

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Emosi menjadi salah satu aspek yang memiliki pengaruh besar atas reaksi manusia terhadap situasi tertentu, dan rasa takut merupakan salah satu dari emosi yang dimiliki oleh manusia. Fobia adalah bentuk dari rasa takut yang berlebih terhadap suatu objek yang bisa disebabkan oleh banyak hal. Ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Martin dkk yang dikutip oleh Mudita (2017:5) bahwa kecemasan yang tidak rasional, berlebihan dan intens membuat seseorang menjadi tidak mampu melakukan apa-apa disebut dengan fobia. Dikuatkan juga oleh Smith (2018) yang mengatakan bahwa fobia merupakan perasaan cemas yang intens dari sesuatu yang tidak atau sedikit menyebabkan bahaya aktual.

Rachmaniar (2015:94) mengemukakan bahwa fobia kebanyakan terjadi pada masa kanak-kanak walaupun dapat juga terjadi pada saat dewasa dan hal ini disebabkan masa kanak-kanak yang merupakan masa dimana anak belajar dari lingkungannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa fobia adalah rasa takut yang berlebihan dan sulit dimengerti terhadap sesuatu yang berakibat timbulnya perilaku irasional oleh penderita, disebabkan oleh banyak hal dan salah satunya adalah trauma di masa lalu.

Fobia terbagi menjadi beberapa bagian, seperti yang Gunawan (2010:76) jelaskan bahwa ada 2 (dua) jenis fobia, yaitu fobia sederhana dan fobia kompleks. Fobia sederhana adalah jenis fobia yang muncul karena satu pemicu saja, sedangkan fobia kompleks berhubungan dengan banyak pemicu dan banyak faktor yang menyebabkan ia takut

terhadap sesuatu. Ailurofobia atau yang juga dikenal dengan fobia kucing merupakan salah satu contoh dari fobia sederhana.

Penderita ailurofobia takut kontak fisik dengan seekor kucing, seperti gigitan dan goresan, atau mereka mungkin takut dengan sifat supranatural yang dirasakan kucing, begitu yang diungkapkan oleh Idris (2017:3). Hal ini diperkuat dengan pendapat Ruzhendi dkk (2010:34) yang mengemukakan bahwa penderita ailurofobia biasanya mempunyai pola pikir yang salah tentang apa yang mereka persepsikan, mereka akan membuat persepsi yang berlebihan tentang kucing, lalu akan melakukan tindakan yang tidak rasional ketika mereka melihat kucing atau mendengarkan suaranya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ailurofobia adalah rasa takut dan gangguan kecemasan dengan kucing sebagai objeknya, penderita akan merasa ketakutan apabila ada kucing di sekitarnya yang mana kebanyakan disebabkan oleh trauma masa lalu seperti misalnya pernah dicakar kucing ketika masih kecil, ditakut-takuti oleh teman sebaya dan lain sebagainya.

Penelitian Arief dkk (2017:1) menyebutkan bahwa di Indonesia, kucing liar ditemukan di permukiman, perkampungan nelayan, kawasan bisnis, dan tempat pelelangan ikan, bahkan jumlah populasi kucing di Jakarta mencapai 47.000 ekor.

Rosita (2008:77) mengemukakan bahwa ciri-ciri fisik yang dialami penderita ailurofobia yaitu ketakutan dan langsung berlari apabila ada kucing walau dalam jarak yang cukup jauh dari tempat penderita berada. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Idris (2017:5) yang menjelaskan bahwa penderita ailurofobia ketakutan bahkan sampai tidak bisa bergerak apabila mendengar suara kucing, bahkan kekurangan yang lama kelamaan menjadi kehilangan nafas total apabila ada kucing di sekitarnya.

Selaras dengan fenomena yang terjadi di lapangan, ketika melakukan penelitian mata kuliah Penelitian Tindakan Layanan, melalui observasi terlihat bahwa penderita ailurofobia apabila kucingnya sudah berada terlalu dekat dengannya kadang ia sampai melompat tidak tentu arah dan berteriak histeris.

Selanjutnya pada 14 Januari 2020, peneliti mengunjungi salah satu kelas di SMA Negeri 2 Kota Jambi dengan membawa 1 (satu) ekor kucing yang tidak berukuran terlalu besar, yaitu kelas XI Ipa 2 dengan jumlah siswa 36 orang yang terdiri dari 22 orang perempuan dan 14 orang laki-laki. Dari yang dapat diamati, terlihat beberapa siswa perempuan menjauh dan ada 2 (dua) orang yang berteriak tertahan melihat kucing yang dibawa tersebut.

Gutji (2021:7665) mengemukakan bahwa bimbingan dan konseling di sekolah memiliki tugas dan peran yang sangat penting dalam mengembangkan potensi yang dimiliki siswa dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami siswa dengan memanfaatkan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung. Kesulitan yang dialami siswa tidak melulu soal pelajaran, ada pula yang memiliki masalah secara psikis, misalnya mengidap suatu fobia.

Banyak sekali teknik yang bisa digunakan untuk mengentaskan ailurofobia, seperti yang dikemukakan oleh Syaputra (2017:10) beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi fobia yaitu: desensitisasi, *flooding*, pencontohan, hipnoterapi, dan *reframing*.

Manusia memiliki 2 (dua) macam pikiran, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Gunawan (2010:24) menyebutkan bahwa dengan hipnosis, proses masuknya informasi ke pikiran bawah sadar berlangsung dengan sangat cepat dan efektif. Begitu memasuki pikiran bawah sadar lebih mudah untuk mengubah suatu pemikiran yang

irasional, karena pikiran bawah sadar akan menerima lebih rasional atas segala sesuatu yang akan dilakukan pada sesi hipnoterapi.

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian oleh Fourianalistyawati (2012:8) yang mengemukakan bahwa hipnoterapi klinis dapat menurunkan depresi pada residen pecandu narkoba, dengan menggunakan metode hipnoterapi klinis sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis, sebagai komplementer maupun sebagai satu bentuk terapi yang menjadi alternatif utama. Maka pada penelitian ini, peneliti mencoba menerapkan teknik hipnoterapi untuk mengatasi ailurofobia.

B. Batasan Masalah

Dari latar belakang yang telah dijabarkan maka dapat dibatasi batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Mengingat bahwa ada banyak jenis layanan dan teknik dalam pelayanan bimbingan dan konseling, maka dalam penelitian ini dibatasi pada teknik hipnoterapi.
2. Mengingat bahwa ada banyak fobia yang ada, maka dalam penelitian ini dibatasi hanya meneliti tentang ailurofobia.
3. Mengingat ada banyaknya perilaku yang dimunculkan oleh penderita ailurofobia, maka dalam penelitian ini dibatasi yaitu penderita yang merasa ketakutan apabila melakukan kontak fisik dengan kucing.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang dan batasan masalah yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan teknik hipnoterapi untuk mengatasi ailurofobia?

D. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang, batasan masalah, dan rumusan penelitian yang telah dijabarkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik hipnoterapi dapat mengatasi ailurofobia.

E. Manfaat Penelitian

Dari latar belakang, batasan masalah, rumusan penelitian, dan tujuan penelitian yang telah dijabarkan, maka manfaat penelitian ini adalah untuk:

1. Penelitian ini bisa digunakan sebagai pengembangan pustaka ilmu pengetahuan, dan referensi ilmiah bagi bimbingan dan konseling terutama yang berkaitan dengan hipnoterapi dan ailurofobia.
2. Penelitian ini diharapkan dapat membantu penderita ailurofobia untuk mengatasi ketakutan irasionalnya dengan Teknik hipnoterapi.

F. Definisi Operasional

1. Hipnoterapi

Menurut Gunawan (2010:17) hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar subjek.

2. Ailurofobia

Menurut Anies (2021:42) ailurofobia adalah ketakutan yang dirasakan, merasa terancam tersakiti, dan tidak menyukai sosok kucing.