

ABSTRAK

Suryadi Haryanto, 1101451213, *Fobia Spesifik Jenis Zoophobia dan Dipsophobia (Studi Kasus Pada Orang Dewasa di Kota Banjarmasin)*, Skripsi, Banjarmasin, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2015, Pembimbing : (I) Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag., (II) Yulia Hairina, M.Psi.

Kata kunci : fobia, proses terjadinya, gejala fobia, usaha

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kenyataan adanya sebagian orang yang memiliki fobia (ketakutan yang tidak wajar dan berlebihan) yang menjurus kepada fobia spesifik baik terhadap binatang maupun terhadap benda yang mereka tersebut bingung apa penyebab sebenarnya. Berdasarkan kenyataan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian lebih jauh proses terjadinya fobia spesifik dan faktor yang menjadi penyebabnya pada mereka serta mengungkap informasi gambaran fobia spesifik dan usaha yang telah mereka lakukan dalam mengatasi fobianya.

Metode penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan studi kasus (*case study*) dalam deskriptif kualitatif. Pengumpulan data melalui observasi non-partisipan dan wawancara semi-terstruktur secara tatap muka, disertai bantuan alat perekam suara *handphone* dan buku catatan. Sumber data adalah orang dewasa berusia 22, 24, dan 27 tahun yang memiliki masalah psikologis fobia spesifik di kota Banjarmasin, jumlah data yang ditemukan tiga orang yaitu RP & WT jenis *zoophobia* cicak, serta MR jenis *dipsophobia* minuman susu.

Hasil penelitian menunjukkan proses terjadinya fobia spesifik RP, WT & MR dimulai dari kejadian menakutkan pertama kali, ketakutan dikuatkan oleh faktor eksternal & internal, hingga terbentuk fobia spesifik. Proses awal pada RP & WT ketika masa kecil secara tidak sengaja memegang binatang cicak dan terkejut, MR ketika masa kecil secara sengaja minum susu kedelai dan pingsan.

Faktor eksternal pada RP & WT memiliki kesamaan yaitu *classical conditioning* (perasaan yang terasosiasi ketika saat suatu kejadian dan saat kejadian nanti melihat cicak saja akan memunculkan reaksi terkejut dan takut yang sama). RP & MR memiliki kesamaan yaitu *avoidance conditioning* (semakin memperkuat ketakutan ketika memilih lari atau menjauhkan diri dari kejadian atau objek tersebut). Khusus pada RP ada tantangan kerja, dan keluarga. Khusus WT ada tantangan tempat tinggal. Khusus MR ada tantangan komunitas sosial, dan *positive punishment* (mendapat stimulus yang tidak menyenangkan mengakibatkan kehilangan kenyamanan dengan minuman susu). Kemudian pada faktor internal RP, WT & MR memiliki kesamaan yaitu usia (masa kecil adalah usia yang rentan terhadap kejadian menakutkan), dan temperamen (membawa perasaan masa lalu hingga besar). Khusus RP & MR yaitu *observation learning* (ada orang yang menakuti-nakuti, maka perkataan atau tindakan orang tersebut akan masuk dalam pikiran dalam waktu yang panjang dan berdampak peningkatan ketakutan RP & MR). Khusus WT ada *generalizations* (pola kata segalanya dalam

mensugesti diri sendiri dan berdampak peningkatan ketakutan). Khusus MR ada *magnification* (pola kata mengevaluasi benda secara tidak masuk akal dalam membesarkan hal negatifnya dan juga mengecilkan hal positifnya dan berdampak peningkatan ketakutan), *emotional reasoning* (terjadi dua sisi pola pikir yang bertentangan yaitu kepercayaan minuman susu memang menyehatkan, tapi tetap menakutkan yang hanya meningkatkan ketakutan MR), dan *repetition* (pengulangan suatu perkataan yang hanya meningkatkan ketakutan MR).

Gambaran fobia spesifik yang muncul pada RP, WT & MR adalah reaksi takut atau cemas yang berlebihan ketika bertemu dengan objek fobianya tersebut, muncul tindakan antisipasi yang menganggap akan bertemu dengan objek fobianya tersebut, muncul tindakan selalu menghindari objek fobianya tersebut, bereaksi sangat takut atau cemas dan muncul stres dengan segera walaupun situasinya terpaksa harus berada dan bertahan di satu kondisi penting tertentu, pada RP, WT & MR munculnya gejala fisik-motorik yaitu panas dingin, gelisah, jantung berdetak cepat, atau berteriak. Sedangkan perbedaan khusus pada RP ada tambahan gejala sesak nafas, berkeringat, atau mual. Pada WT ada tambahan gejala agak gemetar, agak merinding, atau nangis. Pada MR ada tambahan gejala agak merinding, muntah, sakit kepala, gemetar seluruh tubuh, wajah pucat, nangis, atau pingsan. Pada RP muncul gejala afektif yaitu mudah marah, atau khawatir. MR muncul gugup. WT tidak ada gejala afektif. Pada RP & MR muncul gejala kognitif yaitu sulit konsentrasi. WT & MR muncul kepikiran, terbayang-bayang, atau stres.

Usaha mengatasi fobia spesifik RP, WT & MR mengaku selalu mengingat Allah SWT dengan *istighfar*. Khusus pada WT & MR mengaku selalu mengingat Allah SWT dengan *dzikir* dan doa. Khusus pada MR mengaku sering melakukan shalat *tahajjud* dan *dhuha* dengan tujuan menghilangkan ketakutannya, mengaku pernah menjalani psikoterapi beberapa kali dengan bantuan orang lain, mengaku sering melakukan psikoterapi diri sendiri, mengaku sering membaca buku tentang dzikir untuk menghilangkan fobia spesifiknya, mengaku pernah menemui orang saleh untuk bertanya cara menghilangkan fobia spesifiknya.