobia among U.S. Adolescents: Phenomenology and Typology", *National Institutes of Health Public Access Author Manuscript Behav Ther*, Vol. 29, No. 12, (Desember 2012), 1072-1082. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3955257/>, diakses pada 19 Februari 2015.

baik dalam usia, jenis kelamin, bangsa, struktur keluarga, ataupun penghasilan keluarga diantara pemuda yang fobia spesifik tipe hewan dan tipe lingkungan alam ini ditemukan perbedaan yaitu orang yang fobia tipe hewan lebih banyak daripada orang yang memiliki fobia tipe lingkungan alam.<sup>27</sup>

Perbedaan dari kelima penelitian tersebut terhadap penulis adalah mereka belum ada penggalan datanya dengan subjek yang memiliki fobia terhadap hewan (*zoophobia*) dan fobia terhadap minuman (*dipsophobia*). Karena dari Muhammad Iqbal hanya dari subjek yang memiliki fobia terhadap perempuan (*gynophobia*), dan Retno Armaliani hanya dari subjek yang memiliki fobia terhadap tempat sekolah SD (*scolionophobia*). Kemudian Carina Mosig juga hanya pada penelitian eksperimen untuk membuat subjek menjadi fobia spesifik terhadap laba-laba, namun penelitiannya bukan mencari penyebab tapi membuat penyebab atau dapat dikatakan pembentukan fobia spesifik kepada subjek. Marcy Burstein juga hanya pada penelitian perbandingan metode kuantitatif dari jenis kelamin antara laki-laki dengan perempuan yang didapatkannya perempuanlah lebih banyak memiliki fobia spesifik. Serta Thomas H. Ollendick penelitiannya hanya mendapatkan hasil perbandingan tipe fobia spesifik, subjek yang memiliki fobia spesifik tipe hewan (*Animal Type*) lebih banyak ditemukan daripada tipe lingkungan alam (*Natural Environment Type*). Karena dari beberapa penelitian tersebut berbeda dengan subjek penelitian penulis, tujuan penelitian penulis, serta metode penelitian

---

<sup>27</sup>Thomas H. Ollendick dkk, “*Specific Phobia in Youth: Phenomenology and Psychological Characteristics*”, *National Institutes of Health Public Access Author Manuscript Behav Ther*, Vol. 41, No. 1, (Maret 2010), 133-141. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3380611/>, diakses pada 19 Februari 2015.

penulis, namun memiliki kesamaan dalam judul penelitian ada memuat tentang fobia spesifik.

## G. METODE PENELITIAN

### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis dan pendekatan penelitian ini dilihat dari tempatnya sebagai penelitian lapangan (*field research*) yaitu orang yang memiliki datanya akan ditemui dan diteliti. Dan jika dilihat dari sumber datanya disebut studi kasus (*case study research*). Dimana peneliti mencermati beberapa orang atau subjek atau disebut kasus, dengan lebih mendalam.<sup>28</sup>

Kemudian dilihat dari metodenya dengan kualitatif (*qualitative research*). Sedangkan dilihat dari tujuannya dengan deskriptif (*descriptive research*). Deskriptif berarti artinya peneliti akan mendapatkan jawaban penelitian dengan cara menganalisis dan mendeskripsikan data secara tertulis dan sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk difahami dan disimpulkan.<sup>29</sup>

### 2. Data dan Sumber Data

#### a. Data

##### 1) Data utama

Data utama berupa data-data hasil observasi dan wawancara kepada subjek mengenai proses terjadinya fobia spesifik dan faktor-faktor yang

---

<sup>28</sup>Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), 8.

<sup>29</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1998), Cet. 11, 8

menjadi penyebabnya serta gambaran fobia spesifik dan usaha yang telah dilakukan dalam mengatasinya.

## 2) Data penunjang

Data penunjang adalah peneliti melakukan wawancara kepada informan, serta observasi terhadap kondisi rumah subjek yang dianggap penting untuk dideskripsikan, yang contohnya rumah yang kurang bersih dapat menjadi faktor yang mempengaruhi munculnya cicak, atau hal yang lainnya yang dianggap peneliti perlu untuk disebutkan dan dideskripsikan kondisi rumah atau kos subjek tersebut.

## b. Sumber Data

### 1) Subjek

Subjek yaitu penjawab atas pertanyaan yang diajukan untuk kepentingan penelitian. Dalam penelitian ini subjek adalah seseorang yang telah terdiagnosa fobia spesifik. Diantaranya subjek RP, WT, dan MR. RP memiliki *zoophobia* jenis cicak (*animal type*), WT memiliki *zoophobia* jenis cicak (*animal type*), dan MR memiliki *dipsophobia* jenis minuman susu (*other type*).

### 2) Informan

Informan yaitu orang yang dipilih peneliti untuk memberikan informasi tentang subjek, juga informan tersebut telah bersedia memberikan informasi tentang diri subjek. Informan ini adalah dapat seperti isteri atau suami subjek, ibu atau ayah subjek, adik atau kakak subjek, atau teman subjek. Dan informan ahli adalah seorang psikolog yang penulis minta bantuan untuk mendiagnosa fobia spesifik pada subjek.

### 3. Subjek dan Objek Penelitian

#### a. Subjek Penelitian

Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*,<sup>30</sup> yaitu pemilihan subjek sesuai dengan yang dikehendaki peneliti dan disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu subjek yang memiliki fobia spesifik, usia dewasa<sup>31</sup> (18 tahun ke atas) yang berada di kota Banjarmasin. Berjumlah 3 orang subjek. Subjek yang memiliki fobia spesifik mengikuti kriteria atau prasyarat dari DSM-IV, diantaranya:<sup>32</sup>

- 1) Ditandai dengan ketakutan yang menetap bersifat berlebihan dan tidak beralasan, kluenya (*clued*) dengan kehadiran atau antisipasi terhadap sebuah objek atau situasi spesifik (misalnya terbang, ketinggian, hewan atau serangga, menerima suntikan, melihat darah).
- 2) Pemaparan (*exposure*) terhadap stimulus fobik hampir selalu membangkitkan (*provokes*) respons kecemasan dengan segera, yang mana bentuk situasinya terpaksa atau situasi kecenderungan serangan panik. Dan catatan untuk anak-anak, kecemasan mungkin saja diekspresikan dengan menangis, amukan, membeku (*freezing*), atau melekat.
- 3) Orangnyanya mengakui bahwa ketakutan itu berlebihan dan tidak beralasan. Dan catatan untuk anak-anak, fitur ini mungkin saja tidak ada.

---

<sup>30</sup>Rosleny Marliani, *Psikologi Eksperimen*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), 79.

<sup>31</sup>Usia dewasa menurut Hurlock adalah delapan belas sampai empat puluh tahun. Dalam buku Elizabeth B. Hurlock, *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*, ...., 14.

<sup>32</sup>American Psychiatric Association. *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders: Text Revision*, ...., 443, 449-450.

- 4) Situasi-situasi fobik selalu dihindari atau selain itu diderita dengan sangat cemas atau distress.
- 5) Penghindaran, antisipasi kecemasan, atau distress dalam situasi-situasi ditakuti secara signifikan<sup>33</sup> mempengaruhi terhadap rutinitas<sup>34</sup> sehari-hari orang itu, fungsi pekerjaan (atau akademik<sup>35</sup>), atau aktivitas-aktivitas sosial atau berbagai relasi<sup>36</sup>, atau di sana ditandai distress tentang memiliki fobia (membicarakan tentang objek atau situasi fobia orang tersebut).
- 6) Dalam individu-individu di bawah usia 18 tahun, durasi<sup>37</sup> paling sedikit enam bulan.
- 7) Kecemasannya, serangan-serangan panik, atau penghindaran fobia diasosiasikan<sup>38</sup> dengan objek atau situasi spesifik tersebut haruslah diperhitungkan bukan turunan dari gangguan mental lainnya, seperti *Obsessive-Compulsif Disorder* (OCD), *Posttraumatic-Stress Disorder* (PTSD), *Separation Anxiety Disorder*, Fobia Sosial, Agorafobia

---

<sup>33</sup>Signifikan adalah penting, atau berarti. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, .... , 1063.

<sup>34</sup>Rutinitas adalah prosedur yang teratur dan tidak berubah-ubah. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, .... , 972.

<sup>35</sup>Akademik adalah kata sifat yang berasal dari kata akademis. Dan akademis adalah mengenai atau berhubungan dengan akademi, bersifat ilmiah, bersifat ilmu pengetahuan, bersifat teori, tanpa arti praktis yang langsung. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, .... , 18.

<sup>36</sup>Relasi adalah hubungan, perhubungan, pertalian, kenalan, atau pelanggan. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, .... , 943

<sup>37</sup>Durasi adalah lamanya sesuatu berlangsung, atau rentang waktu. Menurut Departemen Pendidikan Nasional *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, .... , 280.

<sup>38</sup>Diasosiasikan berasal dari kata asosiasi yang artinya tautan dalam ingatan pada orang atau barang lain, pembentukan hubungan atau pertalian antara gagasan, ingatan, atau kegiatan pancaindra. Menurut Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, .... , 72. Jadi, dalam konteks ini kata diasosiasikan maksudnya adalah dihubungkan.

dengan Gangguan Panik, ataupun Agorafobia Tanpa Riwayat Gangguan Panik.

b. Objek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi objek yang diteliti adalah latarbelakang atau proses terjadinya fobia spesifik dan faktor-faktor internal maupun eksternal yang menjadi penyebab fobia spesifik, serta gambaran fobia spesifik dan usaha yang telah dilakukan.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, diantaranya:

a. Wawancara Semi-Terstruktur

Wawancara semi-terstruktur adalah peneliti melakukan pembicaraan secara tatap muka dengan subjek dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya berdasarkan poin-poin pertanyaan dan ketika ditanyakan dalam satu poin ada yang kurang jelas atau kurang lengkap maka peneliti membuat pertanyaan tambahan untuk menjelaskan poin tersebut.

b. Observasi Non-Partisipan

Observasi Non-partisipan adalah peneliti tidak ikut serta pada pengalaman fobik subjek yang artinya peneliti hanya bertindak sebagai penonton saja tanpa harus melihat subjek bertemu dengan objek atau situasi fobik tersebut. Jadi, peneliti tidak memunculkan objek atau situasi fobik tersebut, tetapi hanya melakukan observasi disaat sesi wawancara dengan subjek.



## 5. Alat Pengumpulan Data

### a. Perekam Suara

Perekam suara ini adalah sebuah alat yang dipersiapkan peneliti berupa handphone atau sejenisnya. Alat perekam digunakan sebagai alat pengumpul data dan juga sebagai bukti adanya proses penggalian informasi sebagai data penelitian. Selain itu alat perekam dapat digunakan untuk membantu mengingat ketika saat wawancara dan pembuatan transkrip wawancara (verbatim) agar paparan data menjadi lebih mudah.

### b. Buku catatan

Buku catatan ini adalah sebuah alat untuk mencatat hal-hal penting dan memudahkan mengingat ulang dari percakapan dengan sumber data seperti catatan observasi atau beberapa catatan terkait wawancara.

## 6. Teknik Analisis Data

Setelah data didapatkan maka peneliti nantinya akan memberikan deskripsi hasil analisis dan pembahasan terhadap data tersebut, yang sebelumnya melalui beberapa teknik berikut, yaitu:

- a. Editing data, disaat penullis mengubah data dari rekaman suara ketika wawancara untuk dijadikan ke dalam bentuk tulisan yang deskriptif kualitatif di dalam paparan hasil penelitian.
- b. Verifikasi data, yaitu membaca ulang paparan hasil penelitian untuk dibandingkan dengan hasil observasi seperti dari buku catatan beserta pengecekan ulang dari rekaman suara ketika wawancara seperti intonasi serta frekuensi suara subjek tersebut. Jika ada yang perlu dirubah atau

ditambahkan maka penulis dapat memperbaharui paparan hasil penelitian tersebut.

- c. Analisis data, yaitu mendeskripsikan kembali paparan hasil penelitian tersebut dengan gaya bahasa induktif. Gaya bahasa induktif ini maksudnya adalah merubah data dari detail menjadi lebih umum, kemudian dituliskan dalam bentuk umum hingga detail, dengan berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan di lapangan, dan analisa teori-teori sebelumnya.

## **H. SISTEMATIKA PENULISAN**

Sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah :

BAB I : Merupakan pendahuluan yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Merupakan landasan teori yang memuat tentang pengertian fobia, jenis fobia, fobia spesifik, karakteristik fobia spesifik, faktor-faktor internal dan eksternal penyebab fobia, masalah kejiwaan dalam Islam, pandangan Islam terhadap masalah takut, faktor penyebab masalah kejiwaan dalam Islam, dan *self-psychotherapy* untuk masalah kejiwaan dalam Islam.

BAB III : Merupakan paparan hasil penelitian yang memuat lokasi penelitian dan deskripsi data penelitian.

BAB IV : Merupakan pembahasan yang memuat analisis terhadap gambaran proses terjadinya fobia spesifik dan faktor-faktor yang menjadi penyebabnya, serta gambaran fobia spesifik dan usaha yang telah dilakukan dalam mengatasinya.

BAB V : Merupakan penutup yang memuat kesimpulan dan saran.