

Studi Pustaka Phobia Spesifik (Zoophobia)

Erlangga Anantayudha Nursahid Putra¹

¹ Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah Surakarta., Indonesia

 erlanggaanantayuda@gmail.com

Abstract

Phobia is an anxiety disorder in which sufferers experience excessive fear of situations, objects and other things. Phobias can be suffered by anyone from gender, age, economy and others. Phobias can be caused by various factors such as experiences, stress or scary events. Phobias can be divided into several things, namely Agrophobia, specific phobias and social phobias. The purpose of this study is to describe the specific phobia. The writing of this research uses the method of library research or library research. In this study, references were collected from journal articles, books, and facts related to a specific phobia (zoophobia). The three references contain the results of the research appointed by the researcher. From these references, an explanation of what phobias and zoophobia are, what causes zoophobia, what types of zoophobia are and how to overcome zoophobia. The result of this study is that the main factor of zoophobia is the experience of the sufferer and frightening events. The anxiety that arises is already in the mind of the sufferer from the beginning of the experience. Therapy and counseling is one of the keys to overcoming zoophobia apart from internal and environmental factors.

Keywords: *phobia; zoophobia; library research, therapy*

Studi Puskata Phobia Spesifik (Zoophobia)

Abstrak

Phobia adalah salah satu gangguan kecemasan yang penderita mengalami ketakutan berlebihan dengan situasi, benda dan hal lain. Phobia dapat diderita oleh siapapun baik dari jenis kelamin, usia, ekonomi dan lainnya. Phobia dapat disebabkan berbagai faktor seperti pengalaman, stress atau kejadian yang menakutkan. Phobia dapat terbagi dalam beberapa hal yakni Agrophobia, phobia spesifik dan phobia sosial. Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan mengenai phobia spesifik. Penulisan penelitian ini menggunakan metode studi pustaka atau library research. Pada penelitian ini referensi dikumpulkan baik dari artikel jurnal, buku, maupun fakta yang terkait phobia spesifik (zoophobia). Ketiga referensi tersebut memuat hasil penelitian yang diangkat peneliti. Dari referensi tersebut didapatkan penjelasan tentang apa itu phobia dan zoophobia, apa penyebab dari zoophobia, apa saja jenis zoophobia dan bagaimana mengatasi zoophobia. Hasil dari penelitian ini yaitu faktor utama dari zoophobia adalah pengalaman penderita dan peristiwa yang menakutkan. Kecemasan yang timbul sifatnya sudah ada di dalam pikiran penderita dari awal pengalaman tersebut ada. Therapy dan konseling adalah salah satu kunci mengatasi zoophobia selain dari faktor internal dan lingkungan.

Kata kunci: *phobia; zoophobia; library research, therapy*

1. Pendahuluan

Pada tubuh manusia banyak terdiri dari organ-organ yang membentuk suatu system syaraf tertentu. Salah sataunya adalah gangguan psikis pada seseorang. Jika gangguan psikis ini menyerang manusia maka mampu mempengaruhi kesehatan fisik orang tersebut. Phobia adalah salah satu dari gangguan psikis tersebut dan gangguan ini akan sangat mengganggu aktifitas sehari-hari dari orang tersebut. Bila seseorang yang menderita phobia dihadapkan dengan sesuatu yang ditakutinya, maka jiwa dari orang

tersebut akan bergejolak dan berusaha untuk menghindarinya. Gejolak dari jiwa orang ini terjadi karena peristiwa traumatik yang terjadi di masa lalu, pola lingkungan atau pendidikan dan bahkan genetika atau keturunan. Penderita *phobia* tidak dapat disembuhkan hanya dengan bimbingan saja, namun harus dengan beberapa tindakan khususnya penderita *zoophobia*.

Pada suatu kasus ada sebanyak 24 hewan yang tercatat paling banyak ditakuti oleh orang. Kemudian 2000 responden diberikan atau ditunjukkan 24 hewan tersebut dan diminta menilai seberapa takutkah mereka dengan hewan tersebut. Setelah itu pertanyaan itu di rangkum dalam sebuah kuesioner. Hasilnya adalah hewan invertebrata dan ular menjadi hewan paling memicu rasa takut dengan tingkat tertinggi. Selain itu, laba-laba menjadi hewan dengan skor tertinggi dalam hal menjijikkan bersama dengan belatung, kutu, cacing gelang serta cacing pita. Ternyata dari hasil kuesioner tersebut, laba-laba yang sebenarnya hanya hewan yang memiliki tubuh kecil mampu membuat hewan itu menjadi paling ditakuti sekaligus menjijikkan dikarenakan memiliki banyak kaki[1].

Phobia masuk dalam kategori *psikoneurosis*, tetapi hal ini cukup berbeda dengan gangguan kecemasan merata. Jadi gangguan ini sifatnya cukup spesifik sehingga seseorang akan bereaksi yang sangat ketakutan pada sesuatu yang biasanya dianggap orang lain tidak berbahaya [2]. Kajian tentang *zoophobia* telah banyak dilakukan oleh para peneliti sebelumnya, dengan menyertakan variabel atau pendekatan yang berbeda. Namun belum ada yang menggunakan pendekatan tinjauan studi pustaka. Biasanya studi yang terkait adalah dengan metode empiris melalui data lapangan, wawancara, observasi atau bahkan intervensi. Oleh karena itu peneliti ingin mengungkap permasalahan terkait rasa takut yang berlebih atau kecemasan berlebihan terhadap hewan sehingga dapat ditemukan solusi terbaik untuk mengatasinya.

2. Metode

Metode ini menggunakan jenis studi pustaka atau *library research*. Dalam penelitian ini, penulis mengumpulkan dari artikel jurnal, buku dan berita yang terkait dengan *zoophobia*. Referensi penelusuran jurnal yang digunakan adalah *google scholar* dan pencarian berita menggunakan *web browser google*. Pada penelusuran artikel didapatkan 10 artikel yang relevan dan dilakukan pembacaan secara mendalam oleh peneliti untuk dilakukan proses review. Ketiga jenis referensi ini akan memuat hasil dari topik penelitian yang terkait dengan apa yang ingin diangkat penulis. Referensi tersebut akan dipelajari dengan seksama agar memperoleh informasi dan penjelasan terkait apa itu *phobia dan zoophobia*, penyebab dari *zoophobia*, jenis-jenis dari *zoophobia*, serta solusi dalam mengatasi *zoophobia*.

3. Hasil dan Pembahasan

Konsep Teoritis *Phobia*

Asal kata *phobia* mengacu pada suatu istilah dari bahasa Yunani, yakni *Phobos*. Artinya adalah takut dan panik dan ketakutan yang sangat kuat yang di rasakan oleh seseorang (terror). Masyarakat Yunani percaya bahwa rasa takut yang dialami oleh manusia berasal dari *Phobos*. Mereka yakin jika segala hal yang terjadi dalam kehidupan manusia, di karenakan ulah dewa/dewi. Begitupun untuk memberikan penjelasan masuk akal ketika seseorang dilanda ketakutan hebat terhadap objek yang cenderung tidak berbahaya. Ketika hal tersebut terjadi, dikatakan karena ulah *Phobos*, sang Dewa Takut.

Phobia adalah ketakutan atau kecemasan yang berlebihan terhadap suatu objek tertentu baik yang mengancam maupun tidak mengancam penderitanya yang di sebabkan oleh pengalaman atau kejadian-kejadian yang tidak bisa dilupakan seperti traumatic masa lalu yang dialami oleh penderitanya [3]. Pada pendapat lain dari [4] menyatakan bahwa *phobia* ini salah satu ketakutan yang irasional, termasuk dalam jenis gangguan kecemasan sehingga penderita gangguan ini akan mengalami ketakutan yang tiada hentinya terhadap sesuatu seperti benda, ketinggian, hewan dsb. Pada kasus ini penderita akan berusaha semaksimal mungkin untuk menghindari sesuatu yang memunculkan ketakutan mereka dan membiasakan diri untuk langsung menjauh dari ketakutan yang mereka alami.

Phobia dibagi menjadi tiga jenis yakni *Agrophobia*, *phobia spesifik* dan *phobia sosial*. Menurut [5] menjelaskan pengertian dari *agoraphobia* yaitu ketakutan seseorang di dalam suatu situasi atau tempat yang dimana individu itu merasa akan sangat sulit untuk lepas atau melepaskan diri. Pada pendapat lain dari [6] *agoraphobia* diidentifikasi sebagai kondisi seseorang yang cemas berada di lingkungan yang asing bagi dirinya dan individu tersebut memiliki sangat sedikit penguasaan diri. Hal ini dapat disebabkan dari kegelisahan seseorang dengan tempat yang terbuka atau tempat sempit, kumpulan orang yang sangat banyak atau bahkan bepergian. Sedangkan menurut [7] menyatakan bahwa *agoraphobia* merupakan ketakutan di tempat manapun yang mampu memungkinkan seseorang mendapatkan masalah, sehingga orang tersebut berusaha meminta tolong atau menyelamatkan diri dari situasi genting.

Pada bagian kedua yakni *phobia sosial* adalah ketakutan seseorang terhadap situasi ramai atau keadaan sosial yang mereka alami sehingga orang tersebut berusaha semaksimal mungkin untuk menghindar dan menjauh dengan tingkat stress yang berkecamuk. Pada *phobia sosial* adalah rasa takut atau rasa cemas seseorang yang sangat kuat serta tidak masuk di akal, sehingga seseorang itu dipaksa untuk menghindar dari situasi tertentu yang membuat orang tersebut merasa diawasi atau dinilai [8]. Dari [9] ditemukan fakta bahwa *phobia sosial* lebih sering terjadi pada perempuan dari pada laki-laki, dikarenakan mungkin terjadi tekanan kebudayaan dan sosial yang ada sehingga diletakkan di pundak perempuan sebagai sosok yang menyenangkan.

Pada dimensi ketiga yakni *phobia spesifik* adalah ketakutan atau kecemasan seseorang yang secara irasional terhadap situasi atau objek tertentu sehingga akan menjadi pengganggu bagi penderita tersebut di dalam kehidupan sehari-hari [10]. Pada dasarnya bahwa penderita *phobia* ini akan mengalami ketakutan kepada objek atau situasi tertentu yang sebenarnya menurut orang lain terasa biasa saja. Sehingga proses untuk menghindar dan menjauh dari situasi atau objek tersebut menjadi keharusan yang dilakukan oleh penderita ini. Seringkali jenis *phobia* ini bermula pada saat masa kanak-kanak sehingga banyak anak yang ketakutannya menjadi berimajinasi atau berkembang dari suatu objek atau situasi tertentu, tetapi ada yang situasi itu berlalu atau hilang begitu saja lebih buruknya lagi ada yang berlanjut menjadi kronis yang signifikan secara klinis[9].

Karakteristik Review Jurnal

NO	TAHUN	JUDUL	PENULIS	SUBJEK
1	2019	Sistem Pakar Diagnosa Fobia Menggunakan Metode <i>Certainty Factor</i>	Gita Prastianingrum, Agus Sidiq Purnomo[2]	45 responden
2	2020	Studi Tentang Perilaku	Muhammad Irham	Siswa SMA

		Agoraphobia Siswa dan Upaya Penanganannya	Zainuri, Ratna Wulandari[7]	
3	2017	Penerapan Art Therapy Dalam Mengatasi Fobia Kucing Pada Individu Dewasa	Arief, Monty P. Satiadarma, dan Denrich Suryadi[11]	3 subjek dewasa
4	2019	Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap Zoophobia Pada Siswa SMP N 11 Mataram	Willy Hermawan Aprian, Farida Herna Astuti, dan Eneng Garnika	12 Siswa SMP
5	2014	Aplikasi Teknik Olah Reka Latar Dengan Tema Phobia Pada Produk Fashion	Dea Novira Hermawan[4]	Pembuatan Skema Olah Reka
6	2015	Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbih Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik	Rani Azmarina[10]	6 orang mahasiswi
7	2018	Fobia dalam Pembelajaran Matematika di Pendidikan Dasar	Mulhamah[12]	Literature Review
8	2015	Komunikasi Terapeutik Orang tua Dengan Anak Fobia Spesifik	Rachmaniar[13]	Anak Fobia Spesifik dan Pendalaman dengan orang tua
9	2013	Perancangan Buku Interaktif Sebagai Media Terapi Zoophobia Untuk Anak Usia 4-6 tahun	Carina Fernanditha, Drs. Heru Dwi Waluyanto, M.Pd., Drs. Asnar Zacky, M.Sn.[8]	Untuk Anak usia 4-6 tahun
10	2018	Hipnoterapi Teknik <i>Regression Therapy</i> Untuk Menangani Penderita <i>Glossophobia</i> Siswa Sekolah Menengah Pertama	Atrup, Dwi Fatmawati[14]	Siswa SMP

Menurut [4] menyebutkan ada tujuh pengelompokan dari *phobia* spesifik diantaranya sebagai berikut :

1. *Phobia* aktivitas atau pengalaman, contohnya seperti *clinophobia* artinya ketakutan seseorang untuk tidur atau *aviatophobia* yakni ketakutan terbang.
2. *Phobia* hewan dan tumbuhan, contohnya seperti *apiphobia* yakni ketakutan seseorang terhadap lebah dan *elurophobia* seperti ketakutan seseorang akan kucing.
3. *Phobia* berkaitan dengan kondisi, situasi dan sensasi, contohnya seperti *atychiphobia* seseorang yang takut akan kegagalan dan *kainolophobia* seseorang yang takut dengan hal baru
4. *Phobia* yang dengan objek, warna, dan substansi, contohnya seperti *aichomophobia* ketakutan seseorang terhadap jarum dan *bathmophobia* yang berarti ketakutan akan tangga.

5. *Phobia* yang dengan alam dan fenomenanya, contohnya seperti *ancraphobia* yang orang yang takut dengan angin dan *thalassophobia* berarti ketakutan seseorang akan laut.
6. *Phobia* yang dengan orang atau profesi, contohnya seperti *gynephobia* yang berarti orang takut dengan wanita dan *coulrophobia* berarti ketakutan akan badut.
7. *Phobia* yang berkaitan dengan bagian tubuh manusia, contohnya seperti *hemophobia* yang berarti seseorang dengan ketakutan akan darah dan *trichopathophobia* yang berarti seseorang dengan ketakutan akan rambut.

Pendapat dari [15] dibagi menjadi tiga diantaranya :

1. Seseorang pernah mengalami ketakutan yang sangat hebat di masa lalu sehingga menimbulkan shock yang berat dan tekanan batin yang hebat
2. Pengalaman dari seseorang yang didalamnya berisi perasaan bersalah dan malu sehingga ditekan kedalam ketidaksadarannya untuk dilupakan
3. Jika mengalami kejadian yang sama atau serupa, akan muncul ketakutan dan rasa cemas yang bersyarat dari pengalaman yang pernah dirasakan atau dialami. Respon yang keluar dari penderita ini adalah ketakutan yang hebat dan sangat berusaha untuk menghindarinya.

Karakteristik dari *phobia* spesifik menurut [9] menyatakan ada tiga kategori dalam hal ini, diantaranya adalah :

1. Ciri fisik

Pada hal ini gejala yang akan muncul layaknya gelisah, gugup, keringat yang berlebih, gemetar di seluruh tubuh, pingsan, pusing, sesak nafas, merinding, jantung berdetak kencang dsb

2. Ciri behavioral

Pada ciri yang satu ini gejala yang dimunculkan seperti perilaku orang yang cenderung akan menghindar dan waspada, berusaha melindungi diri sendiri, perasaan yang terganggu, dsb

3. Ciri kognitif

Gejala yang akan ditimbulkan pada ciri-ciri ini adalah mulainya berpikiran yang berlebihan, khawatir yang berlebihan, ketakutan hingga hilangnya control diri, berpikir bahwa sudah tidak bisa dikendalikan, khawatir akan ditinggal sendirian dan sulitnya untuk berkonsentrasi.

Pada pandangan lain mengenai karakteristik *phobia* spesifik ini menurut [16] menyatakan terdapat empat jenis karakteristik yang menggambarkan *phobia* ini diantaranya :

1. Ketakutan yang sangat terlihat tidak masuk akal, ketakutan ini bisa terjadi terhadap objek, situasi ataupun benda yang sebenarnya tidak berbahaya dan berlangsung setidaknya selama enam bulan
2. Perilaku cemas dan takut yang berlebihan ketika dihadapkan dengan situasi yang memicu *phobia* ini muncul kembali
3. Menyadari ketakutannya yang berlebih dan tidak masuk akal dikarenakan *phobia* yang dialaminya
4. Sangat menghindari situasi atau objek yang menghadapkannya pada *phobia* muncul dan stress yang berkepanjangan

Dari kedua pendapat diatas, rasa kecemasan yang berlebihan menjadi salah satu karakteristik dalam *phobia* spesifik yang ada, maka dari pendapat [17] menyatakan gejala dari kecemasan dibagi menjadi tiga kategori diantaranya sebagai berikut :

1. Suasana hati

Seseorang yang mengalami rasa cemas pasti memiliki perasaan yang mengancam untuk dirinya walaupun sumber itu belum diketahuinya, ketakutan akan menimpa dirinya seperti bahaya yang akan datang sehingga memunculkan perasaan marah dan rasa terganggu.

2. Kognitif

Seseorang yang memiliki rasa cemas akan menyebabkan rasa kekhawatiran dan ketakutan yang berlebih pada hal yang tidak membuat mereka senang. Maka dari itu jika seseorang mengalami hal kecemasan di perasannya, orang itu akan berpikiran yang berlebih terhadap kekhawatirannya, sulitnya berkonsentrasi serta pikiran yang bercampur dan kebingungan.

3. Motorik

Seseorang yang mengalami kecemasan akan sering mengalami kegiatan motoric yang tanpa arti, seperti misalnya mengetuk-ngetuk jari di meja disaat melihat hewan yang ditakutinya, kemudian jari dari penderita merasakan dingin yang sangat luar biasa, detak jantung yang semakin kencang, dan mengalami sesak nafas bahkan pingsan. Pada beberapa gejala ini adalah salah satu bentuk dari perlindungan diri seseorang saat melihat ada yang mengancam di dalam hidupnya.

Kemudian dari beberapa karakteristik diatas maka muncullah faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *phobia* spesifik, terdapat dua faktor yang mempengaruhi seperti internal dan eksternal, seperti menurut [18] yang menjelaskan mengenai teori *thinking errors* aspek dari *magnification*, pada teori ini seseorang suka melakukan evaluasi pada dirinya sendiri atau kepada orang lain, situasi, dengan secara tidak masuk akal dan membesarkan kejadian negative serta mengecilkan kejadian positif sehingga akan berdampak pada seseorang akan mensugesti dirinya sendiri. Aspek dari *emotional reasoning* yang mengira orang berpikir adalah sesuatu yang benar dikarenakan seseorang tersebut memiliki rasa kepercayaan diri yang sangat kuat terhadap suatu objek atau situasi sehingga pemikirannya bertentangan dengan menhiraukan dari hal kepercayaan tersebut maka dari itu dapat berakibat pada mensugesti dirinya sendiri [18]. Hal ini didukung oleh pendapat dari [19] yang mengemukakan mengenai teori *presenting suggestion that influence* yang terkait dengan aspek *repetition* atau pengulangan, pada aspek ini pengulangan dari perkataan atau informasi yang dapat mendorong seseorang untuk mendukung efek dari sugestinya akan mengakibatkan sugesti itu semakin besar untuk dirinya sendiri. Hal senada juga dikatakan oleh [20] yang menyatakan mengenai teori *neuro-linguistic programming* yang terjadi di dalam pola *generalization* mengenai pembuatan dari perangkat kata-kata yang menjadikan segalanya. Perangkat kata yang dimaksud dalam hal ini seperti tidak pernah, semuanya, setiap saat, selalu, dan sebenarnya hal-hal tersebut dapat membantu meningkatkan efek hipnotik kepada dirinya sendiri atau dapat mensugesti dirinya sendiri.

Zoophobia

Dari pendapat [21] yang dimuat dalam buku “psikoanalisis Sigmund Freud” bahwa *zoophobia* merupakan perasaan takut dan cemas yang tidak wajar atau berlebihan terhadap hewan yang sebenarnya tidak berbahaya. Sementara itu dari pendapat [22] menyatakan bahwa *zoophobia* adalah suatu kelainan *psychoneurotic* yang biasa ditemukan pada sebagian anak-anak. Pada saat seseorang dihadapkan atau menemui hewan yang mereka takuti, maka penderita ini akan memunculkan beberapa gejala seperti

meningkatnya denyut jantung, badan yang gemetar, mengeluarkan banyak keringat, dan bahkan tidak mampu berfikir secara jernih karena yang ada bagaimana dia menghindari dari hewan tersebut. Bahkan pada beberapa kasus yang sudah kronis, penderita ini akan mengalami pernafasan yang sesak di bagian dada dan yang terburuknya penderita ini bisa mengalami pingsan disaat melihat hewan yang ditakutinya. Maka dari itu penderita *zoophobia* ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dari penderitanya. Pada umumnya awal munculnya bisa mengidap *zoophobia* adalah munculnya pengalaman dari masa lalu yang sangat buruk dengan hewan sehingga menimbulkan kejadian traumatic bagi orang tersebut dan terbawa hingga saat ini. Sebenarnya pengalaman ini bisa saja muncul saat masih kanak-kanak dimana masa ini adalah masa eksplorasi yang tinggi dari anak. Rasa ingin tahu yang besar dari anak untuk mengenal jenis hewan, karakteristik menjadi awal pemicu hadirnya penderita ini dimana seorang anak belum mengetahui hewan yang mereka akan dekati atau mereka akan pegang akan merasa terancam atau terganggu. Karena jika hewan merasakan hal tersebut, maka perilaku melindungi diri dari hewan akan muncul bisa seperti mematuk, mencakar, menggigit atau menendang [23].

Seorang anak yang hidup di dalam lingkungan keluarga yang salah satu anggota keluarganya mengidap *phobia* maka cenderung memiliki *phobia* yang sama. Bisa terjadi dimana satu keluarga yang membesarkan seorang anak memang anti terhadap hewan anjing karena dianggap hewan yang galak, maka dari itu tumbuh kembang anak kedepannya akan takut dengan anjing. Hal ini dikarenakan anak belajar dari cara mencontoh atau modelling dengan perilaku orang dewasa yang ada disekitarnya [8]. Penyebab lain dari *zoophobia* ini adalah disaat seseorang mendengar atau mengetahui informasi yang salah seputar hewan seperti menakutkan, menyeramkan, menjijikkan dsb, bahkan sebelum orang ini melihat hewan tersebut.

Beberapa jenis dari *zoophobia* dibagi menjadi Sembilan belas bagian seperti yang dikutip [24] yang diantaranya sebagai berikut :

1. *Arachophobia*

Rasa takut dari *phobia* ini terjadi terhadap binatang laba-laba, bahkan pada tahun 2018 tercatat 48% wanita mengalami *phobia* ini dan 12% laki-laki mengalami *phobia* yang sama

2. *Ophidiophobia*

Ketakutan dan rasa cemas terhadap hewan yang melata, pada orang yang menderita *phobia* ini biasanya akan menghindari tempat yang merupakan habitat dari hewan melata ini sehingga itu merupakan salah satu bentuk perlindungan diri dari penderita ini.

3. *Ornithophobia*

Pada rasa takut dan cemas di *phobia* ini yakni ketakutan seseorang terhadap burung, yang biasanya dianggap cantik dan anggun ternyata tidak bagi penderita ini tetapi mungkin hanya memiliki rasa takut pada spesies tertentu pada burung saja

4. *Alektrophobia*

Ketakutan dan rasa kecemasan pada kepada ayam, seseorang yang menderita *phobia* ini membuat melihat ayam menjadi panik bahkan bisa lebih menyeramkan dari pada seekor harimau.

5. *Ailurophobia*

Rasa takut dan kecemasan terhadap kucing, rasa takut ini juga bisa disebut *gatophobia* yang memiliki rasa ketakutan berlebih pada kucing.

6. *Entomophobia*

Ketakutan seseorang terhadap serangga, bisa menjadi semua serangga atau hanya beberapa serangga saja seperti kupu-kupu, kecoa dsb

7. *Lepidoterophobia*

Ketakutan seseorang dengan kupu-kupu yang bisa dikatakan pada ketakutan seseorang terhadap serangga yang bersayap seperti halnya belalang dsb

8. *Apiphobia*

Rasa takut dan rasa cemas dari seseorang terhadap lebah, ketakutan ini bisa terjadi dengan kekhawatiran disengat oleh lebah disaat lebah itu marah

9. *Anatidaephobia*

Sebutan *phobia* ini memiliki rasa ketakutan dan kecemasan terhadap hewan bebek, jadi seseorang akan sangat merasa ketakutan disaat bebek seperti sedang mengawasinya

10. *Ranidaphobia*

Phobia ini masuk kedalam kategori takut dan rasa cemas terhadap kodok atau katak, banyak hal yang mendasari ketakutan ini seperti hal menjijikkan yang menjadi salah satu faktor utama penting dalam pemicu *phobia* ini.

11. *Galeophobia*

Rasa takut dan cemas dari seseorang terhadap ikan hiu, baik ikan ini terdapat di laut ataupun yang diakuarium seperti di wahana rekreasi

12. *Katsaridaphobia*

Ketakutan seseorang terhadap kecoa, rasa takut ini mudah muncul disaat bertemu dengan kecoa yang seperti merasa jijik dan geli disaat melihat salah satu hewan ini

13. *Ichthyophobia*

Rasa ketakutan seseorang terhadap ikan, ketakutan ini lebih umum kepada ikan baik ukuran yang kecil hingga ukuran yang besar bahkan pada ikan yang sudah mati pun terkadang penderita ini masih mengalami rasa takut dan cemas yang berlebih

14. *Mottephobia*

Rasa takut dan kecemasan pada hewan yang menyengat, sehingga serangga yang biasanya menjadi indah tetapi tidak bagi penderita ini

15. *Zoophobia*

Ketakutan terhadap semua atau seluruh binatang secara keseluruhan, rasa takut dan cemas ini bahkan berlaku pada hewan yang tidak berbahaya sekalipun

16. *Equinophobia*

Rasa cemas dan takut terhadap binatang kuda, bahkan *phobia* hewan salah satu ini berdampak secara umum pada wanita khususnya

17. *Musophobia*

Memiliki rasa takut akan tikus, ketakutan terhadap hewan ini bisa menjadi banyak dialami oleh orang banyak seperti disaat seseorang mempunyai rasa takut bahkan saat hewan itu sedang mencicit sekalipun

18. *Scoleciphobia*

Ketakutan seseorang terhadap hewan cacing yang biasanya atau sering kali menjadi kondisi hewan yang tidak higienis

19. *Myrmecophobia*

Rasa ketakutan dan kecemasan terhadap semut, perasaan *phobia* yang hampir sama dengan keintensitasnya terhadap hewan lain seperti laba-laba.

Solusi pencegahan yang bisa diterapkan untuk mengurangi atau menghilangkan *zoophobia* atau *phobia spesifik* ada beberapa pendapat mengenai itu semua seperti dari hasil penelitian dari [3] bahwa konseling behavioristik mampu berpengaruh signifikan terhadap *zoophobia* pada siswa SMP 11 Mataram. Pada proses penelitian ini dilakukan treatment dengan cara *desensitisasi sistematis* melalui bimbingan kelompok yang diadakan, media yang digunakan yakni gambar cicak, sehingga siswa yang memiliki *phobia* dihadapkan dengan gambar tersebut supaya mengurangi tingkat kecepatan detak jantung penderita dan keluarnya keringat yang berlebih, pada penelitian ini didapatkan delapan dari dua belas siswa mengalami *phobia* terhadap cicak. Treatment yang kedua dilakukan kepada siswa dan siswa diminta untuk menceritakan pengalaman serta perasaannya dengan berhadapan gambar cicak tersebut. Setelah itu siswa diminta menceritakan bagaimana dampak yang terjadi setelah dilakukannya treatment tersebut, dari hasil treatment didapatkan lima siswa masih memiliki tingkat *phobia* yang tinggi. Pada tahap terakhir siswa dibiasakan untuk melihat dan berhadapan langsung dengan hewan cicak yang ditakutinya. Dengan memikirkan bahwa cicak merupakan hewan yang tidak berbahaya, siswa mampu memberikan penguatan pada diri sendiri untuk mengantisipasi kejadian terulang pada perasaan *phobianya* [3].

Pada penelitian lain ternyata penerapan *desensititation* pernah dilakukan kepada penderita *zoophobia* terhadap tikus, dari [25] bahwa untuk menangani *phobia* tikus dengan subjek wanita berusia 45 tahun menggunakan mediasi hypnosis. Pada sesi pertama subjek mampu duduk bersebelahan dengan memunculkan imajinasi bahwa disebelahnya ada tikus dan menyentuhnya walaupun hanya tikus mainan. Pada tahap ini subjek masih kesulitan dalam membayangkan ekornya karena hanya tikus mainan. Secara bertahap sesi seperti ini dilakukan oleh peneliti untuk mengurangi tingkat kekhawatiran dari subjek, sehingga pada sesi akhir subjek mampu memegang tikus asli dengan kedua tangannya. Rasa cemas dan takut dari subjek semakin berkurang dan subjek merasa tidak khawatir dengan konsekuensi dari tikus tersebut.

Dari beberapa peneliti lain ada berbagai cara untuk mengatasi *phobia* spesifik diantaranya *cognitive behavior therapy* yang diungkapkan oleh [26] yang dalam penelitiannya mampu mengatasi *phobia* kecoa kepada partisipannya. Di dalam proses edukasi yang dilakukan, partisipan diberikan psikoedukasi terkait *vicious cycle* atau pengetahuan rantai masalah kecemasan dan upaya mengatasinya, relaksasi, dan Teknik *taking a step back* atau fokus pada masa sekarang. Kemudian ada intervensi menggunakan Teknik *group art therapy* yang dikemukakan oleh [27] ditemukan bahwa *group art therapy* mampu menurunkan secara signifikan tingkat intensitas gangguan kecemasan pada partisipan. Pada kesempatan penelitian tersebut partisipan mengalami berbagai jenis gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi sert *phobia*. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari [11] yang menyatakan bahwa adanya penurunan intensitas *phobia* terhadap kucing dengan media *art therapy*. Pada penelitian ini kedua partisipan menunjukkan penurunan dalam hal kecemasan, salah satu subjek yang awalnya tidak mampu berjalan saat didepan atau samping ada kucing setelah dilakukan intervensi mampu berjalan dan menghadapi kucing dengan lebih tenang. Pada subjek yang lain mampu bersikap tenang saat ada kucing dan mengusirnya dengan alat supaya kucing tidak mendekatinya. Hal tersebut dibantu dengan adanya mediasi *art therapy* yang

menanamkan kata “tenang” saat proses relaksasi dilakukan sehingga disaat rasa takut itu muncul otomatis kata tersebut keluar dari pikiran partisipan untuk bersikap tenang.

Hasil penelitian lain dari [28] menyatakan bahwa therapy dzikir dan berdoa kepada Allah SWT mampu mengurangi ketakutan pada *phobia* spesifik. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa subjek menggunakan metode dari agama sendiri untuk mengurangi tingkat ketakutan dan kecemasan yang dialami. Subjek mengaku sudah pernah melakukan percobaan untuk ke psikoterapi yang bertujuan membantu *phobia* ini. Tidak lupa subjek tetap melakukan dzikir dan doa serta melaksanakan sholat tahajjud serta sholat dhuha dengan tujuan yang sama yakni menghilangkan ketakutannya. Pendapat lain yang serupa dari [10] menyatakan bahwa desensitisasi sistematis dengan menggunakan metode dzikir tasbeeh mampu berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan kecemasan pada penderita *phobia* spesifik. Dalam penelitian ini terdapat berbagai tahap pelaksanaan seperti pada tahap persiapan, partisipan diharapkan mampu mengenal terlebih dahulu apa itu *phobia* serta menyusun hirarki kecemasan. Pada tahap selanjutnya partisipan diberikan intervensi dengan berlatih relaksasi dzikir tasbeeh, relaksasi ini dilakukan dengan melatih pernapasan, otot dan imajeri. Pada tahap berikutnya pelaksanaan desensitisasi sistematis dilakukan kepada partisipan dengan membayangkan peristiwa yang dibacakan peneliti selama 10-30 detik, lalu partisipan melakukan dzikir tasbeeh, kemudian mencatat tingkat kecemasan mereka. Pada tahap selanjutnya partisipan diajak untuk melakukan dzikir tasbeeh serta mencatat tingkat kecemasan mereka dalam kartu yang disediakan.

4. Kesimpulan

Dari hasil review literatur yang penulis lakukan terdapat beberapa kesimpulan yang bisa dijelaskan sebagai berikut :

1. *Phobia* adalah ketakutan atau kecemasan yang berlebihan terhadap suatu objek tertentu baik yang mengancam maupun tidak mengancam penderitanya yang di sebabkan oleh pengalaman atau kejadian-kejadian yang tidak bisa dilupakan seperti traumatic masa lalu yang dialami oleh penderitanya. *Zoophobia* merupakan perasaan takut dan cemas yang tidak wajar atau berlebihan terhadap hewan yang sebenarnya tidak berbahaya.
2. Penyebab *zoophobia* adalah munculnya pengalaman dari masa lalu yang sangat buruk dengan hewan sehingga menimbulkan kejadian traumatic bagi orang tersebut dan terbawa hingga saat ini. Sebenarnya pengalaman ini bisa saja muncul saat masih kanak-kanak dimana masa ini adalah masa eksplorasi yang tinggi dari anak.
3. Jenis-jenis dari *zoophobia* diantaranya sebagai berikut :
 - *Arachnophobia*
 - *Ophidiophobia*
 - *Ornithophobia*
 - *Alektrophobia*
 - *Ailurophobia*
 - *Entomophobia*
 - *Lepidoterophobia*
 - *Apiphobia*
 - *Anatidaephobia*
 - *Ranidaphobia*

- *Galeophobia*
 - *Katsaridaphobia*
 - *Ichthyophobia*
 - *Mottephobia*
 - *Zoophobia*
 - *Equinophobia*
 - *Musophobia*
 - *Scoleciphobia*
 - *Myrmecophobia*
4. Solusi untuk penanganan *zoophobia* yaitu dengan menggunakan cara desensitisasi sistematis. Pada metode ini didapatkan berbagai kasus bahwa partisipan mengalami penurunan yang signifikan dalam rasa takut dan kecemasan yang dialami oleh partisipan.
5. Rekomendasi
- Dari berbagai hasil penelitian yang didapatkan, banyak yang menghasilkan pengaruh positif dalam menurunkan tingkat *phobia* spesifik dengan menggunakan cara desensitisasi sistematis. Pada metode ini didapatkan berbagai kasus bahwa partisipan mengalami penurunan yang signifikan dalam rasa takut dan kecemasan yang dialami oleh partisipan. Ini mampu dijadikan sebuah acuan untuk terapis lain guna membantu klien dalam bentuk desensitisasi sistematis yang akan dilakukan. Metode desensitisasi sistematis banyak sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya hingga terbukti kebenaran dan keakuratan dalam data atau jurnal yang sudah ada, sehingga metode ini banyak dipercaya bagi peneliti untuk mengurangi tingkat kecemasan dan rasa takut yang berlebih pada penderita *phobia*

Referensi

- [1] Voi.id, "Alasan Kenapa Orang Bisa Fobia Terhadap Binatang," 2020. <https://voi.id/berita/1684/alasan-kenapa-orang-bisa-fobia-terhadap-binatang>.
- [2] G. Prastianingrum and A. S. Purnomo, "Sistem Pakar Diagnosa Fobia Menggunakan Metode Certainty Factor," *JMAI (Jurnal Multimed. Artif. Intell.*, vol. 3, no. 2, pp. 73–80, 2019, doi: 10.26486/jmai.v3i2.90.
- [3] W. H. Aprian, F. H. Astuti, and E. Garnika, "Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap Zoophobia Pada Siswa Smpn 11 Mataram," *Realita J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 4, no. 1, 2019, doi: 10.33394/realita.v4i1.2146.
- [4] D. N. Hermawan, "APLIKASI TEKNIK OLAH REKA LATAR DENGAN TEMA PHOBIA PADA Dea Novira Hermawan."
- [5] Sutardjo, *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama Bandung, 2005.
- [6] K. Kartini, *Psikologi Abnormal dan Pathologi Seks*. Bandung: Penerbit Alumni, 1981.
- [7] M. I. Zainuri and R. Wulandari, "Studi Tentang Perilaku Agoraphobia Siswa Dan Upaya Penanganannya," *KONSELING J. Ilm. Penelit. dan Penerapannya*, vol. 1, no. 2, 2020, doi: 10.31960/konseling.v1i2.368.
- [8] A. U. Tahun *et al.*, "Perancangan Buku Interaktif Sebagai Media Terapi Zoophobia," no. 121, 2013.
- [9] S. Greene, Nevid,; Jeffrey, *Abnormal Psychology in a Changing World*, 5th ed.

- Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005.
- [10] R. Azmarina, “Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeeh Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik,” *Humanitas (Monterey. N. L.)*, vol. 12, no. 2, pp. 90–104, 2015, doi: 10.26555/humanitas.v12i2.3836.
- [11] A. Arief, M. P. Satiadarma, and D. Suryadi, “Penerapan Art Therapy Dalam Mengatasi Fobia Kucing Pada Individu Dewasa,” *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni*, vol. 1, no. 2, p. 1, 2018, doi: 10.24912/jmishumsen.v1i2.912.
- [12] Mulhamah, “Fobia dalam Pembelajaran Matematika di Pendidikan Dasar,” *El-Midad J. Jur. PGMI*, vol. 10, no. 1, pp. 1–12, 2018, [Online]. Available: <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/elmidad/article/view/501>.
- [13] R. Rachmaniar, “Komunikasi Terapeutik Orang Tua Dengan Anak Fobia Spesifik,” *J. Kaji. Komun.*, vol. 3, no. 2, pp. 93–111, 2015, doi: 10.24198/jkk.vol3n2.1.
- [14] D. F. Atrup, “Hipnoterapi Teknik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama,” *Pinus*, vol. 3, no. 2, pp. 138–149, 2018.
- [15] K. Kartini, *Patologi Sosial*, 1st ed. Jakarta: CV Rajawali, 1983.
- [16] B. Durand, *Essentials of Abnormal Psychology*, 5th ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- [17] A. Hardiani, “Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo,” Universitas Negeri Yogyakarta, 2012.
- [18] J. Beck, *Cognitive-Behavior Therapy: Basics and Beyond*, 2nd ed. New York: The Guilford Press, 2011.
- [19] O. McGill, *The New Encyclopedia of Stage Hypnotism*, 9th ed. Carmarthen: Crown House Publishing, 2004.
- [20] M. Bodenhamer, Bob G.; Hall, *The User's Manual For The Brain: The Complete Manual For Neuro-Linguistic Programming Practitioner Certification*. Carmarthen: Crown House Publishing, 1999.
- [21] Bertens, *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006.
- [22] S. Freud, *Dictionary of Psychoanalysis*. Read Books, 1950.
- [23] WHO, *Prevention of Mental Health Disorders: Effective Intervention and Policy Options*. Switzerland: Publications of the World Health Organization, 2004.
- [24] okezone, “Nama dan Macam Fobia pada Binatang,” *lifestyleokezone.com*, 2018. .
- [25] T. Kraft, D.; Kraft, “Use of in vivo and in vitro desensitization in the treatment of mouse phobia: Review and case study,” *Contemp. Hypn.*, vol. 27, no. 3, pp. 184–194, 2010.
- [26] H. Diana; Wirawan, “Penerapan cognitive behavior therapy untuk mengatasi fobia kecoa pada remaja,” *Arkhe*, vol. 15, no. 1, pp. 11–17, 2010.
- [27] A. Uttley, L.; Stevenson, M.; Scope, A.; Rawdlin, A.; & Sutton, “Clinical and cost effectiveness of group art therapy for people with non-psychotic mental health disorders: A systematic review and cost effectiveness analysis,” *BMC Psychiatry*, vol. 15, no. 151, pp. 1–13, 2015.
- [28] S. Haryanto, “Fobia Spesifik Jenis Zoophobia Dan Dipsophobia (Studi Kasus Pada Orang Dewasa di Kota Banjarmasin).” UIN Antasari, 2015.