



konsultasi

OLEH: MONIQUE ELIZABETH SUKAMTO

KITA semua pasti pernah merasakan apa yang dinamakan takut. Yang menjadi pertanyaan, apakah ketakutan yang kita rasakan tersebut sudah dapat digolongkan sebagai Fobia? Apa sih bedanya rasa takut yang normal dengan fobia?

Rasa takut ini merupakan respon terhadap situasi-situasi yang secara objektif membahayakan atau mengancam. Rasa takut yang normal biasanya singkat. Misalnya: pada saat kita sedang berjalan-jalan di sebuah taman, tiba-tiba di balik semak kita melihat seekor ular. Seketika itu, sangat wajar bila kita merasa takut karena kita tidak tahu apakah itu ular berbisa atau bukan. Ular itu bisa saja menggigit kita, sehingga kita mungkin saja berteriak dan kemudian lari meninggalkan tempat itu untuk menyelamatkan diri.

Ini berbeda dengan saat kita berjalan-jalan di kebun binatang dan melihat sekian banyak ular yang dipelihara di sana. Kita sama sekali tidak merasa takut karena tahu ular-ular tersebut tidak mungkin menyakitkan. Pada hakikatnya, rasa takut memang diciptakan untuk melindungi diri kita dari bahaya.

Jika demikian, rasa takut yang seperti apa yang digolongkan sebagai fobia? Kata fobia berasal

dari kata "Phobos", yaitu dewa Yunani yang menakutkan bagi musuh-musuhnya.

Fobia ditandai dengan rasa takut yang berlebihan dan menetap terhadap situasi atau objek yang jelas yang sebenarnya pada saat kejadian ini tidak membahayakan (misal kucing, kecoa, lift, kancing), sehingga objek atau situasi tersebut berusaha dihindari atau bila terpaksa, dihadapi dengan rasa terancam.

Orang yang mengalami fobia sebenarnya menyadari rasa takut tersebut terlalu berlebihan dan tidak realistis, namun mereka tidak berdaya mengatasinya. Oleh karena itu dalam Pedoman Penggolongan dan Diagnostik Gangguan Jiwa (PPDGJ-III), fobia dimasukkan sebagai salah satu gangguan kecemasan/anxietas.

Fobia dibagi menjadi tiga tipe, yaitu fobia spesifik (khas), agorafobia, dan fobia sosial.

➔ FOBIA SPESIFIK (KHAS)

Dimulai dengan ketakutan yang berlebihan dan menetap terhadap objek atau situasi yang spesifik. Sumber rasa takut antara lain binatang, ketinggian, ruangan tertutup (mis. lift, gudang, kamar ganti), transportasi udara, darah, dan suntikan. Ketakutan tersebut secara signifikan mempengaruhi gaya hidup dan fungsi seseorang sehari-hari serta menyebabkan distres (stres yang negatif).

Fobia spesifik sebagian besar dimulai pada masa kanak-kanak dan dapat terjadi pada usia yang berbeda-beda, seperti: fobia binatang: ± 7 tahun; fobia dokter gigi: ± 12 tahun; fobia darah: ± 9 tahun; fobia pada ruangan yang tertutup (*claustrophobia*): ± 20 th.

Fobia spesifik yang umum antara lain: *arachnophobia* (fobia laba-laba), *aerophobia* (fobia penerbangan), *claustrophobia* (fobia ruangan tertutup), *acrophobia* (fobia ketinggian), *nyctophobia* (fobia kegelapan), *brontophobia* (fobia guntur/kilat), *necrophobia* (fobia kematian/ jenazah), dan *aquaphobia* (fobia air).

➔ AGORAFOBIA

Kata "agorafobia" berasal dari bahasa Yunani yang berarti takut kepada pasar. Ditandai dengan ketakutan terhadap tempat atau situasi yang memberikan kesulitan atau membuat malu seseorang untuk keluar dari situ bila terjadi gejala atau serangan panik; atau ketakutan pada situasi yang menyulitkan untuk mendapatkan bantuan bila problem tersebut terjadi. Akibatnya, orang yang mengalami agorafobia akan menghindari tempat yang ramai atau banyak orang, tempat umum, bepergian ke luar rumah dan bepergian sendiri. Bahkan beberapa penderita menjadi sama sekali tidak mau ke luar rumah.

FOBIA = TAKUT ?

Agorafobia dapat didiagnosis bersamaan dengan atau tanpa gangguan panik. Pada agorafobia dengan gangguan panik, penderita hidup dengan ketakutan akan terjadinya serangan panik yang berulang dan menghindari tempat-tempat umum di mana serangan telah terjadi atau mungkin terjadi. Pada agorafobia tanpa riwayat gangguan panik, penderita dapat mengalami sedikit simptom panik, misalnya pusing yang menghalangi mereka untuk melangkah ke luar dari tempat di mana mereka merasa aman dan cenderung tergantung pada bantuan orang lain.

Agorafobia lebih umum didiagnosis pada wanita dan sebagian besar berkembang pada masa remaja akhir dan dewasa awal.

➔ FOBIA SOSIAL

Fobia sosial ditandai dengan ketakutan yang intens terhadap situasi sosial tertentu (misal: pesta, berbicara di depan umum, makan di tempat umum, bertemu dengan orang baru/berkenalan). Akibatnya seseorang itu menghindari atau bila terpaksa menghadapi situasi tersebut dengan distres yang sangat besar. Ketakutan biasanya disebabkan oleh kekhawatiran akan melakukan atau mengatakan sesuatu yang memalukan atau menunjukkan gejala-gejala kecemasan yang

dapat diamati oleh orang lain.

Fobia sosial ini dapat menghalangi orang untuk menyelesaikan pendidikannya, maju dalam karier, atau menghindari pekerjaan atau aktivitas yang membutuhkan interaksi dengan orang lain. Penderita mungkin saja menggunakan obat penenang atau alkohol ketika menyiapkan diri untuk suatu interaksi sosial atau memilih untuk tetap tinggal di rumah. Fobia sosial lebih sering terdapat pada perempuan dan mulai terjadi pada masa kanak-kanak/remaja.

Beberapa hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami fobia. Di antaranya:

1. Objek atau situasi yang sebelumnya tidak ditakuti (netral) dapat menjadi ditakuti karena muncul bersamaan dengan pengalaman yang menyakitkan/menakutkan. Selanjutnya, kelegaan dari kecemasan karena menghindari objek/situasi yang ditakuti secara negatif menguatkan perilaku menghindar. Misalnya: orang yang semula selalu melewati jalan X bisa saja kemudian menjadi takut dan menghindari jalan X karena ia pernah mengalami penodongan atau kecelakaan.

2. Meniru dan menerima informasi negatif (mendengar dari orang lain/membaca). Misalnya: kita bisa saja menjadi fobia terhadap eskalator hanya karena kita pernah melihat orang lain mengalami kecelakaan di eskalator.
3. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut, misal orang yang fobia terhadap dokter gigi cenderung untuk mempunyai harapan yang berlebihan untuk rasa sakit yang akan ia alami selama kunjungan ke dokter gigi.
4. Keyakinan yang irasional, misal para mahasiswa yang percaya bahwa sangatlah mengerikan (bukan kurang beruntung) kalau ditolak ketika mengajak teman berkencan
5. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, yaitu mempersiapkan bahaya pada situasi-situasi yang oleh kebanyakan orang dianggap aman, misal menaiki elevator.
6. *Self-efficacy* yang rendah, yaitu kurang keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses, sehingga cenderung untuk berfokus pada ketidakmampuan yang dipersepsikannya. ■



Surabaya Post bekerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya membuka rubrik Pengembangan Diri khususnya untuk pemberdayaan atau pengembangan pribadi anak-anak sampai orang dewasa. Kalau Anda memiliki permasalahan yang berkaitan dengan hal tersebut diatas, bisa menuliskannya ke redaksi Surabaya Post di Ruko Rich palace Kaw H19-20 Jl. Mayjend Sungkono 149-151 Surabaya. Bisa juga melalui Email: redaksi@surabayapost.info atau faks (031) 5635000