

BAB IV

PEMBAHASAN

A. GAMBARAN PROSES TERJADINYA FOBIA SPESIFIK DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MENJADI PENYEBABNYA

Berdasarkan hasil temuan lapangan bahwasanya tiga subjek yang memiliki fobia spesifik tersebut tentu memiliki sebuah penyebab, latarbelakang, atau proses terjadinya fobia spesifik tersebut, beserta berbagai faktor yang menyebabkan ketakutan-ketakutan mereka, maka sebagai penjelasan awal tentu dapat dikatakan proses terjadinya fobia ini selalu identik ketika seseorang terlalu sensitif terhadap sebuah kejadian atau peristiwa di masa lalu. Sebagaimana Mayo Clinic dan Fudyartanta menyebutnya sebagai faktor temperamen,¹ karena kita bisa mendapat resiko jika diri kita terlalu sensitif terhadap suatu objek atau situasi yang pada akhirnya berdampak pada masa akan datang. Hal ini relevan jika dilihat dari subjek RP & WT (memiliki *zoophobia* yang sama) yang mengaku penyebab fobianya ketika secara tidak sengaja memegang binatang cicak di masa kecilnya, atau subjek MR (memiliki *dipsophobia*) yang mengaku pernah pingsan disaat minum susu kedelai di masa kecilnya juga. Mereka bertiga memiliki pengalaman kejadian yang menganggapnya negatif jika dilihat dari faktor temperamen yang terkesan membawa perasaan masa lalu hingga disaat diri mereka (RP, WT & MR) besar atau dewasa, hanya karena faktor internal temperamen yang terlalu sensitif tersebut.

¹Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/phobias/basics/risk-factors/con-20023478>, diakses pada 6 Juni 2015. Dan pada Ki Fudyartanta, *Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 66-72.

Memahami proses terjadinya fobia spesifik tidak lepas dari berbagai tahapan dari kondisi takut biasa saja, kemudian seiring waktu, seiring situasi dan banyak faktor hingga menjadikan RP, WT & MR ke suatu kondisi permasalahan fobia spesifik. Adanya tahapan-tahapan yang berbeda dari masing-masing fobia spesifik pada masing-masing diri mereka (RP, WT & MR) dan orang lainnya tentu dipengaruhi dan diperkuat oleh faktor eksternal ataupun faktor internal.

Pertama, penyebab *zoophobia* RP sewaktu mencuci pakaian dan ada cicak mati dengan tidak sengaja memegangnya, juga ketika itu saat usia RP adalah 11 tahun, maka usia tersebut adalah usia yang memang berpotensi menyebabkan fobia spesifik, karena menurut Mayo Clinic kebanyakan kasus fobia disebabkan seringnya berada disaat usia \pm 10 tahunan,² kejadian tersebut langsung membuat RP memunculkan reaksi terkejut dan takut kemudian membuang air cuci pakaian yang ada cicak di sana tersebut. Adapun reaksi membuang air ini adalah suatu reaksi yang termasuk dalam ciri-ciri behavior menurut Nevid, Rathus & Greene³ atau sebuah ciri-ciri motorik menurut Hardiani,⁴ kemudian saat itu juga sebenarnya telah terjadi *classical conditioning* (proses pengkondisian stimulus dan respons) yang berpotensi dimunculkan di kemudian hari, karena Pavlov menjelaskan teori *classical conditioning* bahwa perasaan yang terasosiasi (terkondisi) ketika saat suatu kejadian dan saat kejadian nanti melihat cicak saja

²Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/phobias/basics/risk-factors/con-20023478>,

³Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus & Beverly Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, (Jakarta: Erlangga, 2005), Ed. 5, 164.

⁴Carina Agita Hardiani, "Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo", (Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 2012), 21-22.

akan memunculkan reaksi terkejut dan takut yang sama walaupun tanpa stimulus tersebut.⁵ *Stimulus* yang dimaksud adalah situasi mencuci pakaian. Kejadian penyebab ini menurut Mujib & Mudzakir dapat disebut penyebab duniawi.⁶

Kejadian RP setelah tidak sengaja kepegang cicak tersebut, ketakutan dia sebenarnya telah diperkuat kejadian ketika keluar kamar mandi karena ada cicak, dan juga oleh aspek tantangan kerja,⁷ serta perilaku-perilaku menghindar pada beberapa kejadian, yang sebenarnya telah memperkuat ketakutannya, yaitu:

1. Tidak berani menyita mainan siswa yang sedang bermain di kelas karena mainannya berbentuk cicak.
2. Keluar kelas saat mengajar di sekolah karena ada cicak di dalam kelas.
3. Meminta rekan guru untuk mengusirkan cicak padahal sedang rapat guru hanya karena ada cicak.

Bentuk penguatan ketakutan dari situasi-situasi tadi maka Skinner menyebutnya sebagai *avoidance conditioning* yang dapat memperkuat ketakutan ketika memilih lari atau menjauhkan diri dari kejadian atau objek tersebut,⁸ hal ini penulis memasukannya dalam faktor eksternal.

Aspek keluarga juga telah memperkuat ketakutannya, yaitu dari adik RP (YF dan RY) yang suka menakut-nakutinya, yaitu:

⁵Carole Wade dan C. Tavis, *Psychology*, terj. B. Widyasinta dan I. D. Juwono, *Psikologi: Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2007), Ed. 9, 247.

⁶Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2002), Cet. 2, 167-168, 174.

⁷Pengalaman tidak mengenakan dan selalu menghindar saat RP mengajar dan rapat guru di sekolahnya yang menurut *Center for Mental Health in School UCLA* menyebutkan masalah itu sebagai aspek tantangan pekerjaan. dari Center for Mental Health in Schools, "*Anxiety, Fears, Phobias, and Related Problems: Intervention and Resources for School Aged Youth*", (Los Angeles: UCLA Dept. Of Psychology, 2008), 6, diakses pada 6 Juni 2015.

⁸Gerald C. Davison, John M. Neale & Ann M. Kring, *Abnormal Psychology*, terj. Noermalasari Fajar, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2006), Ed. 9, 186-193.

1. YF sering membawakan mainan cicak kepada kakaknya.
2. RY pernah membawa teman-temannya hanya untuk menakut-nakuti kakaknya.

Kenakalan adik-adiknya merupakan salah satu faktor yang berpotensi tinggi memperkuat ketakutannya, hal ini menurut Fudyartana menyebutnya termasuk dalam aspek eksogen atau yang lebih dikenal aspek lingkungan yang memiliki peran penting.⁹ Namun dalam hal ini penulis lebih tertarik menggunakan istilah faktor eksternal. Kemudian Bandura mengatakan rasa takut yang diperoleh ketika kita mendengar informasi negatif yang menakuti-nakuti kita, tentu perannya sangat kuat.¹⁰ Bahkan Sobur mengkiaskan tentang nyeri emosi sangat bisa hanya karena kata-kata tajam oleh orang lain,¹¹ dalam hal ini ditunjukkan dari kedua adiknya yaitu YF dan RY. Hal ini penulis memasukannya dalam faktor internal.

Sekarang dapat disimpulkan faktor penyebab *zoophobia* RP ternyata bisa dipandang sebagai integrasi kejadian penyebab pertama kali, faktor eksternal, dan faktor internal. Artinya kejadian penyebab pertama kali memicu ketakutan tingkat biasa pertama kali, kemudian seiring waktu bermunculan faktor eksternal yang menambah ketakutannya lebih kuat, bahkan faktor internal juga menambah ketakutannya lebih kuat lagi, hingga masalah ketakutannya berada pada tingkat fobia spesifik.

⁹Ki Fudyartanta, *Psikologi Umum*, , 66-72.

¹⁰Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World*, , 178.

¹¹Alex Sobur, *Psikologi Umum: Dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2011), Cet. 4, 407.

Dengan demikian untuk memahami proses terjadinya dan faktor-faktor yang menyebabkan fobia spesifik pada diri RP ternyata bukan dilihat dari satu sudut pandang bagaimana kejadian menakutkan pertama kali saja, atau kejadian yang memperkuat ketakutannya (keluar kelas saat mengajar, saat rapat guru di sekolah, keluar kamar mandi, tidak berani menyita mainan siswa) saja, atau proses penerimaan dan pemrosesan informasi negatif dari adiknya yang suka menakut-nakutinya saja. Tetapi, untuk kasus RP adalah karena integrasi dari ketiga hal yaitu : kejadian penyebab pertama kali, faktor eksternal, dan faktor internal. Ketiga hal tersebut merupakan jawaban dari bagaimana proses terjadinya dan faktor-faktor yang menyebabkan *zoophobia* RP (fobia spesifik RP).

Kedua, penyebab *zoophobia* WT sewaktu di mesjid tidak sengaja memegang cicak saat usia WT adalah 5 tahun, kejadian tersebut langsung membuat WT memunculkan reaksi dalam pikirannya yaitu menggelikan, menjijikan, serta reaksi fisik berupa muntah saat kejadian itu. Adapun reaksi pikiran ini adalah suatu reaksi yang termasuk dalam ciri-ciri kognitif menurut Nevid, Rathus & Greene¹² juga Hardiani.¹³ Kemudian saat itu juga sebenarnya telah terjadi *classical conditioning* (proses pengkondisian stimulus dan respons) yang berpotensi dimunculkan di kemudian hari, karena Pavlov menjelaskan teori *classical conditioning* bahwa perasaan yang terasosiasi (terkondisi) ketika saat suatu kejadian dan saat kejadian nanti melihat cicak saja akan memunculkan reaksi pikiran menggelikan dan menjijikan, serta reaksi muntah atau mau muntah yang

¹²Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus & Beverly Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*, 164.

¹³Carina Agita Hardiani, "Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo", , 21-22.

artinya walaupun tanpa stimulus tersebut dapat memunculkan reaksi atau respons yang sama di kemudian hari.¹⁴ Adapun reaksi muntah ini termasuk dalam ciri-ciri fisik menurut Martin & Pear.¹⁵ Stimulus yang dimaksud adalah situasi di mesjid maka ketika tidak mesjid pun WT akan tetap sama respons di kemudian hari jika melihat cicak saja. Kejadian penyebab ini menurut Mujib & Mudzakir dapat disebut penyebab duniawi.¹⁶

Kejadian WT setelah tidak sengaja memegang cicak tersebut, ketakutan dia sebenarnya telah diperkuat oleh aspek tantangan tempat tinggal¹⁷, yaitu:

1. Pernah secara tidak sengaja memegang cicak pada sebuah lemari di kosnya.
2. Saat WT kuliah dan ada cicak tepat di atasnya (di plafon).

Adapun kejadian pernah memegang cicak pada suatu lemari kos di kosnya tersebut membuat WT memunculkan reaksi berteriak dan *takipik*, reaksi tersebut termasuk dalam ciri-ciri behavior menurut Nevid, Rathus & Greene¹⁸ atau ciri-ciri motorik menurut Hardiani.¹⁹ Serta kejadian itu yang sebenarnya telah terjadi proses pengkondisian stimulus dan respons yang berpotensi dimunculkan di kemudian hari, karena Pavlov menjelaskan teori *classical conditioning* bahwa perilaku yang terasosiasi (terkondisi) ketika saat suatu kejadian dan saat kejadian

¹⁴Carole Wade dan C. Tavis, *Psychology*, , 247.

¹⁵Nazwa Manurung, "Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku Pada Anak Dengan Fobia Spesifik Nasi", (Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, 2013), 3-4.

¹⁶Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, , 167-168, 174.

¹⁷*Center for Mental Health in Schools*, "Anxiety, Fears, Phobias, and Related Problems: Intervention and Resources for School Aged Youth", 6,

¹⁸Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus & Beverly Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*, 164.

¹⁹Carina Agita Hardiani, "Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo", , 21-22.

nanti melihat cicak saja akan memunculkan reaksi berteriak dan takipik yang sama walaupun tanpa stimulus tersebut.²⁰ Stimulus yang dimaksud adalah sebuah lemari, atau tempat kos.

WT mengatakan mengenai kejadian saat WT kuliah dan ada cicak tepat di atasnya (di plafon) yang reaksinya saat itu memunculkan mual yang reaksi tersebut termasuk dalam ciri-ciri fisik menurut Nevid, Rathus & Greene.²¹

Bentuk penguatan ketakutan situasi cicak di saat kuliah tersebut menurut Pavlov mengatakan bahwa sebenarnya telah terjadi proses pengkondisian stimulus dan respons yang berpotensi dimunculkan di kemudian hari, karena Pavlov menjelaskan teori *classical conditioning* bahwa perasaan yang terasosiasi (terkondisi) ketika saat suatu kejadian dan saat kejadian nanti melihat cicak saja akan memunculkan respons behavior teriak dan *takipik* yang sama, dan respons mual yang sama, walaupun tanpa stimulus tersebut.²² Stimulus yang dimaksud adalah sebuah lemari atau sebuah ruang kelas kuliah, maka ketika tidak dekat lemari atau tidak bertemu cicak di lemari pun, ataupun di tidak di ruang kuliah maka respons WT akan tetap berteriak, *takipik*, atau mual di kemudian hari jika melihat cicak saja. Hal-hal tersebut tadi dapat disebut sebagai faktor eksternal.

Bahkan ketakutan WT juga diperkuat oleh sugesti terhadap dirinya sendiri dengan pandangannya “*Dimana-mana mungkin setiap bangunan mungkin, ada yang namanya cicak yah, walaupun bangunan itu, istilahnya yah semewah apapun mungkin ada ya, yang namanya cicak ya.*” Dengan sugesti WT tersebut

²⁰Carole Wade dan C. Tavis, *Psychology*,, 247.

²¹Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus & Beverly Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*, 164.

²²Carole Wade dan C. Tavis, *Psychology*,, 247.

melalui ekspresi kata-katanya menggunakan kata setiap, kata semewah apapun memiliki pola *generalizations* dalam teori *Neuro-Linguistic Programming (NLP)*, karena menurut Bandler & Grinder (dalam Bodenhamer & Hall) mengenai pola *generalizations* yang merupakan pembuatan suatu perangkat kata menjadikan untuk segalanya. Perangkat kata yang mengandung *generalizations* ini adalah seperti semuanya, tidak pernah, setiap, atau selalu sebenarnya dapat membuat efek hipnotik jika digunakan untuk orang lain ataupun diri sendiri (mensugesti diri sendiri).²³

Sekarang dapat disimpulkan faktor penyebab *zoophobia* WT ternyata bisa dipandang juga sebagai integrasi kejadian penyebab pertama kali, faktor eksternal, dan faktor internal. Artinya kejadian penyebab pertama kali memicu ketakutan tingkat biasa pertama kali, kemudian seiring waktu bermunculan faktor eksternal yang menambah ketakutannya lebih kuat, bahkan faktor internal juga menambah ketakutannya lebih kuat lagi, hingga masalah ketakutannya berada pada tingkat fobia spesifik.

Dengan demikian untuk memahami proses terjadinya dan faktor-faktor yang menyebabkan fobia spesifik pada diri WT ternyata bukan dilihat dari satu sudut pandang bagaimana kejadian menakutkan pertama kali saja, atau kejadian yang memperkuat ketakutannya (kepegang cicak di lemari kos, ada cicak di atasnya saat kuliah) saja, atau pola kata generalisasi saja. Tetapi, untuk kasus WT juga karena integrasi dari ketiga hal yaitu: kejadian penyebab pertama kali, faktor eksternal, dan faktor internal. Ketiga hal tersebut merupakan jawaban dari

²³Bob 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), 150.

bagaimana proses terjadinya dan faktor-faktor yang menyebabkan *zoophobia* WT (fobia spesifik WT).

Ketiga, penyebab *dipsophobia* MR sewaktu istirahat sekolah di salah satu SMP yang reaksinya pingsan setelah meminum susu kedelai dan saat itu usianya adalah 11 tahun, maka usia tersebut adalah usia yang memang berpotensi menyebabkan fobia spesifik, karena menurut Mayo Clinic kebanyakan kasus fobia disebabkan seringnya berada disaat usia \pm 10 tahunan,²⁴ dan untuk reaksi pingsan tersebut adalah reaksi yang termasuk dalam ciri-ciri fisik menurut Nevid, Ratus & Greene.²⁵ Kejadian pingsan ini juga telah terjadi pengkondisian *stimulus* dan *respons* yang berpotensi dimunculkan di kemudian hari, karena Pavlov menjelaskan teori *classical conditioning* bahwa perilaku yang terasosiasi (terkondisi) ketika saat suatu kejadian dan saat kejadian nanti melihat minuman susu saja akan dapat memunculkan reaksi pingsan,²⁶ bahkan pernah muntah yang MR pernah alami, yang artinya walaupun tanpa stimulus tersebut dapat memunculkan reaksi atau respons yang sama di kemudian hari. Stimulus yang dimaksud adalah situasi di sekolah. Kejadian penyebab ini menurut Mujib & Mudzakir dapat disebut penyebab duniawi.²⁷

Kejadian MR setelah pingsan karena minum susu kedelai tersebut, ketakutan dia sebenarnya telah diperkuat oleh temannya yang sering nakal menakut-nakutinya. Kejadian sering ditakut-takuti temannya ini termasuk dalam

²⁴Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/phobias/basics/risk-factors/con-20023478>,

²⁵Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Ratus & Beverly Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*, 164.

²⁶Carole Wade dan C. Tavis, *Psychology*, , 247.

²⁷Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, 167-168, 174.

aspek *observation learning*. Aspek *observastion learning* yang dijelaskan oleh teorinya Bandura bahwa ketika ada orang yang menakuti-nakuti kita, maka kata-kata orang tersebut akan masuk dalam pikiran kita dalam waktu yang panjang, artinya memiliki peran yang kuat karena kata-kata orang yang menakuti MR tersebut tertanam di pikiran MR dan berdampak pada perilaku MR ke depannya.²⁸ Hal ini penulis memasukannya dalam faktor internal.

Kejadian lainnya lagi bahwa ketakutannya juga diperkuat oleh aspek tantangan komunitas sosial²⁹ atau aspek eksogen,³⁰ yaitu kejadian pernah dipaksa minum susu oleh seniorinya saat mengikuti diklat pada organisasi PMI. Reaksi MR saat itu adalah muntah adapun reaksi muntah termasuk dalam ciri-ciri fisik menurut Nevid, Rathus & Greene.³¹ Kejadian tadi dapat dikatakan sebagai hal yang memperkuat ketakutannya, seperti dijelaskan dalam teori *positive punishment* oleh Skinner bahwa pemberian stimulus yang tidak meyenangkan dampaknya adalah untuk memperlemah respons yang tidak terulang kembali.³² Dalam hal ini stimulus yang dimaksud adalah minuman susu, dan respons yang dimaksud adalah rasa nyaman atau rasa wajar ketika minum susu. Artinya, karena MR sekarang telah ditingkat *dipsophobia* jenis minuman susu maka MR bisa dikatakan sekarang sudah tidak memiliki kenyamanan dengan stimulus minuman tersebut. Hal ini penulis memasukannya dalam faktor eksternal.

²⁸Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World*, , 178.

²⁹Center for Mental Health in Schools, “Anxiety, Fears, Phobias, and Related Problems: Intervention and Resources for School Aged Youth”, (Los Angeles: UCLA Dept. Of Psychology, 2008), 6,

³⁰Ki Fudyartanta, *Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 66-72.

³¹Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus & Beverly Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*, , 164.

³²Robert S. Feldman, *Understanding Psychology*, terj. P. G. Gayatri & P. N. Sofyan, *Pengantar Psikologi: Jilid 1*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), Ed. 10, 229.

Kejadian lainnya lagi bahwa ketakutan MR juga diperkuat oleh aspek *avoidance conditioning* ketika kejadian MR yang sering mentraktir minum temannya duluan, dan dengan ajakan memilih teh atau jus yang MR beralih hanya untuk menghindari jikalau ada temannya yang memesan minuman susu. Skinner menjelaskan perilaku *flight* (lari atau menghindar) tersebut dapat dijelaskan dalam teorinya *avoidance conditioning* bahwa ketika seseorang dalam situasi takut terhadap sesuatu dan memilih untuk menghindari situasi atau objek tersebut maka sebenarnya pilihan dan perilaku orang tersebut berpotensi memperkuat ketakutannya.³³

Bahkan ketakutan MR juga diperkuat oleh sugesti terhadap dirinya sendiri dengan pandangannya terhadap minuman susu, Adapun beberapa perkataan MR, yaitu:

1. *“Iya itu tu kaya apa yo, monsternya tuh berwarna putih, putih lekat. Nah lo, aromanya tuh sangat manis tapiii seperti membunuh! Handak membunuh. Ibaratnya tu kayapa yo.... Merasa dihantui kaya tu nah.”*
2. *“Ibaratnya susu ini seperti racun... monster punya tangan yang mau mematikan, menyerang kita.”*
3. *“Melihatnya tuh normal aja. Tapi kayapa yo, kaya tu pang dah terngiang-ngiangnya tuh.”*
4. *“Tapi kayapa yo ini nah, tersugesti tarus, terngiang-ngiang tarus, susu tuh kada menakutkan, yang kayini tahu ja, Tapi kada kawa ditolak.”*
5. *“Semakin.. semakin tahun, semakin tahun, sangat, sangat mengganggu.”*

³³Gerald C. Davison, John M. Neale & Ann M. Kring, *Abnormal Psychology*, , 186-193.

Dengan sugesti MR tersebut melalui ekspresi kata-katanya disaat diwawancarai sebenarnya menggunakan pola-pola sugesti diri sendiri yang hanya memperkuat ketakutannya. Pada poin pertama dan kedua di atas MR mengatakan minuman susu dianggapnya sebuah racun, dan juga bagaikan sebuah monster yang memiliki tangan dan mau menyerangnya, ekspresi kata tersebut dapat dijelaskan melalui aspek *magnification* dalam teorinya *thinking errors* yang disampaikan oleh Aaron T. Beck bahwa ketika orang mengevaluasi dirinya sendiri, atau orang lain, atau situasi, orang tersebut secara tidak masuk akal dalam membesarkan hal negatifnya dan juga mengecilkan hal positifnya.³⁴

Poin ketiga dan keempat juga MR mengatakan melihat minuman susu itu secara fisik normal saja dan tidak menakutkan, MR juga berkata bentuknya bukan berbentuk monster, tetapi MR mengatakan *terngiang-ngiang* dan tidak dapat menolak untuk menghindarinya karena sekarang tetap saja takut melihatnya. Ekspresi dua bagian kata-kata tersebut saling bertentangan jika diamati, Pola kata-kata tersebut termasuk dalam aspek *emotional reasoning* dalam teorinya *thinking errors* yang disampaikan oleh Aaron T. Beck bahwa ketika orang berpikir sesuatu itu adalah benar karena dia merasa memiliki keyakinan yang kuat terhadap satu situasi atau objek, namun ada sisi pemikiran yang bertentangan untuk mengabaikan atau tidak menghitung hal (keyakinan) tersebut.³⁵

Sedangkan poin kelima, MR menggunakan ekspresi kata semakin diulang tiga kali, dan kata sangat diulang dua kali yang termasuk dalam aspek *repetition* menurut McGill yang dijelaskan dalam teorinya *presenting suggestions that*

³⁴Judith S. Beck, *Cognitive-Behavior Therapy: Basics and Beyond*, (Newyork: The Guilford Press, 2011), Ed. 2, 181.

³⁵Judith S. Beck, *Cognitive-Behavior Therapy: Basics and Beyond*, , 181.

influence bahwa pengulangan perkataan dapat mendorong kekuatan yang akumulasinya berbanding lurus dengan efek sugestinya.³⁶ Artinya adalah konten sugesti terhadap diri sendiri tersebut seperti kata semakin dan sangat yang ditujukan terhadap mengganggu MR hanyalah mengandung efek hipnotik pola kausalitas (sebab akibat) yaitu MR memiliki keyakinan bahwa jika tahun demi tahun maka semakin sangat menganggunya. Karena keyakinan MR tersebut sebenarnya hanyalah memperkuat ketakutan MR terhadap minuman susu, hal ini penulis memasukannya dalam faktor internal.

Sekarang dapat disimpulkan faktor penyebab *dipsophobia* MR ternyata bisa dipandang juga sebagai integrasi kejadian penyebab pertama kali, faktor eksternal, dan faktor internal. Artinya kejadian penyebab pertama kali memicu ketakutan luar biasa, kemudian seiring waktu bermunculan faktor eksternal yang menambah ketakutannya lebih kuat, bahkan faktor internal juga menambah ketakutannya lebih kuat lagi, hingga masalah ketakutannya berada pada tingkat fobia spesifik.

Dengan demikian untuk memahami proses terjadinya dan faktor-faktor yang menyebabkan fobia spesifik pada diri MR ternyata bukan dilihat dari satu sudut pandang pandangan kejadian menakutkan pertama kali saja, atau kejadian yang memperkuat ketakutannya (pernah dipaksa minum susu, mentraktir minum, ditakut-takuti teman) saja, atau pola kata yang hanya mensugesti diri sendiri saja. Tetapi, untuk kasus MR juga karena integrasi dari ketiga hal yaitu: kejadian penyebab pertama kali, faktor eksternal, dan faktor internal. Ketiga hal tersebut

³⁶Ormond McGill, *The New Encyclopedia of Stage Hypnotism*, (Carmarthen: Crown House Publishing Ltd, 2004), Cet. 9, 20.

merupakan jawaban dari bagaimana proses terjadinya dan faktor-faktor yang menyebabkan *dipsophobia* MR (fobia spesifik MR).

B. GAMBARAN FOBIA SPESIFIK DAN USAHA YANG TELAH DILAKUKAN DALAM MENGATASINYA

Salahsatu masalah kejiwaan yang mengganggu hidup seseorang adalah masalah fobia spesifik yang seseorang memiliki masalah ini pastinya orang tersebut tidak suka dengan dampak yang mengganggu pada fungsi-fungsi kesehariannya, pekerjaan/akademiknya, aktivitas sosial atau berbagai relasinya. Pembagian dampak gangguan dari 3 area fungsi ini (keseharian, pekerjaan/akademik, dan aktivitas sosial/relasi) diambil dari *American Psychiatric Association* (APA).³⁷ Seperti RP yang terganggu keseharian dan pekerjaannya, WT yang terganggu keseharian dan akademiknya, dan MR yang terganggu keseharian, pekerjaan, dan aktivitas sosial atau relasinya.

Permasalahan kejiwaan fobia spesifik ini ternyata dampak-dampaknya sangat mempengaruhi berbagai area fungsi hidup seseorang, maka dari itu untuk menghindari dampak tersebut sangat baik jika kita memahami gambaran fobia spesifik yaitu pada aspek gejala pada orang-orang yang memiliki fobia spesifik ini dengan tujuan untuk pencegahan jika ada mereka yang diduga memiliki masalah kejiwaan jenis ini.

Terkait masalah fobia spesifik yang mencakup berbagai asosiasi masing-masing orang memiliki persepsi berbeda seperti ada yang mengatakan cemas,

³⁷American Psychiatric Association. *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders: Text Revision*, (Washington DC: American Psychiatric Association, 2000), Ed. 4, 443, 449-450.

khawatir, atau takut terhadap sesuatu. Maka jika kita ambil satu aspek yaitu takut dan kemudian jika kita lihat dalam firman Allah SWT menerangkan kita manusia seharusnya hanya boleh takut kepada-Nya saja, dan bukanlah takut kepada binatang seperti cicak atau zat minuman susu itu, berikut dalam QS. *Al-Ahzab/33:39*.

الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ وَخَشَوْنَهُ وَلَا تَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا

Artinya: “Orang-orang yang menyampaikan risalah-risalah Allah, mereka takut kepada-Nya dan mereka tidak merasa takut kepada seseorangpun selain kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai pembuat perhitungan.”

Selanjutnya dapat dijelaskan gejala-gejala *zoophobia* pada RP & WT dan *dipsophobia* pada MR. **Pertama**, gejala *zoophobia* RP & WT yang sama adalah munculnya panas dingin, gelisah, jantung berdetak cepat, sulit konsentrasi, berteriak, atau mual. Gejala tambahan yang berbeda khusus RP adalah sesak nafas, mau pingsan, gugup, berkeringat, mudah marah, khawatir. Sedangkan gejala tambahan khusus WT adalah agak gemetar, agak merinding, kepikiran dan terbayang, stres, atau nangis.

Kedua, gejala *dipsophobia* MR adalah gelisah, agak merinding, panas dingin, kepikiran dan terbayang-bayang, berteriak, jantung berdetak cepat, stres, *deg-degan* (gugup), muntah, sakit kepala, gemetar seluruh tubuh, *ngos-ngosan*, wajah pucat, mudah marah jika dijahili, mendekati mati, hilang konsentrasi, nangis, atau pingsan.

Adapun pada gejala-gejala mereka seperti panas dingin, jantung berdetak cepat atau *deg-degan*, mual, muntah, sesak nafas, berkeringat, merinding, wajah pucat, nangis, pingsan, berteriak, gelisah, sakit kepala, gemetar, atau marah termasuk dalam ciri-ciri fisik dan ciri-ciri behavioral menurut Nevid, Rathus & Greene,³⁸ sedangkan Hardiani menyebutnya ciri-ciri motorik.³⁹

Kemudian pada gejala-gejala mereka seperti kepikiran, terbayang-bayang, hilang konsentrasi, stres, atau berpikiran akan mati termasuk dalam ciri-ciri kognitif menurut Nevid, Rathus & Greene⁴⁰ dan Hardiani.⁴¹

Sedangkan pada gejala seperti gugup, atau khawatir termasuk dalam ciri-ciri suasana hati menurut Hardiani.⁴²

Karena dampak-dampak dan gejala-gejala baik yang berada pada diri RP, WT dan MR beragam dan ada pula yang memiliki kesamaan dalam memahami gambaran fobia spesifik mereka, maka untuk memahami lebih jauh lagi kita perlu untuk tahu dan memahami usaha-usaha RP, WT dan MR dalam mengatasi fobia spesifiknya.

Pertama, Pada pengakuan RP saat ditanyakan apa usaha yang telah dilakukannya dalam menghilangkan atau mengurangi fobia spesifik pada dirinya dengan tanpa diarahkan dijawabnya belum ada usaha sama sekali kata RP, dan dilanjutkannya dengan berkomentar “*Ngeri membayangkan, kalau wani lawan*

³⁸Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus & Beverly Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*, 164.

³⁹Carina Agita Hardiani, “Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo”, , 21-22.

⁴⁰Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus & Beverly Greene. *Abnormal Psychology in a Changing World*, 164.

⁴¹Carina Agita Hardiani, “Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo”, , 21-22.

⁴²Carina Agita Hardiani, “Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo”, , 21-22.

cicak tuh. Hehehehhh. Pasti ngerii.. misalnya kan dari yang kada mau manjapai tuh, manjapai.” Tetapi setelah itu diberikan pertanyaan dengan diarahkan, RP menjawab pasti ada kalaunya *istighfar* saat situasi ketakutan tersebut. Hal ini terkadang seseorang tidak menyadari padahal bisa saja mereka telah melakukan usaha yang belum disadarinya.

Kedua, Pada pengakuan WT saat ditanyakan apa usaha yang telah dilakukannya dalam menghilangkan atau mengurangi fobia spesifik pada dirinya dengan tanpa diarahkan dijawabnya belum ada usaha sama sekali kata WT, dan beberapa kemudian berkomentar tidak mau menjalani terapi jika hanya disuruh membayang-bayangkan cicak itu. Tetapi setelah itu diberikan pertanyaan dengan diarahkan, ketika situasi menemui cicak WT menjawab selalu berdo'a katanya, dan juga selalu mengingat Allah, seperti dari perkataannya:

Aku mengingat Allah, kan di dalam Al-Qur'an dikatakan bahwa hanya dengan mengingat Allah maka hati akan menjadi tenang, nah, kalau menurut aku termasuk ketakutan dalam hal-hal yang seperti itu lah ketika kita mengingat Allah. Hanya dengan mengingat Allah maka hati menjadi tenang, maka aku akan mengingat Allah kaya itu nah.

Sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam QS. Az-Zumar/39:23.

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ ۗ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَمَنْ يُضَلِّلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ ۖ

Artinya: “Allah telah menurunkan Perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit

dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. dan Barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun.”

Ketiga, Pada pengakuan MR saat ditanyakan apa usaha yang telah dilakukannya dalam menghilangkan atau mengurangi fobia spesifik pada dirinya dengan tanpa diarahkan dijawabnya pernah menjalani psikoterapi tiga kali menggunakan metode hipnosis, dan juga pernah beberapa kali metode behavior. Usaha-usaha yang banyak tersebut terjadi karena menurutnya terus-menerus belum berhasil mendapat kesembuhan dari bantuan mereka, walaupun mengurangi iya kata MR, namun setelah beberapa saat kemudian kambuh lagi. Dan sekarang MR mengatakan mau menerapi dirinya sendiri dengan metode behavior dan sedang berusaha katanya, bahkan MR mengatakan sering berusaha membaca-baca buku tentang *dzikir*, sebagaimana dalam firman Allah QS. *Al-Ahzab/33:41*.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.*”

Yang menjelaskan hanya dengan berdzikir kepada-Nya lah maka kita pasti akan kembali bersemangat dan damai menurut Sayyid Quthb dalam tafsirnya.⁴³

MR juga pernah menemui orang saleh teman Ayahnya dan bertanya tentang ketakutannya itu, Karena usahanya sudah dijawabnya itu saja, kemudian

⁴³Sayyid Quthb, *Fi Zhilalil-Qur'an*, terj. As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil & Muchotob Hamzah, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 9: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, (Jakarta: Gema Insani, 2000), 276.

ditanyakan lagi melalui pertanyaan yang diarahkan, ketika situasi menemui minuman susu MR mengatakan selalu *istigfhar*, sering berdo'a untuk menghilangkan ketakutannya baik saat sholat *tahajjud* dan sholat *dhuha* juga. Usaha berdo'a MR sangat bermanfaat untuk perkembangan dirinya sebagaimana dalam firman Allah SWT pada QS. *Al-Baqarah/2:186*.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya: “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”

Bahkan juga dalam hadis yang diriwayatkan Ibnu Majah:87.

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ عَنْ سُفْيَانَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عِيسَى عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي الْجَعْدِ عَنْ ثَوْبَانَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ إِلَّا الْبِرُّ وَلَا يَرُدُّ الْقَدَرَ إِلَّا الدُّعَاءُ وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيُحْرَمُ الرِّزْقَ بِخَطِيئَةٍ يَعْمَلُهَا (رواه ابن ماجه)

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Ali bin Muhammad berkata, telah menceritakan kepada kami Waki’ dari Sufyan dari Abdullah bin Isa dari Abdullah bin Abu Al Ja’d dari Tsauban ia berkata; Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: ‘Tidak menambah umur kecuali perbuatan baik, tidak ada

yang menolak takdir kecuali doa, dan sungguh, seorang laki-laki tertahan dari rizkinya karena kesalahan yang telah ia lakukan.” (HR. Ibnu Majah No. 87).⁴⁴

⁴⁴Lidwa Pusaka i-Software, *Kitab 9 Imam Hadist* (t.k: lidwapusaka.com, t.t) [Aplikasi komputer].