

**GANGGUAN KECEMASAN UMUM PADA PENDERITA  
FOBIA SPESIFIK**

**SKRIPSI**

**Guna Memenuhi Persyaratan**

**Ujian Sarjana Psikologi**

**Oleh :**

**ELVIRA ROSY NASUTION**

**08.860.0063**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2010**



**JUDUL SKRIPSI : GANGGUAN KECEMASAN UMUM PADA PENDERITA FOBIA SPESIFIK**

**NAMA MAHASISWA : ELVIRA ROSY NASUTION**

**NIM : 05 860 0063**

**BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN**

**Menyetujui**

**Komisi Pembimbing**

**(Dra. Hj. Irna Minauli, M.Si)**

**Pembimbing I**

**(Rahmi Lubis, S.Psi,M.Psi)**

**Pembimbing II**

**Mengetahui**



**Kepala bagian**

**(Rahmi Lubis, S.psi, M. Si)**



**Dekan**

**(Dra. Hj. Irna Minauli, M.Si)**

**Tanggal Sidang Meja Hijau**

**01 November 2010**

**DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA  
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN DARI  
SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH  
DERAJAT SARJANA (S-1) PSIKOLOGI**

**Pada Tanggal**

**01 November 2010**

**MENGESAHKAN**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**



**Dra. Hj. Irna Minauli, M.Si)**

**DEWAN PENGUJI**

**TANDA TANGAN**

1. **Drs. Mulia Siregar, M.Psi**
2. **Dra. Hj. Irna Minauli, M.Si**
3. **Rahmi Lubis S.Psi, M.Psi**
4. **Zuhdi Budiman, S.Psi**
5. **Nurmaida I, Srg, S.Psi, M.Si**

  
-----

  
-----

  
-----

  
-----

## **ABSTRASI**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas Medan Area**

**November 2010**

**Elvira Rosy Nasution : 05 860 0063**

**Gangguan Kecemasan Umum Pada Penderita Fobia Spesifik**

**(viii + 94 halaman + 7 tabel + 5 lampiran)**

**Daftar bacaan: 15 (1993-2008)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan pada penderita fobia spesifik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian ini adalah wawancara secara mendalam. Subjek dalam penelitian ini adalah satu laki-laki dan satu perempuan yang mengalami fobia terhadap lift dan juga anak ayam. Disamping itu kedua subjek juga mengalami gangguan kecemasan umum.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan kecemasan umum terjadi pada kedua responden, dimana gangguan kecemasannya adalah jantung berdebar, berkeringat, otot mengejang pada bagian dada dan juga kaki, sulit menelan, demam, mudah terkejut, tangan dingin, dan juga bibir kering sesuai dengan simtom somatik yang terjadi pada orang yang mengalami kecemasan serta kekhawatiran yang berlebihan yang bersipat pervasif yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial ataupun pekerjaan pada penderita.

Kedua responden memenuhi lima kriteria diagnostik fobia spesifik. Adapun yang menjadi dampak fobia yang dialami adalah menjadi sulit melakukan aktivitas yang di dalamnya terkandung objek fobianya, terutama aktivitas yang berhubungan dengan luar rumah terutama lingkungan rumah. Yoga juga mengalami adanya ketakutan terhadap objek lain yaitu kecoa, seekor binatang yang disebut sebagai binatang yang menjijikan buat Yoga.

**Kata kunci : Gangguan kecemasan umum dan Fobia spesifik**

## **KATA PENGANTAR**

**Assalamu'alaikum Wr.Wb**

Puji syukur kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang maha segalanya yang telah melimpahkan rahmat dan karunia sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Salawat beriring salam keharibaan junjungan besar kita Nabi Muhammad SAW yang telah memperjuangkan islam dan mengajarkan iqra' dalam kehidupan.

Sepanjang perjalanan peneliti dan penyusunan ini banyak kisah menarik dan luar biasa yang telah peneliti alami. Begitu banyak ilmu dan keteladanan yang peneliti dapatkan. Disamping itu, peneliti menyadari kelancaran dan keberhasilan dari pembuatan skripsi ini tidak terlepas dari pihak-pihak yang telah rela dan tanpa jenuh-jenuhnya memberikan bantuan tenaga, pikiran, waktu, dan bantuan financial kepada peneliti. Maka pada kesempatan yang sangat berharga ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Yayasan H. Agus Salim UMA yang telah mendirikan UMA tempat peneliti menimba ilmu.
2. Prof. H. A. Yakub Matondang, MA, selaku Rektor UMA.
3. Dra. Hj. Ina Minauli, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan sekaligus pembimbing I peneliti yang tanpa henti memberikan banyak sekali masukan ilmu kepada peneliti untuk dapat melihat permasalahan

lebih mendalam dan lebih luas serta bersedia menjadi pembimbing peneliti dalam penelitian ini.

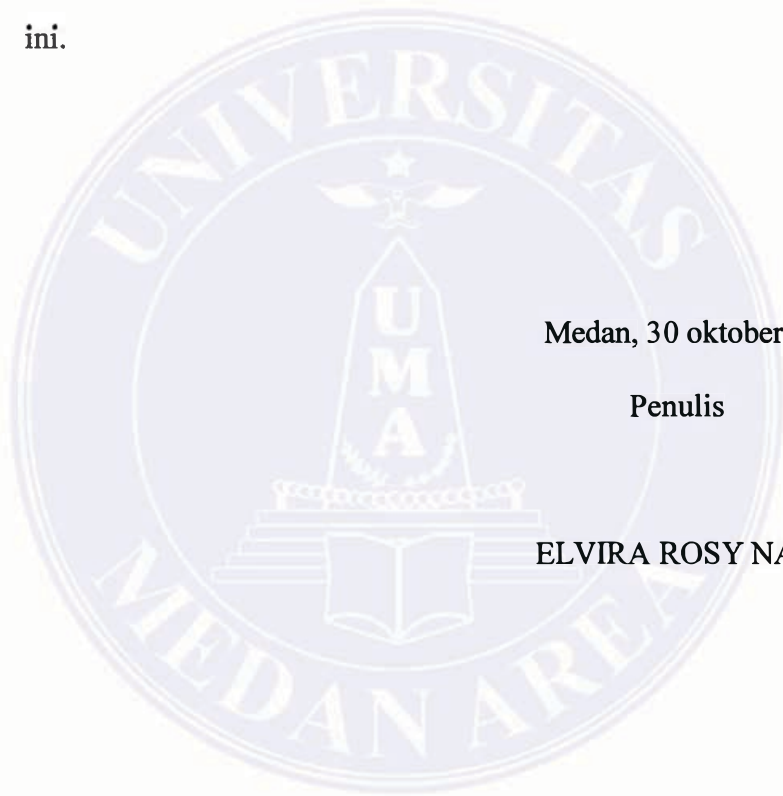
4. Rahmi Lubis, S.Psi, M.Psi, selaku kepala Jurusan Organisasi dan Industri dan pembimbing II peneliti dalam penelitian ini. Atas bimbingan beliau peneliti berani mengembangkan arah penelitian kepada kasus fobia.
5. Afisah Wardah Lubis, S.Psi, M.Si, selaku Kepala Jurusan Perkembangan atas diskusi yang sangat berarti bagi peneliti.
6. Nurmaida I, Srg, S.Psi, M.Si, selaku dosen tamu pada siding meja hijau dan atas saran yang berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Drs. Mulia Siregar, M.Psi, selaku ketua sidang meja hijau dan atas masukan yang berarti serta kesediaannya untuk membantu proses siding meja hijau.
8. Seluruh staf dosen fakultas psikologi UMA yang telah memberikan banyak sekali ilmu kepada peneliti selama peneliti menggali ilmu di kampus tercinta ini sehingga peneliti dapat memahami sedikit banyaknya tentang ilmu psikologi.
9. Seluruh staf UMA termasuk bagian administrasi falkultas psikologi yang telah melancarkan urusan selama peneliti menjalankan kuliah dan melakukan penelitian.
10. Keluarga besar peneliti yang telah memberikan dukungan secara materi dan moril serta nasehat-naseha yang sangat berarti kepada peneliti.

11. Kepada kedua orangtuaku tercinta, Bapak Sofyan, S,Pd serta ibundaku yang paling kucintai, Nurcahaya, yang selalu memberikan dukungan serta nasehat yang tiada henti-hentinya kepada anaknya ini, tak pernah berhenti memberikan semangat dan harapan sehingga peneliti selalu termotivasi untuk meraih segala cita-cita dan menjalankan kuliah dengan baik sesuai amanah.
12. Kepada abang (surya) dan adikku (dilla) yang tersayang terima kasih karena selalu memberikan semangat disaat peneliti lagi membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari mereka.
13. Sahabat-sahabatku baik suka dan duka yaitu jeng (wina), kakak tertua (ika), kakak kedua (melli), intan, lina, sang motivator (nanang), inspirasi (mas surya), hafis, dll. Kalian selalu dihati, kalian yang terbaik selama ini. Memori bersama kalian tak akan terhapuskan dari ingatan ini. Aku sayang kalian selamanya.
14. Sahabat-sahabatku ika dan pitri yang dari dulu tak berubah sebagai sahabat yang selalu menginspirasi tempat yang tepat untuk refreshing sejenak dari penatnya aktivitas kuliah.
15. Sahabt-sahabatku seperjuangan yang tidak mungkin untuk disebutkan satu persatu.
16. Semua pihak yang membantu lancarnya pembuatan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam skripsi ini masih banyak sekali terdapat kekurangan baik isi maupun penulisan. Untuk itu peneliti mengharapkan kiritik dan saran bersipat membangun dalam

memperkaya materi skripsi ini. Peneliti berharap tulisan ini dapat bermanfaat bagi segala pihak.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.



Medan, 30 oktober 2010

Penulis

ELVIRA ROSY NASUTION



## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>i</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Gangguan Kecemasan Umum.....	10
1. Pengertian Kecemasan Umum.....	10
2. Etiologi dalam Gangguan Kecemasan Umum.....	12
3. Bagian-bagian dari Gangguan Kecemasan Umum.....	15
4. Ciri-ciri Gangguan Kecemasan Umum .....	18
B. Fobia Spesifik.....	20
1. Pengertian Fobia.....	20
2. Definisi Fobia.....	21
3. Faktor Penyebab Terjadinya Fobia.....	22
4. Kriteria Fobia Spesifik.....	24

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan Kualitatif.....	27
B. Responden Penelitian.....	28
1. Karakteristik Responden.....	28
2. Jumlah Responden .....	29
3. Informan Penelitian.....	29
4. Teknik Sampling.....	29
C. Teknik Pengambilan Data.....	30
1. Wawancara.....	30
2. Observasi .....	32
D. Alat Bantu Pengumpulan Data.....	34
1. Wawancara .....	34
2. Observasi .....	35
3. Dokumen Resmi.....	35
E. Prosedur Penelitian.....	36
1. Tahap Persiapan Penelitian.....	36
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	36
3. Tahap Pencatatan Data.....	37
F. Metode Analisis dan Interpretasi Data.....	37

G. Keabsahan dan Keajegan Penelitian .....39

**BAB IV ANALISIS DAN INTERPRESTASI DATA**

A. Analisis Data.....40

1. Jadwal Penelitian.....40

2. Analisis Intrapersonal.....41

3. Analisis Antarpersonal.....74

B. Pembahasan .....82

1. Gangguan Kecemasan Umum.....82

2. Ciri-ciri Kecemasan.....82

3. Macam-macam Fobia.....83

4. Faktor-faktor Terjadinya Fobia.....83

5. Gambaran Fobia.....85

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Kesimpulan.....88

2. Saran.....90

a. Saran Pratis.....90

b. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....91

**DAFTAR PUSTAKA.....93**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Perbedaan antara Fobia Spesifik dan Gangguan Kecemasan Umum.....	19
Tabel 2.	Jadwal Penelitian.....	40
Tabel 3.	Identitas Responden I dan Informan I.....	41
Tabel 4.	Analisis Intrapersonal Responden I.....	51
Tabel 5.	Identitas Responden II dan Informan II.....	58
Tabel 6.	Analisis Intrapersonal Responden II.....	68
Tabel 7.	Analisis Antarpersonal Responden I dan Responden II.....	77

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Globalisasi dan perkembangan teknologi telah mengubah peradaban Manusia menuju pembangunan manusia seutuhnya dari yang sehat jasmani dan rohani serta terbebas dari perilaku yang abnormal. Untuk itu diperlukan kajian kejiwaan yang berkaitan dengan hal tersebut agar seseorang itu dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya secara rasional dan terbebas dari perasaan-perasaan negatif yang disebabkan oleh faktor psikis, salah satunya adalah kecemasan yang dapat menyebabkan fobia (Nur & Hendi, 2007).

Didalam budaya modern ini, setiap manusia seringkali dihadapkan pada suatu keadaan yang sama sekali tidak menyenangkan dan mengancam bagi dirinya yaitu suatu perasaan ketakutan yang berlebihan akan situasi yang akan dilaluinya. Perasaan tersebut timbul dan mengganggu pikiran, perasaan dan bahkan sampai berpengaruh terhadap fisiologisnya. Perasaan tersebut sering disebut rasa cemas.

Kecemasan merupakan bagian terpenting dari kehidupan manusia. Semua orang dipastikan pernah atau bahkan sering mengalami kecemasan. Sebagian besar dari manusia merasa cemas dan tegang dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menekan dirinya. Ancaman dan tekanan yang dialami manusia itu berbeda-beda satu sama lain, sehingga tingkat kecemasan pun berbeda-beda. Pada dasarnya reaksi kecemasan hal yang normal sebagai suatu reaksi terhadap stres. Artinya, cemas itu merupakan hal yang wajar dan manusiawi karena

dengan memiliki kecemasan ini membuat individu terhindar dari bahaya yang lebih besar dari yang individu cemaskan atau kita terdorong untuk dapat melakukan sesuatu yang sebelumnya dianggap tidak dapat dilakukannya. Walaupun demikian kecemasan juga dapat dianggap abnormal bila terjadi dalam situasi yang oleh kebanyakan orang dapat diatasi dengan mudah, tetapi oleh diri yang bersangkutan dipandang sebagai sebuah situasi yang teramat sulit, sehingga membuat kehidupan terganggu dan lebih jauh mengganggu kehidupan sosialnya (Davidson & Neale, 2001).

Salah satu bentuk gangguan kecemasan adalah fobia. Fobia adalah ketakutan yang berlebihan yang disebabkan oleh benda, binatang ataupun peristiwa tertentu. Sifatnya biasanya tidak rasional, dan timbul akibat peristiwa traumatik yang pernah dialami individu (Davidson & Neale, 2001).

Fobia juga merupakan penolakan berdasarkan ketakutan terhadap benda atau situasi yang dihadapi, yang sebetulnya tidak berbahaya dan penderita mengakui bahwa ketakutan itu tidak ada dasarnya. Ada beberapa jenis fobia spesifik yang bersumber pada binatang, ketinggian, tempat tertutup dan darah. Penderita fobia kebanyakan wanita biasanya dimulai semenjak masih kanak-kanak. Banyak wanita yang menderita gangguan ini dimulai pada masa remaja dan permulaan dewasa. Simptomnya berupa ketegangan, merasa pusing, kompulsi, merenung, depresi, ketakutan menjadi gila. Hampir sembilan puluh persen dari sampel menyatakan takut berada pada tempat tinggi atau tempat tertutup (Barlow & Durand, 1995).

## DAFTAR PUSTAKA

**Kaplan dan Sadock (1997). *Synopsis psikiatri : Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri***

**Klinis, Edisi 7 Jilid II Jakarta, Binarupa Aksara**

**Kaplan dan Sadock (1997). *Synopsis psikiatri: Ilmu Pengetahuan Psikiatri Klinis, Edisi 7***

**Jilid I. Jakarta Binaputra Aksara**

**Aka, A.2003. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasi dalam Penelitian***

**Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.**

**American Psychiatric Association.2000. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental***

**Disorder (4 ed.) (text revision). Washinton, DC:APA Press.**

**Davison, Gwrald C. Neale John M. (2010). *Abnormal Psychologi* 8 th edition. New**

**York: John Wiley & Sons.**

**Minanli, I. 2006. *Metode Observasi*. Medan: USU Press.**

**Durand, V. M& Barlow, D.H.2006. *Inti Sari Psikologi Abnormal*. Alih Bahasa: Helly**

**Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantimi Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.**

**Neale, John M., Davitson, Gerald. Haaga, davit A.F. (1996). *Exploring Abnormal Psychology* New York: John Wiley & Sons.**

**Patton, M.Q.2002. *Qualitative Research and Evaluation Methods*. 3 ad. United State of**

**America: sage Publication, inc.**

**Supratiknya, A.2006. *Mengenal Prilaku Abnormal*. Yogyakarta: Kanisius.LAB/UPF**

**Fakultas Ilmu Kedokteran Jiwa. 1994. Pedoman Diagnosi dan Terapi Surabaya:**

**Universitas Airlangga dan RSUD Dr. Soetomo. Panggabean, L. (2003).  
Pengembangan**

**Kesehatan Perkotaan ditinjau dari Aspek Psikososial. (makalah). Direktorat Kesehatan**

**Jiwa Masyarakat DepKes.Rs. Tidak dipublikasikan.**

**Prof. Dr. Sutardjo A. wiramihardja. 2005. Pengantar Psikologi Abnormal Bandung:**

**PT. Repika Aditama**

**Moleong, J. Lexi, 2005. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya**

**Poerwandari, K.E, 2007. Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Prilaku Manusia. Jakarta:**

**LPSP3 UI.**

**Strickland, B.R. (executive editor). 2001. The Gale Encyclopedia of Psychology. 2 ed. United**

**State Of America: Gale Group.**

**Desi, Julianti. 2008. Psikologi Abnormal Dewasa. Penerbit: Universitas Indonesia (UI- Press)**

**Jalan Selemba 4, Jakarta 10430.**



## **INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, bersedia berperan serta dalam penelitian ini:

Nama : MH

Usia : 23

Jenis Kelamin : PR

Dengan ini memberikan persetujuan untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian ini guna memberikan informasi yang dibutuhkan dalam rangka penelitian skripsi peneliti. Peneliti telah menjelaskan penelitian ini beserta tujuan dan manfaatnya. Dengan demikian, saya menyatakan menyetujui untuk berperan serta sebagai responden.

Peneliti menjamin dan menjaga kerahasiaan identitas diri responden dan informan yang bersangkutan. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Medan, 29 April 2010

Responden

Peneliti

( MH )

(Elvira Rosy Nst)

## INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, bersedia berperan serta dalam penelitian ini:

Nama : VR

Usia : 24

Jenis Kelamin : Lk

Dengan ini memberikan persetujuan untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian ini guna memberikan informasi yang dibutuhkan dalam rangka penelitian skripsi peneliti. Peneliti telah menjelaskan penelitian ini beserta tujuan dan manfaatnya. Dengan demikian, saya menyatakan menyetujui untuk berperan serta sebagai responden.

Peneliti menjamin dan menjaga kerahasiaan identitas diri responden dan informan yang bersangkutan. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Medan, 29 April 2010

Responden

Peneliti

( VR )

(Elvira Rosy Nst)

## **PEDOMAN WAWANCARA**

Aspek-aspek yang ingin digali dalam wawancara antara lain:

1. Gangguan kecemasan umum
  - a. Apakah responden mengalami kekhawatiran yang berlebihan?
  - b. Apakah kekhawatiran tersebut terus-menerus terjadi?
  - c. Bagaimanakah reaksi tubuh responden pada saat dihadapkan pada objek yang ditakutin?
  - d. Apakah ada pengaruh kecemasan terhadap kehidupan sosial atau pekerjaan pada responden?
2. Ciri-ciri kecemasan
  - a. Bagaimana reaksi jantung responden saat kecemasan muncul?
  - b. Bagaimana pergerakan nafas responden saat kecemasan muncul?
  - c. Apakah saat kecemasan muncul responden mengeluarkan reaksi keringat?
  - d. Bagaimana reaksi kecemasan responden saat ototnya mengejang?
  - e. Apakah responden sulit untuk menelan saat kecemasan muncul?
  - f. Bagaimana responden bisa mengalami diare saat cemas muncul?
  - g. Bagaimana dan sesering apa responden buang air saat kecemasan muncul?
  - h. Bagaimana demam terjadi saat kecemasan muncul?
  - i. Apakah responden mudah terkejut jika kecemasan muncul?

j. Apakah responden mengalami tangannya dingin saat munculnya kecemasan?

k. Apakah saat kecemasan muncul responden merasakan bibirnya kering?

l. Apakah responden sering sakit perut bila kecemasan muncul?

3. Macam-macam fobia

a. Apakah responden fobia terhadap pesawat?

b. Apakah responden fobia terhadap ketinggian?

c. Apakah responden fobia terhadap darah?

d. Apakah responden fobia terhadap lift?

e. Apakah responden fobia terhadap kegelapan?

f. Apakah responden fobia terhadap binatang berbulu?

g. Apakah responden fobia terhadap air?

4. Faktor-faktor terjadinya fobia

a. Bagaimana budaya ditempat tinggal responden dan apakah budaya mempengaruhi terjadinya fobia?

b. Sejak usia berapa terjadinya fobia dan apa penyebab sehingga responden mengalami fobianya?

c. Apakah ada hubungan tingkat sosial dan kultural yang menyebabkan terjadinya fobiaa/

5. Kristeristik fobia yang dialami

a. Apakah selalu muncul kecemasan yang berlebihan dan tidak beralasan setiap bertemu objek yang ditakutin?

- b. Apakah responden kecemasannya muncul tiba-tiba ketika melihat objek yang ditakutin?
- c. Apakah individu menyadari bahwa ketakutan tidak realities?
- d. Apakah objek dihindari atau ditahan-tahan dengan kecemasan yang hebat?
- e. Apakah fobia yang dialami sangat mengganggu aktivitas ketika bertemu dengan objek yang ditakutin?