

## **BABI**

### **PENDAHULUAN**

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

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia banyak mengalami peristiwa yang mungkin menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami oleh siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi sudah menjadi gangguan, akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (dalam Fausiah dan Widury, 2005), kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan (dalam Fausiah dan Widuri, 2005). Kecemasan sering kali disertai dengan gejala sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut, atau tidak dapat tenang dan tidak dapat duduk diam. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing orang.

Dalam DSM IV-TM (1994) dijelaskan beberapa jenis gangguan yang tergolong ke dalam gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan tersebut yaitu fobia, gangguan panik, gangguan cemas menyeluruh, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan stres pascatraumatik.

Fobia merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan sebagai penolakan yang mengganggu yang diperantarai oleh rasa takut yang tidak proporsional dengan bahaya yang dikandung oleh objek atau situasi tertentu dan diakui oleh si penderita sebagai sesuatu yang tidak berdasar (Davison dkk, 2006).

Secara garis besar, fobia terdiri atas tiga kategori (DSM IV TM, 1994). Pertama *Specific Phobia* yaitu rasa takut yang tidak beralasan dan menghindari benda atau situasi tertentu. Kedua, *Agoraphobia* yaitu ketakutan berada di tempat terbuka dan meninggalkan rumah karena akan sulit mendapatkan pertolongan saat terjadi sesuatu. Gangguan ini merupakan akibat dari gangguan panik. Ketiga adalah *social phobia* yaitu rasa takut yang menetap dan tidak masuk akal pada situasi yang mengharuskan berada di tengah orang banyak atau berinteraksi dengan orang tak dikenal.

Dalam <http://ritafull.blog.friendster.com/2006/11/mengenal-fobia-dan-panic-attack/> (6 Maret 2010), dijelaskan bahwa fobia kecoa (*Blattodephobia*) merupakan salah satu bentuk dari fobia spesifik, dimana sumber fobianya berasal dari binatang, yaitu kecoa. Bagi penderita fobia kecoa, kecoa mungkin akan digambarkan sebagai sesuatu hal yang paling menyeramkan dari hal lain yang menurut pendapat umum merupakan sesuatu yang menyeramkan dan mengancam keselamatannya. Misalnya seorang penderita fobia kecoa akan menggambarkan kecoa sebagai hewan yang lebih menyeramkan daripada harimau.