

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam psikologi, istilah “fobia” diambil dari terminologi Yunani kuno, yaitu “*phobos*”, yang secara harfiah diterjemahkan sebagai “ketakutan”.¹ Fobia didefinisikan sebagai respons ketakutan yang intens dan tidak proporsional yang dialami oleh individu terhadap situasi atau objek spesifik. Asal-usul kata “*phobos*” itu sendiri merujuk pada entitas mitologis dalam mitologi Yunani—seorang dewa yang dikenal karena kemampuannya untuk menimbulkan rasa takut yang mendalam pada musuh-musuhnya. Dalam psikologi, konsep ketakutan dan kecemasan sering kali dianggap memiliki keterkaitan yang erat; di mana ketakutan merupakan reaksi emosional yang ditandai dengan kecemasan dan agitasi yang muncul sebagai tanggapan terhadap persepsi ancaman. Fobia, sebagai manifestasi ekstrem dari ketakutan ini, dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup individu, mengganggu fungsi sehari-hari dan seringkali membutuhkan intervensi dari para profesional kesehatan mental untuk mengelola dan mengatasi kondisi tersebut secara efektif.

Fobia adalah rasa takut yang berlebihan dan tidak sebanding dengan ancaman yang sebenarnya. Fobia ini dapat berdampak langsung pada kesehatan mental seseorang dan aktivitas sehari-hari.

Fobia merupakan respons emosional yang sederhana, tetapi juga fenomena psikologis yang kompleks yang dapat mempengaruhi perilaku

¹Kaplan, Sadock & Grebb, “*Fobia, Ragam dan Penanganannya Psikologi Abnormal*”, (<http://repository.uinjambi.ac.id/4341/1/jurnal%20%20Fobia%202015.pdf>: Ramdan, 2015), h:3, diakses pada 30/06/2022 pk. 14.00.

dan kesejahteraan emosional seseorang, seringkali memerlukan intervensi terapeutik untuk mengelola dan mengatasi ketakutan yang tidak rasional tersebut.

Fobia spesifik adalah jenis ketakutan yang tidak diinginkan yang muncul karena adanya obyek atau situasi tertentu.² Ciri khas dari fobia spesifik ini adalah adanya rasa takut atau kecemasan yang berlebihan dan konsisten yang muncul saat berhadapan atau mengantisipasi obyek atau situasi tertentu, yang sebenarnya tidak sebanding dengan ancaman yang sebenarnya. Selain itu, orang dengan fobia spesifik biasanya akan secara konsisten menghindari obyek atau situasi yang menjadi pemicu rasa takut mereka.

Fobia spesifik biasanya mulai muncul saat masa kanak-kanak. Banyak anak-anak yang mengalami kecemasan terhadap objek atau situasi tertentu, namun biasanya ini akan hilang seiring berjalannya waktu. Namun, pada beberapa individu, kecemasan ini bisa berlanjut dan berkembang menjadi fobia kronis yang memiliki dampak signifikan secara klinis. Fobia spesifik biasanya berlangsung lama, bisa bertahun-tahun atau bahkan beberapa dekade, kecuali jika ditangani dengan tepat. Fobia spesifik bisa berkembang terhadap hampir semua objek atau situasi. Salah satu contoh fobia spesifik yang banyak dialami orang adalah fobia ketinggian. Diperkirakan sekitar 3-5% populasi dunia menderita fobia ini. *Akron*, yang berarti puncak, dan *phobos*, yang berarti takut, digabungkan untuk menciptakan istilah *Acrophobia*, yang berarti ketakutan ekstrem yang irasional terhadap ketinggian. Istilah ini berasal dari bahasa Yunani.

Fobia badut, yang juga dikenal dengan istilah *coulrophobia*, adalah kondisi yang ditandai dengan rasa takut yang sangat kuat terhadap

² Davidson dkk., 2004, "Fobia, ..., h:4

segala hal yang berhubungan dengan badut.³ Seperti fobia spesifik lainnya, fobia badut bisa muncul pada setiap tahap kehidupan dan bisa dialami oleh siapa saja yang pernah mengalami trauma, menghadapi krisis, atau memiliki predisposisi psikologis untuk mengembangkan fobia ini. Berdasarkan penelitian dan kasus yang ada, fobia badut sering kali mulai muncul sejak masa kanak-kanak, mirip dengan fobia gelap, fobia sosial, dan fobia suara keras. Pada masa kanak-kanak, seseorang bisa mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan dan dirasakan sebagai trauma, yang kemudian bisa berlanjut hingga masa dewasa. Meski demikian, tidak semua orang yang takut pada badut saat kecil akan mengembangkan fobia ini saat dewasa.⁴ Namun, bukan berarti orang dewasa tidak bisa mengembangkan fobia ini. *Coulrophobia* biasanya muncul saat seseorang menghadiri acara pesta atau festival, tempat di mana badut sering kali hadir.

Seorang remaja yang memiliki fobia badut biasanya mengalami pikiran negatif, kecemasan yang tidak wajar, rasa takut yang mendalam, kelemahan, dan kesulitan dalam mengatur pikiran. Tekanan emosional ini tentu saja bisa berpengaruh pada kesehatannya. Ketika remaja tersebut bertemu dengan badut, dia biasanya merasa sangat cemas, takut, lemas, sulit berkonsentrasi, dan bahkan bisa mengalami halusinasi seolah-olah badut tersebut akan menyerang atau menimpunya, dan biasanya akan berusaha lari saat bertemu badut. Ketika berhadapan dengan badut,

³ Rahmawati, "Penyebab Phobia Badut dan Cara Tepat untuk Mengatasinya". (<https://www.sehatq.com/artikel/penyebab-phobia-badut-dan-cara-tepat-untuk-mengatasinya>, 2020) diakses pada 30/06/2022 pk. 14.44

⁴ YuwantoListyo, *FobiaBadut*, (https://ubaya.ac.id/2018/content/articles_detail/167/Fobia-Badut.html: Universtas Surabaya, 2015), diakses pada 30/06/2022 pk. 14.20.

remaja tersebut biasanya merasa takut, sangat cemas, lemas, berkeringat, dan bisa jadi akan menangis dengan keras.

Mayoritas klien konseling yang memiliki ketakutan berlebihan terhadap badut biasanya disebabkan oleh pengalaman traumatis di masa lalu, seperti pernah diancam akan diculik oleh seseorang yang mengenakan kostum badut. Akibat pengalaman tersebut, mereka merasa bahwa penampilan badut, seperti riasan wajah, kostum, atau ekspresi wajah yang ditampilkan oleh badut, dapat memicu rasa cemas dan takut mereka.

Dalam praktik psikoterapeutik, mengatasi fobia yang ditujukan terhadap badut dikenal sebagai *Coulrophobia* merupakan tantangan yang memerlukan pendekatan yang hati-hati dan terstruktur. Terdapat beragam metode dan terapi yang dirancang untuk membantu individu yang mengalami fobia ini dalam menghadapi dan mengurangi rasa takut yang tidak proporsional yang mereka rasakan. Salah satu teknik yang efektif dalam konteks ini adalah '*Thought Stopping*', sebuah strategi yang berasal dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yang bertujuan untuk mengintervensi dan menghentikan pikiran-pikiran yang mengganggu dan persisten yang sering kali muncul dalam pikiran klien.⁵ '*Thought Stopping*' beroperasi pada premis bahwa pikiran negatif dapat memicu dan memperkuat perilaku negatif, sehingga dengan menghentikan aliran pikiran tersebut, seseorang dapat mengurangi kemungkinan terjadinya respons perilaku yang tidak diinginkan. Dalam konteks fobia badut, teknik ini melibatkan identifikasi awal dari pikiran negatif yang berhubungan dengan badut dan kemudian secara aktif menghentikan pikiran tersebut melalui berbagai metode, seperti dengan menggunakan

⁵ Asyanti, "*Cognitif Behavior Therapy*", (Surakarta, 2019), cet ke I. h:121

perintah *verbal* atau *non-verbal*. Tujuannya adalah untuk mengurangi frekuensi dan intensitas dari pikiran negatif tersebut, sehingga mengurangi dampak emosional dan perilaku yang ditimbulkannya. Pendekatan ini membutuhkan kerjasama yang erat antara terapis dan klien, di mana terapis akan membantu klien dalam mengenali pola pikir yang merugikan dan mengembangkan strategi untuk menggantinya dengan pemikiran yang lebih konstruktif dan positif. Dengan demikian, '*Thought Stopping*' menjadi bagian dari rangkaian intervensi *CBT* yang lebih luas, yang secara keseluruhan bertujuan untuk membantu klien dalam mengubah pola pikir dan perilaku mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk mengatasi fobia dan meningkatkan kualitas hidup secara umum.⁶ pada kasus ini peneliti mencoba untuk mengidentifikasi penyebab dari pikiran negatif konseli tentang badut dan membimbing konseli untuk menghentikannya.

Di Kampung Ciburuy, Desa Kubang Jaya, Kecamatan Petir, belum adanya penerapan *Thought Stopping* pada fobia spesifik. Mereka beranggapan bahwa penderita fobia khususnya fobia pada badut dapat hilang dengan sendirinya sehingga lingkungan di dalam desa tersebut tidak mendukung untuk para konseli menyembuhkan atau menghilangkan fobia tersebut. Padahal teknik ini dapat membantu konseli mengembangkan kontrol atas pikiran negatif mereka terhadap badut, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi situasi yang menakutkan. Namun, penggunaan teknik ini dalam mengatasi fobia badut pada remaja masih terbatas.

⁶ Butet Agustarika, "*Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong*", (Thesis Khususan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2009), hal:33

Oleh karena itu, penelian ini bermaksud untuk mengetahui kondisi konseli yang memiliki fobia badut, konseling *Thought Stopping* yang mengalami fobia terhadap badut dan hasil penerapan konseling *Thought Stopping* dalam mengatasi fobia terhadap badut. Karena studi kasus penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **PENERAPAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DALAM MENGATASI FOBIA BADUT PADA REMAJA.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, Identifikasi masalah dalam penelitian tersebut sebagai berikut :

1. Kondisi remaja yang mengalami fobia badut
2. Penerapan konseling *Thought Stopping*
3. Hasil penerapan konseling *Thought Stopping* dalam mengatasi fobia terhadap badut

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Mengacu pada konteks permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya dan proses identifikasi masalah yang telah dilakukan, fokus penelitian ini akan terbatas pada penerapan Teknik '*Thought Stopping*' dalam upaya mengatasi fobia badut pada remaja. Oleh karena itu, rumusan masalah yang akan dijadikan sebagai pusat kajian dalam rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi remaja yang mengalami fobia badut?
2. Bagaimana penerapan konseling *Thought Stopping* yang mengalami fobia terhadap badut?
3. Bagaimana hasil penerapan konseling *Thought Stopping* dalam mengatasi fobia terhadap badut

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah sudah disebutkan maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi remaja yang mengalami fobia badut
2. Untuk mengetahui penerapan konseling *Thought Stopping* yang mengalami fobia badut.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan konseling *Thought Stopping* dalam mengatasi fobia terhadap badut

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik secara teoritis maupun praktis, adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang signifikan, baik dari segi teoretis maupun aplikatif. Dari perspektif teoretis, diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini akan memperkaya korpus pengetahuan akademis di Fakultas Dakwah, dengan fokus khusus pada disiplin Bimbingan Konseling Islam. Ini akan membantu dalam memperluas pemahaman mengenai metodologi dan strategi efektif dalam menangani fobia badut, khususnya melalui penerapan teknik '*Thought Stopping*'. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih luas kepada masyarakat umum tentang pendekatan-pendekatan psikologis yang dapat digunakan untuk mengatasi fobia semacam ini.

2. Manfaat Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan sumbangsih kepada:

a. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk terlibat dalam proses penelitian ilmiah yang mendalam, yang tidak hanya akan meningkatkan kemampuan analitis dan kritis mereka, tetapi juga akan memperkaya pengalaman dan perspektif mereka dalam konteks pengembangan masyarakat Islam.

b. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi yang berharga untuk perkembangan ilmu pengetahuan secara keseluruhan. Khususnya, bagi penduduk di Kampung Ciburuy, Desa Kubang Jaya, Kecamatan Petir, Kabupaten Serang, Provinsi Banten, temuan ini dapat memberikan panduan praktis dalam menghadapi dan mengelola fobia badut.

c. Bagi Akademisi

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berguna bagi akademisi dalam merancang dan melaksanakan studi-studi lanjutan. Ini tidak hanya berlaku untuk lingkungan UIN SMH Banten, tetapi juga untuk komunitas akademis yang lebih luas yang tertarik dalam topik serupa.

F. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

- 1) Teknik '*Thought Stopping*' adalah suatu komponen integral dari terapi perilaku kognitif yang dirancang untuk mengintervensi dan mengubah pola pikir serta kebiasaan berpikir yang berpotensi memicu perubahan dalam perilaku seseorang. Melalui penerapan satu pikiran otomatis yang konstruktif, teknik ini bertujuan untuk memberikan arahan dan mengendalikan pikiran-pikiran lain yang mungkin bersifat mengancam

atau mengganggu. Dalam praktiknya, '*Thought Stopping*' diimplementasikan melalui berbagai metode yang disesuaikan untuk membantu individu mencapai ketenangan dan menghentikan aliran pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan atau yang dapat menimbulkan kecemasan. Proses ini biasanya dilakukan secara individual dengan bimbingan seorang konselor profesional, yang melibatkan serangkaian lima sesi terapeutik.

- 2) Fobia badut merupakan rasa takut yang berlebihan dan sering kali tidak rasional yang muncul ketika seseorang membayangkan, melihat gambar, atau berinteraksi langsung dengan badut, '*Thought Stopping*' diterapkan sebagai metode untuk mengukur dan mengelola fobia tersebut. Program ini terdiri dari lima sesi terapi, di mana sesi pertama difokuskan pada persiapan dan pengenalan terhadap teknik tersebut. Selanjutnya, terapi berlanjut dengan mengidentifikasi pikiran negatif yang berkaitan dengan badut dan menggunakan perintah '*STOP*' untuk menghentikan pikiran tersebut. Dalam sesi-sesi berikutnya, klien diberikan tugas untuk menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif dan konstruktif. Klien juga dilatih untuk mengatakan '*STOP*' secara internal dengan berbisik, sebagai langkah untuk memperkuat kontrol atas pikiran mereka sendiri. Pada sesi terakhir, dilakukan evaluasi dan *review* terhadap kemajuan yang telah dicapai oleh klien, dengan tujuan untuk memastikan bahwa teknik tersebut telah memberikan dampak positif dalam mengatasi fobia badut mereka.