

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Manusia berusaha menjaga keterarahan hidup melalui ketenangan dan rasa aman. Setiap orang mempunyai perspektif berbeda dalam menghadapi permasalahan hidup yang disebut konsep diri yang mengandung beberapa faktor substansial berupa harapan, ketakutan dan kecemasan. Ketakutan menjadi sesuatu yang tersimpan dalam diri manusia, seperti kekuatan yang mendorong manusia menjadi penentu tindakannya, atau sebaliknya menjadi bahaya yang melemahkan manusia.

Ketakutan yang dialami oleh manusia itu beragam mulai dari hal-hal yang nyata hingga hal-hal yang tidak nyata yang terkadang karena permainan pikiran manusia tersebut. Adakalanya manusia memiliki ketakutan irasional atau pada umumnya ketakutan ini tidak beralasan terhadap hal-hal atau sesuatu yang sifatnya tidak menakutkan, misalnya saja ketakutan pada ruangan tertutup, pada kegelapan, pada jenis makanan tertentu bahkan pada binatang. Ketakutan inilah yang disebut *phobia*.

Phobia yang diawali dari rasa cemas dan takut mulai membawa manusia pada keadaan terbatas, cukup jelas terlihat dari tindakan yang dilakukan. Namun ketika seorang manusia melakukan tindakan, terlebih dahulu ada proses pemahaman dalam mekanisme pikirannya yang melibatkan kesadaran, termasuk faktor ketidaksadaran, misalnya berupa halusinasi, yakni penglihatan tentang objek

menakutkan tanpa memerlukan objek konkret. Halusinasi akibat *phobia* tertentu dapat mendorong pada keterbatasan bahkan menjauhkan subjek dari kenyataan.

Phobia adalah pengalaman yang mencekam bagi yang mengalaminya meskipun objek pemicu terkadang adalah sesuatu yang sangat biasa bagi orang lain. Ketakutan dan kecemasan yang muncul kemudian mendorong reaksi beragam, seperti tindakan menghindar yang berlebihan lewat teriakan, tangis keras sebagai reaksi emosional, bahkan dapat mencapai reaksi yang somatik seperti ruam-ruam kemerahan yang muncul seketika saat seseorang mengalami ketakutan luar biasa pada hewan kecil seperti serangga bahkan muntah dan pingsan.

Phobia merupakan keadaan antara takut dan cemas, di satu sisi *phobia* dapat menunjukkan ketakutan akan objek nyata seperti misalnya kecoa. Sebaliknya *phobia* dapat berwujud kecemasan ketika muncul perasaan tak terjelaskan, pikiran yang mengerikan, memunculkan reaksi panik tanpa perlu hadirnya objek maupun situasi tertentu. *Phobia* menimbulkan penilaian-penilaian subjektif atas ancaman serta kekhawatiran terjadinya keadaan yang buruk dan tidak menyenangkan pada seseorang.

Dalam artikel di wikipedia.com yang merujuk pada penjelasan *phobia*. Ada perbedaan “bahasa” antara pengamat *phobia* dengan pengidap *phobia*. Pengamat *phobia* menggunakan bahasa logika, sementara pengidap *phobia* menggunakan bahasa rasa. Bagi pengamat dirasa lucu jika seseorang berbadan besar, takut dengan hewan kecil seperti kecoak atau tikus. Sementara di bayangan mental

seorang pengidap *phobia*, subjek tersebut menjadi benda yang sangat besar, bewarna, sangat menjijikkan ataupun menakutkan.

Perbedaan berikutnya antara orang yang memiliki *phobia* dengan yang memiliki rasa takut atau jijik yang umum terdapat pada serangan panik yang muncul. Ketika stimulus muncul, orang yang memiliki rasa takut biasa atau jijik mampu untuk mengontrol diri mereka dan cukup menghindari sebisanya, sedangkan pada orang yang memiliki *phobia*, secara alami mereka akan langsung mengalami serangan panik dan terjadi perubahan pada kondisi fisik dan psikologisnya seketika.

Phobia ini bukan hanya dialami oleh orang dewasa saja bahkan remaja juga sudah ada yang mengidap *phobia*. Hal ini dikarenakan adanya kejadian yang traumatis yang dialami oleh penderita *phobia* sewaktu masih usia kanak-kanak.

Berdasarkan teori *phobia* lain dari psikoanalisis yang diajukan oleh Arieti (1979), sesuatu yang ditekan merupakan masalah interpersonal tertentu di masa kecil dan bukan suatu impuls id. Arieti berteori bahwa pada masa kanak-kanak, orang-orang yang menderita *phobia* pada awalnya menjalani periode tanpa dosa di mana mereka memercayai orang lain di sekitar mereka untuk melindungi mereka dari bahaya. Kemudian mereka menjadi takut bahwa orang dewasa tidak dapat diandalkan. Mereka tidak dapat hidup dengan ketiadaan rasa percaya tersebut. Untuk dapat kembali memercayai orang lain, secara tidak sadar mereka mengubah rasa takut pada orang lain tersebut menjadi rasa takut pada situasi yang tidak menyenangkan.

Seperti pernyataan salah satu responden, Joy, 21 tahun, mengalami *katsaridaphobia* sejak usia 5 tahun, sebagai berikut:

“Saya gak pernah ingat pastinya kapan takut sama kecoa, yang saya tahu setiap lihat kecoa yang ada di pikiran saya hanya binatang yang seram, menjijikkan dan perlu dibasmi, karena pernah waktu itu saya lagi makan, tiba – tiba ada kecoa terbang yang hinggap di mukaku, yang membuat saya teriak. Adapula suatu ketika saya pernah marah-marah dengan orang yang ada di rumah saya ini, karena membuang sampah sembarangan dan membuat kamar saya lebih kotor, karena saya takut jika tempat yang kotor dapat mengundang para kecoa itu datang”. (wawancara personal, 18 April 2014.)

Dari pernyataan tersebut, didapat bahwa, adanya ketidakmampuan meregulasi emosi pada saat munculnya stimulus yang membuat responden memunculkan kepanikan sehingga aktivitas pada saat itu terhambat seketika. Namun, di kondisi lainnya, walau tidak ada stimulus langsung yang muncul sehingga membuat responden merasakan ketakutan. Responden berusaha melakukan regulasi emosi agar kepanikannya dapat diminimalisir atau tidak terjadi sama sekali.

Menurut Gross (1998), regulasi emosi adalah cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 2001).

Gross (dalam Strongman, 2003) juga menjelaskan berbagai aspek-aspek regulasi emosi, antara lain: Pemilihan situasi (*situation selection*), Modifikasi situasi (*situation modification*), Perubahan kognitif (*cognitive change*), Modifikasi respon (*response modification*).

Penderita *phobia* yang memiliki kesulitan meregulasi emosi disaat stimulus yang berkaitan muncul, melakukan beberapa aspek regulasi emosi yang membuat mereka yakin mampu meregulasi emosinya di beberapa situasi, contohnya adalah modifikasi situasi, seperti pernyataannya Joyberikut ini:

“ya, kalau lagi dirumah, setiap sore saya pasti membersihkan kamar mandi, biar kecoa gak muncul. Saya juga milih tempat makan atau tempat yang harus saya datangi, saya tidak mau ketemu sama kecoa.”(wawancara personal,18 April 2014.)

Responden berusaha untuk melakukan *avoidance* terhadap tempat dan situasi yang memungkinkan munculnya penyebab respon takut dan paniknya muncul. Namun, dengan melakukan *avoidance* saja tidak cukup. Situasi dan kondisi bisa diatur sebaik mungkin, tapi hal apapun bisa terjadi kapanpun dan dimanapun. Apalagi dalam kasus *ktsaridaphobia*, dimana stimulus *phobia* bisa muncul dari mana saja dan dimana saja yang memungkinkan. Untuk itu, regulasi emosi memiliki peranan yang penting dan jelas pada diri responden, berikut pernyataan Joy:

“Penting karena di daily life supaya bisa kayak yg lainnya jadi gak keganggu ada atau gak ada kecoaknya karena emosi selalu gak stabil”. (wawancara personal,18 April 2014.)

Jadi, selain melakukan modifikasi kondisi dan situasi, responden merasa sangat membutuhkan cara yang tepat untuk melakukan regulasi emosi pada dirinya terkait stimulus pada *katsaridaphobia*. Hal tersebut menarik perhatian peneliti tentang proses dan strategi regulasi emosi seperti apa yang akan dan sedang dilakukan oleh penderita *katsaridaphobia* ini di kesehariannya. Berdasarkan

adanya permasalahan yang dihadapi oleh orang yang mengalami *katsaridaphobia* inilah, khususnya dalam regulasi emosi pada dirinya tersebut sehingga peneliti tertarik untuk meneliti mengenai masalah ini. Adapun judul yang peneliti angkat adalah ***Regulasi Emosi Pada Wanita Pengidap Katsaridaphobia.***

B.Rumusan masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apa gejala dan respon yang ditunjukkan oleh responden yang memiliki *katsaridaphobia* pada stimulus (kecoa)?
2. Apa penyebab munculnya *katsaridaphobia* pada responden?
3. Apa saja aspek dalam regulasi emosi yang digunakan oleh responden?
4. Bagaimana proses regulasi emosi yang digunakan oleh responden saat menghadapi stimulus?
5. Bagaimana strategi regulasi emosi yang dilakukan responden?

C.Tujuan penelitian

Berdasarkan dari rumusan permasalahan di atas maka dapat diketahui tujuan penelitian yakni melihat gejala, respon dan penyebab *katsaridaphobia* pada responden dan aspek apa saja yang digunakan oleh responden dalam meregulasi emosinya lalu proses regulasi emosi yang digunakan oleh responden pada saat bertemu stimulus serta strategi regulasi emosi yang digunakan oleh responden.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam menambah wawasan dan memberikan sumbangan informasi dalam bidang ilmu pengetahuan khususnya psikologi klinis sebagai bahan untuk melihat hal-hal yang menjadi penyebab wanita yang mengalami *katsaridaphobia* serta gambaran regulasi emosinya.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi tentang gejala dan penyebab *katsaridaphobia*.
- b. Bagi orang tua, diharapkan dapat lebih memberi motivasi terutama untuk dirinya sendiri guna dalam menghadapi keadaan yang memiliki putri yang *katsaridaphobia*.
- c. Memberikan informasi bagi masyarakat agar dapat lebih memahami tentang *katsaridaphobia* dan dalam menghadapi dengan baik jika ada keluarga yang mengalami *katsaridaphobia* guna memberikan semangat dan motivasi terhadap mereka yang mengalaminya.