

BAB II NYCTOPHOBIA PADA ANAK

II.1 Nyctophobia

Nyctophobia adalah salah satu ketakutan pada gelap dan malam hari yang termasuk dalam golongan fobia. Fobia disini artinya ketakutan yang sudah melebihi batas wajar dan dianggap tidak normal. Tetapi tidak semua orang yang takut pada gelap termasuk dalam golongan *nyctophobia*, ada beberapa gejala yang bisa dapat menyimpulkan bahwa seseorang tersebut terkena *nyctophobia*. Menurut Suhendri (2016, h.77) menjelaskan bahwa:

“Ketakutan terhadap gelap ini menjadi tidak wajar dan kemudian dapat digolongkan sebagai phobia, ketika rasa takut itu begitu ekstrem dan telah berlangsung selama lebih dari enam bulan, ketakutan pada anak-anak tidak berkurang seiringnya bertambah usia bahkan, hingga dewasa pun ketakutan itu tetap dirasakan.”

Nyctophobia bisa dialami oleh semua kalangan tetapi seringnya dialami oleh anak-anak, karena anak-anak lebih sensitif sehingga bisa merasakan sesuatu atau peristiwa yang membuat dirinya merasa tidak enak, terancam dan akan mengingatnya serta membawanya sampai dewasa yang menimbulkan trauma yang mendalam pada dirinya. Kondisi awal pada anak yang terkena *nyctophobia* adalah cemas, panik, menangis, berteriak, mengamuk dan lain sebagainya. Anak yang menderita *nyctophobia* biasanya menyadari bahwa rasa takut terhadap gelap atau malam hari yang dialami dirinya itu berlebihan tetapi, dirinya tidak bisa menahan bahkan mengontrol ketika berada di situasi yang gelap. Hal ini membuat anak yang menderita *nyctophobia* akan mencoba menghindari atau berusaha menjauhi tempat maupun suasana yang gelap, karena gelap merupakan simbol dari kesendirian atau pengabaian.



Gambar II.2 Ilustrasi *Nyctophobia*

Sumber: <https://www.brilio.net/creator/ini-dia-alasannya-kenapa-selama-ini-kita-takut-gelap-092351.html> (Di unduh 12 Desember 2018)

Setiap anak memiliki perkembangan fisik juga psikologis yang berbeda-beda, ada yang bermental kuat dan ada juga sebaliknya yang tentunya sangat mudah dipengaruhi untuk menerima hal yang baru bagi dirinya, baik itu positif maupun negatif. Seorang anak yang menderita *nyctophobia* akan selalu membayangkan sesuatu atau keadaan yang menyeramkan serta mengancam dengan kegelapan yang membuat dirinya merasa takut bahkan menjadi stress. Ketika seorang anak ditakuti atau dibercandai dengan cara mematikan lampu agar anak menangis dan dianggapnya sebagai candaan dan terus diulang berkali-kali, besar kemungkinan anak tersebut akan menderita *nyctophobia*.

Menurut Irene (2017) kondisi yang membuat penderita *nyctophobia* merasa aman saat akan tidur antara lain:

1. Suasana tidak terlalu sunyi
2. Pandangan tidak mengarah ke jendela
3. Tidak tidur dalam posisi terlentang
4. Ada barang ataupun benda yang di pegang saat akan tidur
5. Lampu tidak dimatikan
6. Ada air minum di sisi tempat tidur

Kebiasaan-kebiasaan sebelum tidur tersebut dilakukan oleh penderita *nyctophobia* karena dirinya tidak merasa sunyi dan bisa tidur dengan sesegera mungkin. Tetapi menurut Maria (2012) menjelaskan “Agar rasa takut gelap atau *nyctophobia* bisa

hilang, anak yang menderita perlu diberi pemahaman bahwa sebenarnya pada suasana gelap maupun malam hari tidak akan terjadi hal-hal yang menakutkan dan mengancam. Yang ada didalam pikiran penderita *nyctophobia* tentang suasana gelap, hanyalah sugesti yang terjadi akibat imajinasi yang berlebihan.”

Aktivitas sehari-hari penderita pun dapat terhambat jika *nyctophobia* ini tidak segera disembuhkan, karena kegelapan atau malam hari yang menjadi pemicu terjadinya *nyctophobia* merupakan suatu keadaan yang tidak mungkin bisa dihindari dalam kehidupannya dan akan terus berulang setiap harinya. Kehidupan pribadi juga sosial akan terganggu karena kurangnya pengetahuan masyarakat dan orang sekitarnya membuat penderita *nyctophobia* sering menerima ejekan, menjadi bahan tertawaan, bergantung pada orang lain, bahkan dipandang rendah karena dianggap bermental lemah. Padahal seharusnya peran orangtua, masyarakat dan orang sekitarnya bisa membantu ataupun meminimalisir terjadinya *nyctophobia* pada anak, dengan cara memberi pengertian bahwa saat dihadapkan pada kondisi gelap atau malam hari tidak akan terjadi hal-hal yang menakutkan bahkan mengancam, ataupun jika anak sudah menderita *nyctophobia* mencoba menenangkannya dan membuat anak merasa tenang dan bertingkah seperti tidak ada apa-apa ketika berada pada kondisi yang gelap. Pencegahan atau penanganan pada *nyctophobia* juga akan lebih efektif dan lancar jika keluarga, lingkungan serta orang di sekitarnya memberikan dukungan penuh dan positif.

II.1.1 Faktor Penyebab

Faktor utama penyebab utama terjadinya *nyctophobia* pada anak karena terdapat trauma yang mendalam pada dirinya. Trauma yang mendalam tersebut bisa jadi akibat karena cara pola asuh orang tua yang keliru seperti memarahi, melarang, menakut-nakuti. Pola asuh yang keliru bisa mengakibatkan *nyctophobia* disebut juga pola asuh otoriter yang segala sesuatunya harus duturuti tanpa melihat kondisi anaknya dan mengakibatkan anak menjadi penakut, terancam, gelisah dan stress. Seperti yang dijelaskan oleh Suhendri (2016, h.77) bahwa “Anak-anak cenderung mempercayai imajinasinya jika didalam kegelapan terdapat sesuatu yang

menyeramkan, maka setiap berada dalam gelap rasa takut tersebut akan muncul sebagai sesuatu bentuk perilaku yang dipelajarinya”.

Trauma-trauma yang merupakan penyebab dari munculnya *nyctophobia* pada anak antara lain:

1. Sering mimpi buruk pada malam hari dan ketika terbangun berada di ruangan yang gelap.
2. Ditakut-takuti, dimarahi bahkan diancam mengenai hal yang berhubungan dengan gelap atau malam, jika anak tidak patuh pada orangtua
3. Terbangun dari mimpi buruk dengan kepala tertutup oleh sesuatu seperti bantal atau selimut.
4. Terbangun dan berada di ruangan tak dikenal.
5. Terbangun tiba-tiba karena mendengar suara menakutkan di dalam atau di luar kamar tidur.
6. Saat masih kecil, sering dikurung oleh orang tuanya dalam ruangan yang gelap.
7. Pernah mengalami kejadian hampir tenggelam.
8. Pernah terjebak oleh suasana badai dan petir pada malam hari.

Suhendri (2016, h.78) menjelaskan bahwa “tak hanya kegelapan yang membuat kegelapan yang menyebabkan *nyctophobia* ketakutan, beberapa situasi tertentu juga berpotensi memunculkan *nyctophobia*” diantaranya:

1. Pakaian gelap dan ketat, baik dipakai sendiri atau melihat orang lain memakainya.
2. Memakai kacamata gelap, karena dianggap menghalangi pemandangan dan menimbulkan kesan berada dalam kegelapan.

Dalam perkembangannya *nyctophobia* pun kemungkinan bisa memicu phobia lain, diantaranya:

1. Fobia tenggelam (*Thalassophobia*)
2. Fobia kehilangan kendali atau kontrol diri.
3. Fobia pada orang yang berkulit gelap.
4. Fobia pada ketinggian (*Acrophobia*)

5. Fobia terhadap selimut, karena takut selimut tersebut menutupi kepala saat tidur.
6. Fobia berada pada studio bioskop, karena suasana remang remang dan gelap saat pemutaran film.
7. Fobia tempat sempit (*Claustrophobia*)

II.1.2 Gejala dan Deteksi *Nyctophobia*

Gejala yang ditimbulkan oleh anak yang menderita *nyctophobia* tidak berbeda jauh dengan fobia lainnya seperti, ketika berada didalam ruangan yang bercahaya redup anak tersebut sudah merasa tidak nyaman, terlihat tegang, rewel, dan yang paling parah adalah panik yang berlebihan (berteriak-teriak, menangis, mengamuk tanpa kendali, diam membeku ataupun melompat-lompat). Gejala-gejala tersebut bisa menjadi pendeteksian awal terhadap *nyctophobia* pada anak, dengan adanya gejala-gejala tersebut kondisi inilah peran orangtua sangat dibutuhkan. Saat mulai terdeteksi sebaiknya orangtua segera mendatangi ahli psikologis anak untuk berkonsultasi apakah yang terjadi pada anaknya adalah hal yang normal atau tidak. Namun, menurut Suhendri (2016, h.79) menjelaskan bahwa:

“Ada beberapa gejala khas dari nyctophobia yang tidak terjadi pada penderita phobia lainnya. Gejala itu berupa kesulitan tidur (insomnia). Kondisi ini terjadi karena penderita nyctophobia mengalami kekhawatiran akan terjadi sesuatu yang buruk saat tidur. Gejala lainnya, penderita nyctophobia akan mudah dipengaruhi oleh sugesti orang lain (hipersugestibilitas). Hal ini terjadi karena tingkat emotional suggestibility dari penderita nyctophobia tergolong sangat tinggi dibandingkan orang normal.”

Nyctophobia juga termasuk gangguan psikologis yang dapat merusak fisik maupun mental seseorang yang menderitanya, Menurut Citmin (2017) ciri-ciri *nyctophobia* antara lain:

1. Cemas, seseorang akan ketakutan bahkan tubuhnya menjadi lemas dan lumpuh ketika gelap maupun malam datang.

2. Didalam Kamar, mungkin penderita *nyctophobia* ini akan berada berdiam diri di dalam kamar dan terus berada disana hingga matahari datang.
3. Tak mau kemana-mana, penderita *nyctophobia* tidak akan mau untuk pergi pada malam hari, entah itu pergi sendiri ataupun bersama teman-teman, penderita dengan cepat akan menolak dan tak mau beranjak pergi kemana-mana.
4. Menyendiri, sedih melihat orang yang hanya bisa menyendiri pada malam hari.
5. Gelisah yang merusak kesehatan, tak tenang bila malam hari. Mungkin penderita juga terjaga sepanjang malam dan tak bisa tidur karena begitu gelisah akan suasana gelap.

II.1.3 Cara Menangani *Nyctophobia*

Menurut psikolog Oktoga (2019) ada beberapa tahap deteksi dan terapi yang dilakukan, dengan tahapan seperti:

1. Konsultasi orangtua (pasien)
2. Tes perkembangan anak
3. Diagnosa
4. Terapi
 - *Flooding* atau *counter*
flooding adalah apa teknik terapi yang ditakuti itu yang akan diberikan sebanyak dan sesering mungkin agar terlihat batas maksimalnya sampai dimana (contoh: anak dibiarkan dalam ruangan yang sangat gelap tetapi dengan bimbingan orangtua juga ahli psikologis)
 - *Step by step*
 memberikan sedikit demi sedikit terapi sampai berhasil, contohnya membiarkan anak bermain dalam kondisi ruangan yang terang, lalu redup, dan sampai segelap mungkin diberikan dengan cara bertahap.
5. menggunakan obat seperti obat anti depresi ataupun obat penenang jika sudah parah.
6. Konsultasi rutin

II.1.4 Dampak Nyctophobia

Nyctophobia menjadi penting karena dampaknya yang sangat mengganggu baik kehidupan maupun pribadi penderitanya. Dalam kondisi ini mengganggu diartikan merugikan dirinya juga orang disekitarnya. Dampak terparah dari *nyctophobia* pada anak itu sendiri adalah stress. Stress bisa mengakibatkan banyaknya hal seperti sulit berkonsentrasi, sulit tidur, terhambatnya aktivitas sehari-hari, serta ketergantungan pada orang lain. Hal ini sebaiknya dicegah oleh orangtua dengan cara mendeteksi awal anak dengan sedini mungkin.

II.1.5 Studi Literatur

Setiap manusia mempunyai sisi rasa takut terhadap suatu hal, tidak mengenal itu seorang anak-anak, remaja, dewasa ataupun orangtua. Seperti ketakutan berlebihan pada gelap dan malam hari atau yang disebut dengan *nyctophobia*, terutama pada anak-anak. Menurut Krisna (2017) bahwa “takut akan gelap adalah reaksi yang wajar karena otak memberikan rangsangan agar lebih berhati-hati supaya tak terjadi sesuatu yang buruk. Menjadi sebuah fobia karena rasa takut tersebut tidak bisa dikendalikan atau tidak ditangani oleh dirinya sendiri.”

Penyebab terjadinya *nyctophobia* pada anak karena, anak-anak sering ditakut-takuti dengan kondisi atau suasana gelap dengan mengaitkannya pada sesuatu yang mengerikan. Seperti gelap itu identik dengan adanya hantu, monster, pembunuh, ataupun pencuri dan hal-hal yang menyeramkan lainnya. Penderita *nyctophobia* biasanya menyadari bahwa ketakutan yang dialami oleh dirinya itu sangatlah berlebihan dan tidak wajar, tetapi dirinya tidak bisa mengontrol sampai dibatas mana dirinya bisa menghentikan ketakutannya tersebut. Menurut Maria (2012) bahwa:

“Penderita nyctophobia akan selalu menghindar dari suasana maupun tempat gelap atau berusaha sebisa mungkin menjauh dari suasana gelap tersebut. Salah satu tanda atau gejala seseorang menderita nyctophobia yaitu tidak pernah mematikan lampu kamar ketika tidur. Akibat dari ketakutan pada suasana gelap tersebut, biasanya kehidupan sosial, maupun akademik dari penderita nyctophobia tersebut akan terganggu.”

Menurut Maria (2012) Pengujian yang dapat dilakukan oleh penderita *nyctophobia* antara lain:

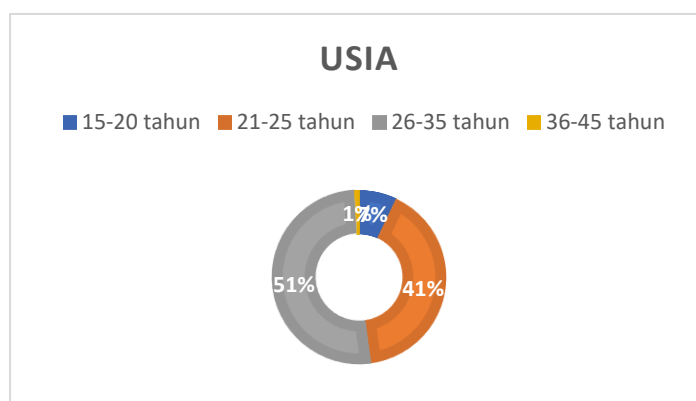
1. Tahap pertama, penderita harus mematikan lampu ruangan lalu menggunakan lampu baca atau lampu tidur yang memiliki cahaya lebih redup daripada lampu ruangan.
2. Tahap kedua, lampu baca atau lampu tidur dapat digantikan dengan lampu yang lebih redup cahayanya jika dibandingkan dengan lampu sebelumnya (misal menggunakan lampu dengan warna yang lebih redup).
3. Setelah tahap sebelumnya berhasil, tidak memakai penerangan atau lampu lagi dan saat suasana gelap total lakukan kontrol dalam diri dan berusaha untuk tetap tenang dan berfikir bahwa tidak ada sesuatu yang menyeramkan saat gelap terjadi.

II.1.6 Hasil Kuisisioner

Kuisisioner merupakan salah satu metode untuk pengambilan data. Perancang menggunakan kuisisioner dengan akses Google form sebagai salah satu teknik pengumpulan data karena, memudahkan untuk menyebarkan pertanyaan sehingga dapat menghemat dan mengefisienkan waktu.

Hasil kuisisioner yang telah dilakukan pada tanggal 6 hingga tanggal 8 April 2019 melalui Google Form dan telah terjawab oleh 114 responden, dengan hasil:

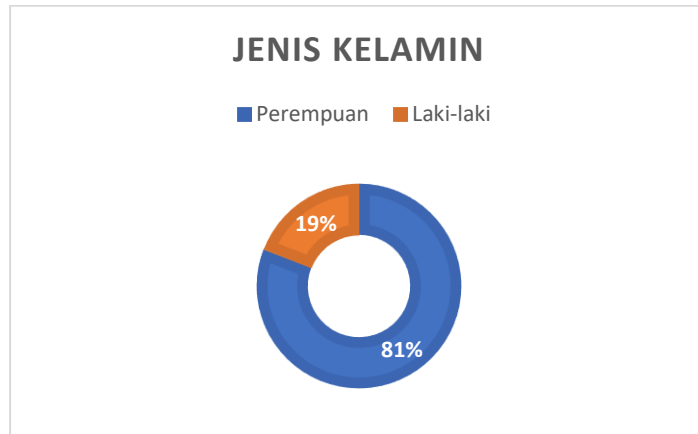
1. Usia Responden



Gambar II.2.6 Diagram Kuisisioner
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 9 April 2019)

Pada pertanyaan ini hasil menemukan bahwa 7% responden menjawab 15-20 tahun, 41 % 21-25 tahun, 51% 26-35 tahun, 1% 36-45 tahun.

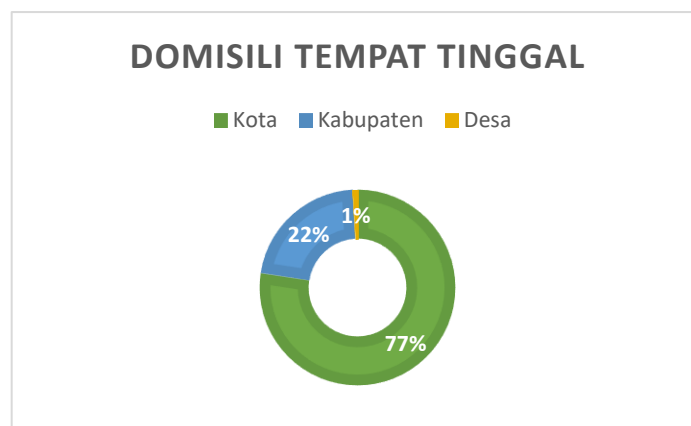
2. Jenis Kelamin Responden



Gambar II.2.6 Diagram Kuisisioner
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 9 April 2019)

Pada pertanyaan ini hasil menemukan bahwa 81% responden menjawab perempuan, 19% menjawab laki-laki

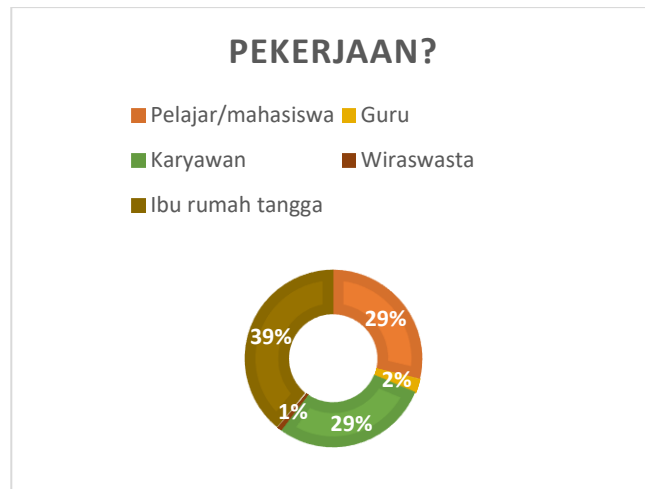
3. Domisili tempat tinggal



Gambar II.2.6 Diagram Kuisisioner
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 9 April 2019)

Pada pertanyaan ini hasil menemukan bahwa 77% responden menjawab berdomisili tinggal di kota, 22% menjawab kabupaten, 1% desa.

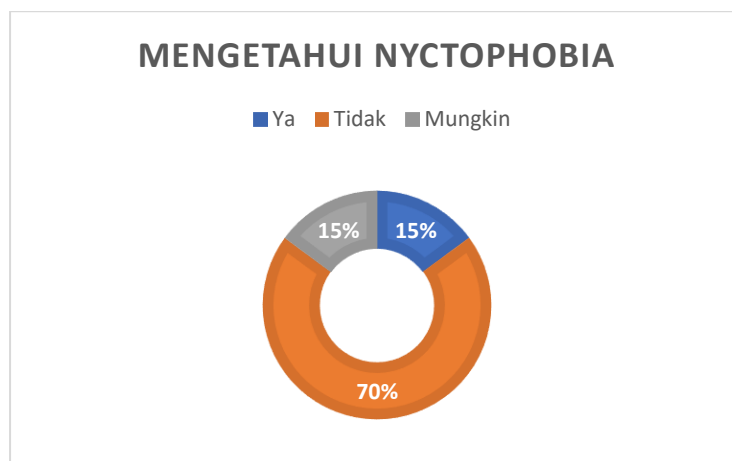
4. Pekerjaan responden



Gambar II.2.6 Diagram Kuisisioner
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 9 April 2019)

Pada pertanyaan ini hasil menemukan bahwa 29% responden menjawab Pelajar/mahasiswa, 2% menjawab guru, 29% menjawab karyawan, 1% menjawab wiraswasta, 39% menjawab ibu rumah tangga.

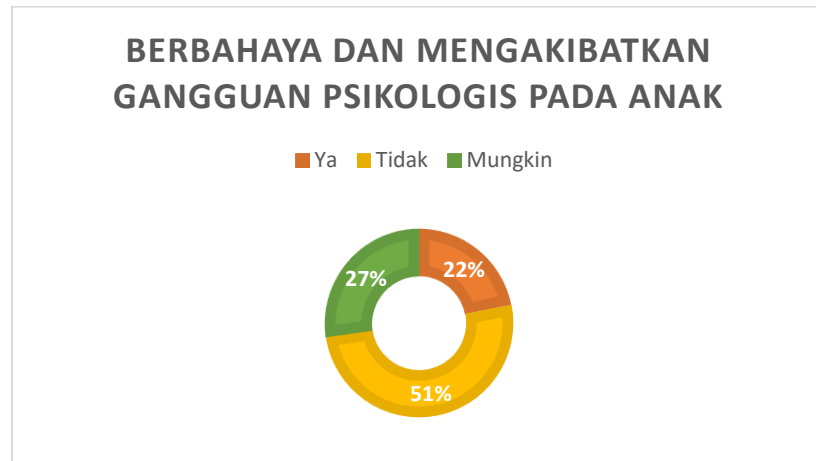
5. Mengetahui *Nyctophobia*



Gambar II.1.6 Diagram Kuisisioner
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 9 April 2019)

Pada pertanyaan ini hasil menemukan bahwa 70% responden mengetahui apa itu *nyctophobia*, 15 % tidak tahu, 15% ragu.

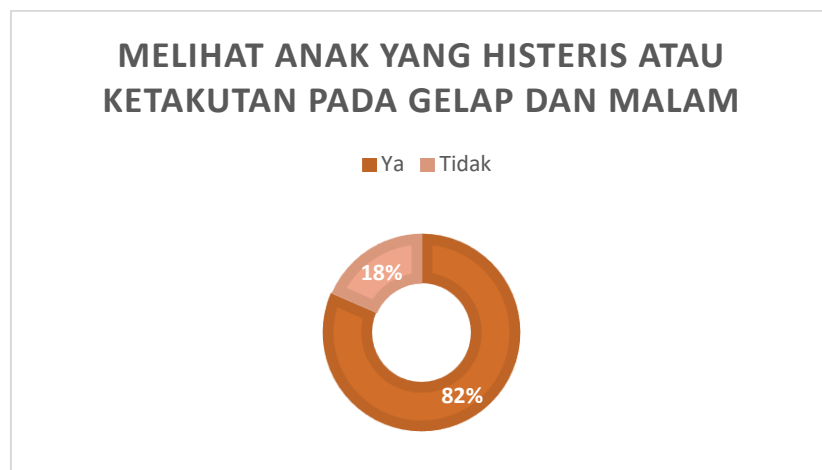
6. Pengetahuan mengenai ketakutan berlebihan pada gelap itu berbahaya dan mengakibatkan gangguan psikologis pada anak



Gambar II.1.6 Diagram Kuisisioner
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 9 April 2019)

Pada pertanyaan ini hasil menemukan bahwa 51% responden menjawab ya, 22 % tidak tahu, 27% ragu.

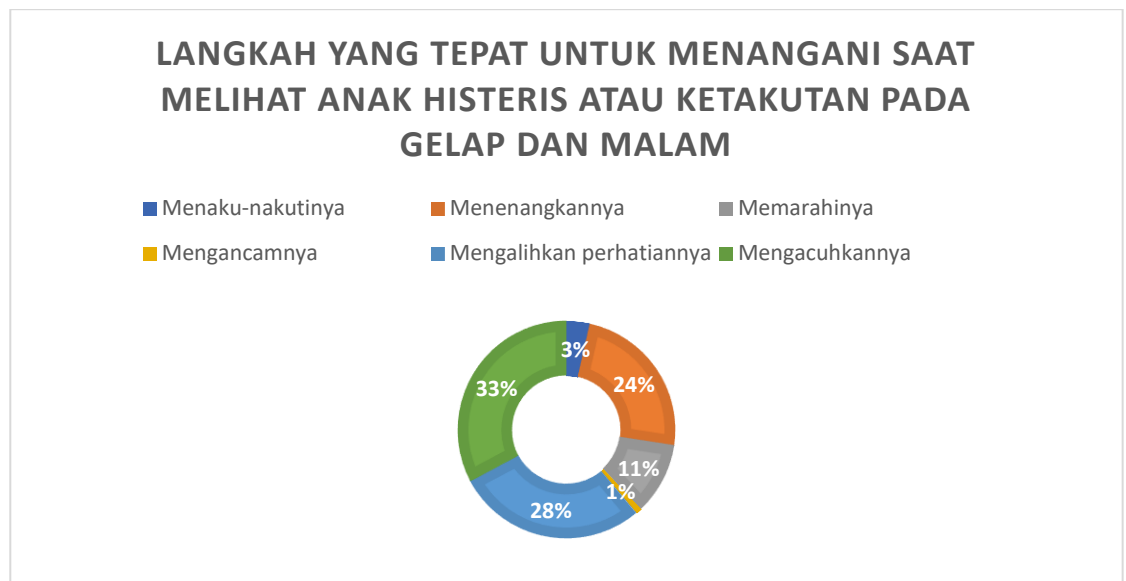
7. Pernah melihat anak yang histeris atau ketakutan pada gelap dan malam



Gambar II.1.6 Diagram Kuisisioner
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 9 April 2019)

Pada pertanyaan ini hasil menemukan bahwa 82% responden menjawab ya, 18 % tidak.

8. langkah yang tepat untuk menangani saat melihat anak histeris/ketakutan pada gelap atau malam



Gambar II.1.6 Diagram Kuisisioner
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 9 April 2019)

Pada pertanyaan ini hasil menemukan bahwa 3% menakut-nakutinya, 24% menenangkannya, 11% memarahinya, 1% mengancamnya, 28% mengalihkan perhatiannya, 33% mengacuhkannya.

II.1.7 Pendapat Orangtua

Wawancara mendalam bersama orangtua anak-anak, dilakukan di Komplek Panghegar kota Bandung. Berdasarkan fenomena masalah dan data yang didapatkan melalui wawancara kepada 10 orangtua anak-anak, hampir semuanya mengatakan bahwa tidak tahu apa dan betapa penting bahayanya kasus *nyctophobia* pada anak. Orangtua dari anak-anak tersebut berfikir bahwa ketakutan berlebih pada kondisi malam atau gelap adalah hal yang biasa jika terjadi pada anak-anak, dan hanya sesaat serta akan hilang sendirinya saat anak-anak bertambah usia.

Sebagian orangtua dari anak-anak tersebut juga belum mengetahui penyebab dari *nyctophobia*, serta tidak bisa membedakan antara *nyctophobia* dan ketakutan gelap biasa.

Saat wawancara berlangsung ada satu orangtua yang anaknya mendekati ke gejala-gejala *nyctophobia*. Orangtua tersebut awalnya tidak menyangka jika anaknya mendekati gejala dari *nyctophobia*, orangtua tersebut mengira bahwa anaknya hanya “rewel” atau “manja” saja, dan menganggap wajar jika anak-anak takut akan gelap karena anak itu sensitif sehingga orangtua belum mencoba untuk berkonsultasi pada psikolog. Tetapi seiring berjalannya waktu, semakin anak bertumbuh besar ketika dihadapkan dalam suasana gelap tetap saja anak tersebut menangis histeris, cemas, dan sulit berbicara.

Orangtua dari anak tersebut pun mengatakan, bahwa hal tersebut sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Bahkan terutama aktivitas orangtua pun ikut terganggu. Seperti halnya anak susah jika tidur di malam hari karena ketakutannya pada gelap sehingga harus terus menerus ditemani orangtuanya, tidak hanya tidur aktivitasnya pun terus bergantung pada orangtua, seperti ke *toilet* harus ditemani, mengambil air minum juga harus ditemani dan saat hari mulai pagi juga waktunya orang untuk memulai aktivitasnya anak tersebut justru mengantuk dan susah untuk beranjak dan pergi sekolah.

Dengan begitu *nyctophobia* sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, tidak hanya itu, saat berada di dalam kondisi gelap penderita *nyctophobia* sangat sulit dikendalikan. Dampaknya bermacam-macam ada yang menangis, muntah, histeris, teriak-teriak, bahkan sampai sesak nafas. Kondisi inilah yang mengakibatkan *nyctophobia* mengganggu fisik hingga mental seorang anak yang menderitanya. Karena orangtuanya pun sulit untuk menenangkannya, terlebih dirinya sendiri pun sulit untuk mengontrol serta mengendalikannya.

II.1.8 Pendapat Para Psikolog

1. Dewi Kumaladewi

Wawancara dengan psikolog dilakukan di Psy Center Jl. Purwakarta No.148 Antapani, kota Bandung. Menurut psikolog Dewi Kumaladewi

mengemukakan bahwa *nyctophobia* tidak bisa dianggap biasa saja atau wajar karena anak yang menderita *nyctophobia* jika tidak ditangani secepatnya *nyctophobia* tidak bisa hilang dengan sendirinya akan terbawa sampai dewasa dan, akan banyak menghambat perkembangan psikologis juga mengganggu aktivitas sehari-hari karena *nyctophobia* bukan hanya takut gelap seperti malam saja, tetapi misalnya dengan takut kaca mata hitam, orang berkulit gelap, serta baju juga objek lain yang berwarna gelap.

Penyebab *nyctophobia* itu sendiri hampir 100% karena trauma dimasa lalu yang mengakibatkan terjadinya *nyctophobia*. Tetapi bisa jadi karena, orangtua takut terhadap gelap atau malam hari dan selanjutnya akan berdampak hal yang sama pada anaknya. Penyebab trauma bisa karena sengaja ataupun tidak sengaja. Contoh trauma yang diakibatkan karena tidak sengaja misalnya saat terjadi kecelakaan dalam kondisi malam hari, dan misalnya malam hari ada perampok memasuki rumahnya dan kejadian tersebut terus di ingat di *memory* otaknya juga dicap bahwa keadaan gelap dan malam itu berbahaya bagi dirinya.

Nyctophobia sering terjadi kepada anak-anak mulai dari umur 1-12 tahun karena anak-anak itu sifatnya bisa dikatakan sensitif, mereka akan meniru atau mengikuti apa yang mereka lihat, dengar dan mereka raba. Perbedaan ketakutan biasa dengan *nyctophobia* pada dasarnya ketakutan biasa memiliki ambang batas dimana seseorang bisa mengontrol sampai titik mana seseorang itu takut terhadap objek yang ditakuti, misalnya terlihat dari ketakutan anak itu sendiri dalam menghadapi kegelapan, contoh saat lampu dimatikan anak menangis tetapi saat dinyalakan anak itu berhenti menangis berarti anak itu hanya takut gelap biasa, berbeda dengan *nyctophobia* saat lampu dimatikan anak tidak hanya menangis tetapi mengamuk, histeris, teriak-teriak, dan bisa jadi sampai sesak nafas dan saat lampu dinyalakan pun anak tersebut masih tetap seperti saat lampu dimatikan.

Penanganan *nyctophobia* pada anak tidak hanya bisa dengan cara menenangkan dirinya saja, tetapi harus dengan penanganan yang khusus seperti membawa anak tersebut kepada ahli psikolog atau kejiwaan, lalu

konsultasi, dan selanjutnya rutin melakukan terapi yang telah ditetapkan oleh psikolog.

2. Adimia Rila Oktoga

Wawancara dengan psikolog dilakukan di Dwipayana Biro Konsultasi Psikologi Jl. Panaitan No.15 Sumur Bandung, kota Bandung. Menurut Adimia Rila Oktoga perbedaan ketakutan biasa dengan fobia adalah ketakutan tidak masuk akal yang tidak bisa dibatasi oleh apapun. fobia subjek nya jelas sesuatu yang membuat takut tetapi rasa takut itu sendiri yang tidak masuk akal, misalnya seorang anak tidak merasa nyaman ketika berada di dalam ruangan yang gelap tetapi hanya tidak nyaman bukan berarti takut. Berbeda jika terkena *nyctophobia*, fobia tersebut akan mempengaruhi kehidupan sehari-harinya. Penderita *nyctophobia* mempunyai pemikiran saat berada di dalam kegelapan, penderita tersebut berfikir tidak akan bisa nafas, detak jantung berdebar kencang, dan sama sekali tidak bisa tidur. Sampai di usia sekitar 5 tahun ketakutan pada gelap itu muncul pada anak-anak, karena pemikiran anak masih konkrit dan masih dalam tahap perkembangan imajinasi. Tetapi jika sudah lebih dari 6 bulan bisa dikatakan atau di kategorikan kedalam *nyctophobia*.

Nyctophobia pada anak sangat berdampak pada fisik dan mental nya seorang anak karena, jika ketakutan sudah digolongkan kedalam salah satu phobia bukan hanya ketakutan biasa ketika ketakutan nya sudah tidak masuk akal dan mengganggu aktivitas sehari-harinya. Dampak terbesar yang dialami penderita *nyctophobia* itu sendiri adalah stress, selain itu akan di beda-bedakan oleh lingkungan sekitar, orangtua jadi lebih *protective*, sulit tidur dan ketika pagi hari akan sekolah akan mengantuk sehingga prestasi anak menurun.

Fobia tidak bisa hilang dengan sendirinya, karena proses berpikir sudah tidak rasional sehingga harus ada terapi yang dilakukan baik bersama orangtua dan psikolog. Cara mencegah yang paling penting adalah tidak sengaja di takut-takuti walaupun hanya bercanda lalu hukuman-hukuman

yang diberikan orangtua kepada anak seperti menghukum dikamar mandi dalam kondisi gelap itu bisa menjadi cikal bakal dari *nyctophobia*.

II.2 Anak

Anak merupakan sebuah karunia yang dianugerahi oleh Tuhan Yang Maha Esa , yang juga membawa kebahagiaan karena anak memberikan arti sesuatu yang lebih bagi orangtua juga keluarganya. Anak merupakan sumber potensi bagi masa yang akan datang, maka anak harus dijaga, dirawat, dididik dengan cara pola asuh yang baik dan benar agar diwaktu yang akan datang anak memiliki karakter yang baik sesuai dengan harapan orangtuanya.

II.2.1 Perkembangan Psikologis Anak

Perkembangan psikologis pada anak merupakan sesuatu hal yang sangat serius untuk diperhatikan oleh setiap orangtua, karena pada saat itu kepribadian pada anak mulai terbentuk pada tahun-tahun pertama dan jika anak memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan yang dilewati oleh hari-harinya, akan timbulnya masalah penyesuaian diri pada anak tersebut di kemudian hari. Menurut Yusuf (2017, h.12) “Perkembangan adalah suatu perubahan yang pasti akan dialami individu menuju tingkat yang lebih dewasa dan kematangan fisik maupun psikis yang berlangsung secara sistematis dan berkesinambungan”. Perkembangan sering dikaitkan dengan pertumbuhan padahal keduanya memiliki perbedaan dalam beberapa hal, antara lain:

Tabel II.1.1 Perbedaan Perkembangan dan Pertumbuhan
Sumber: Buku “Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini” hal. 3, penulis Masganti (2015)

Perkembangan	Pertumbuhan
Perkembangan berkaitan dengan organisme sebagai keseluruhan	Pertumbuhan merujuk kepada perubahan khususnya aspek fisik
Perkembangan merujuk pada kematangan struktur dan fungsi	Pertumbuhan merujuk kepada perubahan dalam ukuran yang menghasilkan pertumbuhan sel atau peningkatan hubungan antar sel

Perkembangan merujuk perubahan kuantitatif dan kualitatif	Pertumbuhan merujuk kepada perubahan kuantitatif
Perkembangan merupakan proses yang berkelanjutan	Pertumbuhan tidak berlangsung seumur hidup
Perkembangan mungkin terjadi tanpa pertumbuhan	Pertumbuhan mungkin membawa atau tidak membawa perkembangan

Anak-anak terkadang memiliki dunia sendiri yang langsung terpikirkan juga, dirasakan tanpa memberi tahu apa yang sebenarnya terjadi kepada dirinya, terutama pada anak usia 2 tahun ke atas. Menurut Susanto (2011, h.13) “Pada tahap ini muncul sifat *egosentris* pada dirinya, dalam tahap ini anak akan memilih ego diri yang tak dapat ditahan, saat anak belum bisa melihat dari sudut pandang orang lain”. Maka pada hal ini rentang usia anak 2 sampai 9 tahun inilah pemikiran anak mulai terbentuk, mulai dari hal yang membuat dirinya senang, sedih, takut hingga hal-hal yang tidak menyenangkan dan akan mengingatnya terus menerus hingga anak itu sendiri berkembang dengan seiringnya waktu. Maka kesan, perlakuan serta didikan yang di sampaikan orangtua kepada anaknya harus di pikirkan terlebih dahulu dan memikirkan dampak kedepannya yang akan dialami oleh anak itu sendiri.

II.2.2 Orangtua

Orangtua merupakan sosok yang sangat penting didalam kehidupan seorang anak. Pada masa kini orangtua telah dituntut oleh kesibukannya masing-masing contohnya dalam masalah pekerjaan. Dalam sehari mungkin anak hanya bertemu saat orangtua akan berangkat bekerja dan pulang bekerja, dengan begitu orangtua akan jarang meluangkan waktu bagi anaknya karena kesibukannya tersebut, sehingga interaksi diantara keduanya sangat kurang dan bisa mengurangi kedekatan hubungannya yang lama-lama bisa hilang.

Pada kondisi inilah komunikasi antara orangtua dan anak pun sangat penting dalam membangun kedekatan dan orangtua bisa memperdalam kepribadian seorang anak. Dengan adanya komunikasi yang aktif antara orangtua dan anak, maka anak akan

merasakan kasih dan rasa sayang selalu hadir dalam dirinya, merasa terlindungi, dipedulikan, serta merasa diperhatikan dan dihargai (Ariesta, 2014, h.6). Saat berkurangnya kedekatan antara orangtua dan anak, orangtua harus berusaha untuk mengembalikan posisi semula kedekatannya dengan cara, mengetahui atau memperdalam aktivitas sehari-hari anak, apa yang sedang dipikirkannya, dirasakannya, bahkan mencoba masuk kedalam dunianya. Orangtua juga merupakan pendidik utama, karena orangtua merupakan pusat kehidupan bagi seorang anak, dengan begitu peran penting orangtua dalam sangat berpengaruh bagi masa depan seorang anak.

Menurut Ariesta (2015) ada beberapa hal yang bisa membangun kedekatan orangtua dan anak antara lain:

1. Komunikasi aktif tanpa membedakan anak
2. Mengerti apa yang anak mau
3. Pelajari kondisi saat ini
4. Berani meminta maaf jika kesalahan ada pada orangtua
5. Menghargai pendapat anak
6. Memberi pilihan bukan penekanan
7. Didik anak dengan santun, dan jangan mendoktrin

II.2.3 Pola Asuh Orangtua Pada Anak

Pola asuh orangtua pada anak merupakan bagian terpenting karena hal tersebut menjadi faktor utama pendidikan yang membuat anak berhasil dikemudian hari, pola asuh orang tua juga benar-benar mempengaruhi perkembangan psikologis pada anak. Menurut Agustawati (2014, h.1) “Secara terminologi pola asuh orang tua adalah cara terbaik yang yang ditempuh oleh orang tua dalam mendidik anak sebagai perwujudan dari tanggung jawab kepada anak”.

Sebagai orangtua sebaiknya pola asuh pendidikan pada anak sudah dimulai sejak dini, juga dipenuhi dengan kasih sayang untuk mempersiapkan kepribadian serta karakter anak yang akan dibentuk melalui pola asuh pendidikan tersebut. Dengan pola asuh yang baik, yang mengutamakan kebersamaan, pengertian dan

keterbukaan baik dari orang tua maupun anaknya. Kondisi tersebut akan mempengaruhi perkembangan psikologis anak dengan baik, begitu juga sebaliknya dengan cara pola asuh yang keliru dengan menuntut hal yang berlebihan, mengabaikan, memarahi, menakut-nakuti, melindungi berlebihan, serba mengatur justru akan menyebabkan dampak yang tidak diinginkan karena anak akan berfikir bahwa itu menjadi beban, dan membentuk karakter dan kepribadian yang tidak baik. Dalam pola asuh seharusnya orangtua bersikap bijaksana, sehingga anak dapat mengikuti perkembangan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya.

II.2.4 Jenis – Jenis Pola Asuh Pada Anak

Menurut Sunarty (2016, h.5) menjelaskan bahwa terdapat beberapa jenis pola asuh yang sering digunakan orang tua pada anaknya hingga saat ini, antara lain:

1. Pola asuh otoriter, dilakukan dengan perilaku orangtua yang lebih banyak menetapkan standar yang mutlak harus dituruti oleh anak, dan tanpa syarat.
2. Pola asuh otoritatif (demokratis), dilakukan dengan ucapan atau tindakan orangtua yang rasional, bertanggung jawab, terbuka, penuh pertimbangan, obyektif, realistis, dan fleksibel pada anak.
3. Pola asuh permisif, dilakukan ucapan dan tindakan orangtua pada anaknya dengan membiarkan, melindungi berlebihan tetapi memberikan kebebasan pada anak tanpa kontrol sama sekali.

Berbeda dengan yang di kemukakan oleh Tiffany (2017), antara lain:

1. Parenting Otoritatif (*Authoritative parenting* atau *propagative parenting*), Orangtua sering mengatur batas yang dimiliki seorang anak, orangtua juga sering memberikan pengertian tentang apapun kepada anak-anak, dan cepat tanggap terhadap segala kebutuhan anak.
2. Pola Asuh Permisif (*Permissive parenting* atau *indulgent parenting*), Pola Asuh Permisif merupakan pola asuh yang dilakukan orangtua pada anaknya memberikan kebebasan tanpa ada batasan. Pola asuh ini diawali dengan menuruti segala keinginan anak tanpa dipikir butuh atau tidak
3. Pola Asuh Acuh tak acuh (*Uninvolved parenting*), orangtua sangat kurang memperhatikan dan kurangnya komunikasi juga kehangatan antar

keduanya. Ada beberapa dampak positif maupun negatif dari pola asuh ini. Ciri-ciri dari pola asuh acuh tak acuh ini antara lain:

- Orangtua dengan pola asuh ini tidak pernah memantau aktivitas anak, dan lebih sering memarahi dibandingkan memperhatikannya.
 - Anak-anak dianggap remeh kehidupannya sehingga anak sering merasa takut, gelisah, dan stress karena tidak ada perhatian maupun dukungan yang diberikan oleh orangtuanya.
 - Anak sering bertingkaJ aneh atau membuat masalah karena ingin diperhatikan oleh orangtuanya.
4. Pola Asuh Demokratis, adalah pola asuh yang paling tepat untuk diterapkan pada anak dan tidak mengenal usia, baik pada balita, remaja, maupun dewasa dan tidak sulit untuk mengajak menaati peraturan dari orangtua.
 5. Pola Asuh yang Meracuni (*Toxic parenting*), Pola asuh ini merupakan pola asuh yang tidak baik untuk ditiru. Pola asuh ini seringkali melakukan kekerasan, mempermalukan bahkan menyakiti anak baik secara fisik maupun psikis. Pada pola asuh ini orangtua tidak berfikir bawa dengan cara seperti ini anaknya akan traum atau tidak.
 6. Pola Asuh yang Berlebihan (*Overparenting atau Helicopter parenting*), Pola asuh ini merupakan pola asuh yang cukup menyebabkan permasalahan karena, anak dibatasi segalanya dan harus dituruti aturan yang diberikan pada orangtuanya. Maksud dari pola asuh ini adalah baik, orangtua tidak mau anaknya terjebak pada jalan yang salah tetapi cara pola asuh ini terlalu berlebihan yang dapat mengakibatkan masalah berkepanjangan.

II.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Asuh

Pola asuh orangtua pada anak disesuaikan dengan kondisi perkembangan anak juga. Perkembangan anak bisa dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu bawaan dan lingkungan. Contoh faktor bawaan misalnya sifat dasar yang dibawa oleh anak sejak lahir seperti pendiam, periang, penyabar, dan juga kondisi fisik seperti warna kulit, rambut, dan bentuk tubuh. Faktor bawaan tersebut adalah warisan dari ibu juga ayahnya. Berbeda dengan faktor lingkungan, contoh dari faktor lingkungan adalah

bahasa, sifat, dan tata krama sesuai dengan lingkungan setempat dimana anak itu dididik dan dibesarkan (Wahib, 2015, h.4).

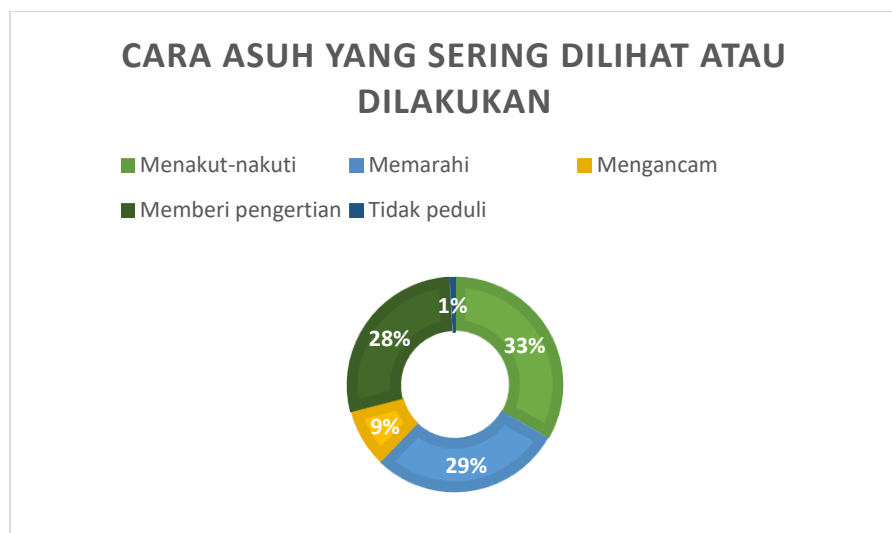
II.2.6 Perkembangan Karakter Pada Anak

Karakter pada anak merupakan kepribadian yang tercipta dan dibentuk oleh lingkungan serta orangtua seiring berjalannya waktu dan berkembangnya seorang anak. Karakter pada anak bermacam-macam ada yang positif dan negatif. Karakter anak akan terbentuk pada saat usia 3-10 tahun, orangtua harus bisa menentukan sesuatu yang baik dan dimasukan kedalam pikiran anak sehingga karakter anak berkualitas sesuai dengan apa yang diharapkan oleh orangtua (Nurhayati, 2012). Sebagai contoh jika ada kain berwarna putih diberi cat merah akan merah, diberi cat kuning akan kuning, seperti itulah contoh karakter pendidikan yang diberi oleh orangtua. Orangtua harus memulai membangun karakter anak yang baik sejak masa keemasan, agar karakter yang telah terbentuk dengan baik akan menghasilkan yang baik pada anak saat tumbuh kembang menjadi dewasa.

II.2.7 Hasil Kuisisioner

Hasil kuisisioner yang telah dilakukan pada tanggal 6 hingga tanggal 8 April 2019 melalui Google Form dan telah terjawab oleh 114 responden, dengan hasil:

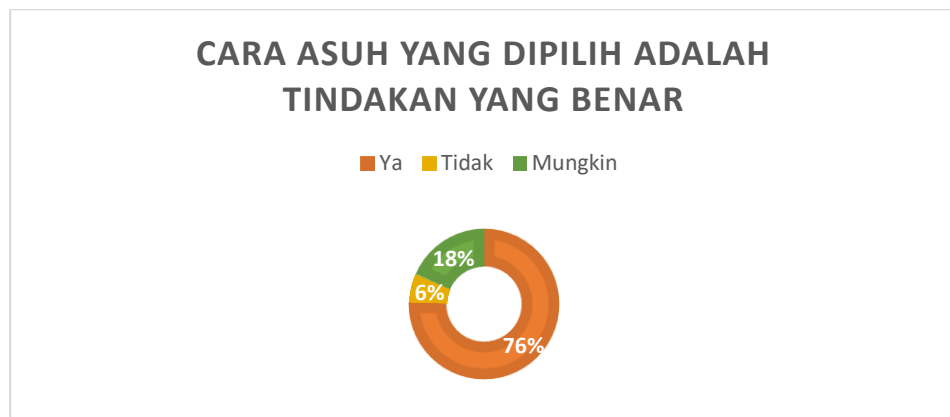
1. Cara asuh yang sering dilakukan atau lihat pada anak berusia 1-10 tahun



Gambar II.2.6 Diagram Kuisisioner
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 9 April 2019)

Pada pertanyaan ini hasil menemukan bahwa 29% responden menjawab menakut-nakuti, 33 % memarahi, 9% mengancam, 28% memberi pengertian dan 1% tidak memperdulikannya.

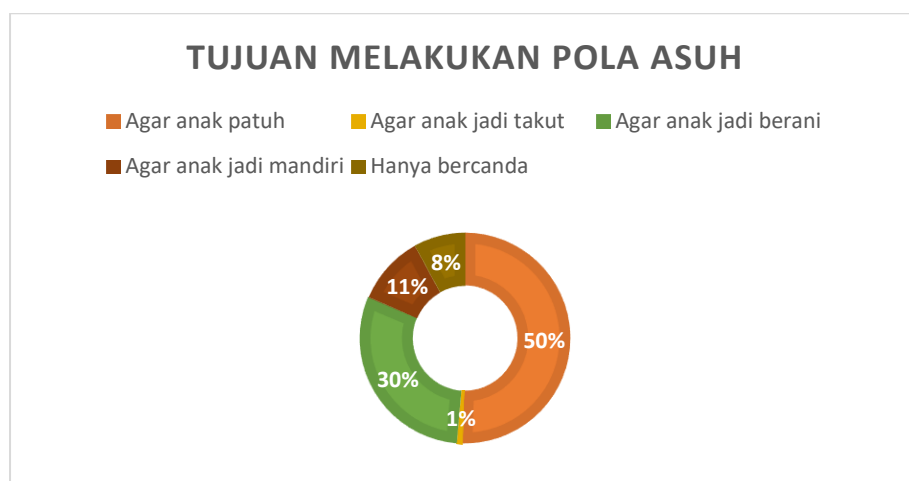
2. Cara asuh yang anda pilih adalah tindakan yang benar?



Gambar II.2.6 Diagram Kuisisioner
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 9 April 2019)

Pada pertanyaan ini hasil menemukan bahwa 76% responden menjawab ya, 6% tidak, 18% ragu.

3. Tujuan melakukan cara pola asuh



Gambar II.2.6 Diagram Kuisisioner
Sumber: Pribadi
(Diakses pada 9 April 2019)

Pada pertanyaan ini hasil menemukan bahwa 50% responden menjawab agar anak jadi patuh, 1 % agar anak jadi takut, 30 agar anak jadi berani, 11% agar anak jadi mandiri dan 8% hanya bercanda.

II.2.7 Pendapat Psikolog

1. Delvi Pardian

Psikolog mengemukakan bahwa karakter seorang anak adalah buah dari perbuatan atau pola asuh didikan dari orang tua, serta lingkungan sekitar. Maka jika anak dari kecil dididik dengan cara A saat besar nanti anak tersebut bersifat atau karakter A, sama halnya dengan B, jika anak dididik dengan cara B maka karakter yang dihasilkan adalah B.

Pola asuh pendidikan orangtua yang baik dan benar adalah pola asuh yang disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis seorang anak. Setiap anak memiliki pola asuh pendidikan yang berbeda yang diberikan oleh orangtuanya, misalnya anak yang aktif, orang tua tidak perlu mem-*push* anak tersebut untuk lebih aktif lagi, berbeda dengan anak yang pendiam, orang tua harus lebih aktif lagi untuk mendidiknya karena anak cenderung tertutup. Kultur, budaya, agama serta perkembangan zaman pun mempengaruhi setiap cara pola asuh yang diberikan pada anak.

Sebaiknya orangtua meminimalisir kata negatif contohnya “jangan” atau “tidak boleh” apalagi ketika orangtua mengatakannya dengan nada yang agak keras atau menganggetkan justru anak akan menjadi bingung dan takut. Dengan begitu orangtua harus menggantikannya dengan himbauan dengan cara mengganti kata “jangan” atau “tidak boleh” dengan cara memberi pengertian atau menjelaskan kenapa melarang hal tersebut pada anak. Dalam pola asuh pendidikan orangtua dan anak harus memiliki komunikasi 2 arah, sehingga didikan akan tersampaikan dengan baik. Di dalam kehidupan masyarakat banyak sekali pola asuh didikan yang salah tapi karena sudah terbiasa jadi dianggap benar, padahal pola asuh didikan yang salah pada anak akan berdampak setelah anak itu besar nantinya. Contoh pola asuh didikan yang

sering dilakukan adalah mengunci anak didalam kamar mandi ketika anak melakukan kesalahan, atau mengunci nya diluar rumah. Pola asuh didikan tersebut memang efektif membuat anak menjadi patuh, tetapi orangtua tidak tahu apa yang anak tersebut rasakan dan terjadi sesuatu pada dirinya sehingga munculah trauma.

Pola asuh ada bermacam-macam jenisnya ada pola asuh *otoriter*, pola asuh demokratis, pola asuh *temporizer*, pola asuh *appeasers*, pola asuh *permisif*, dan pola asuh *otoritatif*. Dalam ilmu pola asuh bagi anak, orangtua seharusnya terus menerus belajar dan memperdalam ilmu *parenting* bagi anak, serta terus menerus melatih kontrol emosi yang terdapat dalam diri orangtua itu sendiri juga dalam diri anaknya. Karena sehebat apapun ilmu *parenting* yang dimiliki oleh orang tua tetapi tidak bisa mengontrol emosinya akan sia-sia.

II.3 Analisa

Berdasarkan masalah-masalah yang telah ditemukan, maka ketakutan luar biasa yang tidak masuk akal pada gelap dan malam hari, atau disebut juga *nyctophobia* terjadi akibat pola asuh didik orangtua yang keliru, kurangnya pengetahuan, juga kurangnya komunikasi dan interaksi yang terjalin antara keduanya dan juga kurangnya kepekaan orangtua, masyarakat lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil wawancara bersama orangtua anak, ternyata hampir seluruhnya mengatakan tidak tahu bahaya serta penyebab terjadinya *nyctophobia* pada anak. Orangtua hanya menganggap ketakutan pada kondisi gelap atau malam hari itu wajar dan tidak akan membuat dampak yang negatif, jika memang membuat dampak negatif dampak tersebut tidak akan berangsur lama dan akan hilang dengan sendirinya saat anak tumbuh kembang lebih jauh. Dalam hal ini orangtua belum menyadari bahwa penyebab terjadinya *nyctophobia* pada anak yaitu disebabkan oleh pola asuh didik yang keliru oleh orangtua itu sendiri. Pola asuh yang masih digunakan oleh orangtua hingga saat ini adalah dengan cara menakut-nakuti anak dengan hal yang berhubungan dengan gelap atau malam hari, sehingga anak tersebut patuh dengan perintah yang diberikan oleh orangtua. Pola asuh tersebutlah yang menjadikan trauma didalam diri anak yang mengakibatkan timbulnya *nyctophobia* pada anak.

Lalu hasil temuan melalui wawancara bersama ahli psikolog Dewi Kumaladewi menyatakan bahwa penyebab terjadinya *nyctophobia* adalah karena trauma, juga masyarakat belum bisa membedakan mana yang dinamakan ketakutan biasa dan mana yang dinamakan fobia, pada dasarnya apapun yang tergolong sebagai fobia akan berdampak pada psikis seseorang apalagi seorang anak. Trauma tersebut sangat mengganggu psikis dan fisik seorang anak karena anak tersebut akan memikirkan nya terus menerus dan akan berdampak yang lebih parah yaitu stress.

Hasil temuan wawancara psikolog Adimia Rila Oktoga menyatakan bahwa *nyctophobia* pada anak sangat berdampak pada fisik dan mental nya karena, dapat mengganggu aktivitas kehidupannya. Aktivitas sehari-hari yang dapat terganggu dengan adanya *nyctophobia* dalam diri seorang anak yaitu anak jadi tidak mandiri, kemanapun pergi harus selalu ditemani dan bergantung pada orang lain. Hal tersebut sangat mengganggu dirinya dan orang yang menemaninya. Karena dengan begitu, saat anak beranjak dewasa pun tidak akan bisa terlepas begitu saja dari *nyctophobia*, ketakutan tersebut sudah tergolong kedalam kategori fobia maka diperlukan penanganan khusus agar anak bisa menjalani aktivitas sehari-harinya dengan normal kembali.

II.4 Resume

Kurangnya pengetahuan masyarakat serta pola asuh didikan orangtua yang salah dengan cara menakut - nakuti dengan hal yang berhubungan dengan gelap atau malam hari agar anak tersebut patuh lalu membuat anak trauma adalah penyebab terjadinya *nyctophobia*. Karena *nyctophobia* tidak bisa hilang dengan sendirinya, untuk itu perlu adanya pendeteksian sejak dini dan harus ada terapi yang dilakukan baik bersama orangtua dan psikolog. Lalu, pola asuh yang dilakukan oleh orangtua seharusnya diperhatikan terlebih dahulu sebelumnya, apakah itu akan berdampak buruk atau baik bagi anak. Peran orangtua yang baik bagi anak penderita *nyctophobia* harus bersikap bijaksana, orangtua harus bisa paham apa yang menjadi titik utama anak tersebut terkena ketakutan, jangan menganggap remeh tetapi orangtua juga harus bisa menjadi pelindung dan *back up* bagi anak yang menderita *nyctophobia* tersebut.

II.5 Solusi Perancangan

Melihat kondisi masalah yang telah dipaparkan, dengan demikian penyelesaian atau solusi untuk menangani masalah tersebut adalah melalui media persuasi. Dengan demikian dibutuhkan media persuasi yang didalamnya menggunakan ilustrasi untuk anak-anak dan permainan agar anak tertarik. Menurut Kaffer (2001, h.18) bahwa “persuasi merupakan usaha untuk membujuk seseorang untuk mau mengikuti tujuan yang dikehendaki tanpa paksaan. Persuasi bertujuan untuk menggubah pikiran orang lain agar dapat menerima dan melakukan sesuatu yang diinginkan”.

Media persuasi ini juga bisa membantu mendeteksi gejala awal dan terapi ringan penyembuhan anak yang menderita *nyctophobia* juga, membantu membangun interaksi antara orangtua dan anak agar hubungan diantara keduanya semakin erat. Tujuan lainnya adalah memberi pemahaman pada anak itu sendiri, menerangkan bahwa dalam keadaan gelap tidak akan ada sesuatu hal yang membahayakan juga memberikan terapi dan stimulus – stimulus untuk anak, serta mengubah pandangan orangtua dan masyarakat agar tahu bahwa *nyctophobia* tidak bisa dianggap hal yang tidak penting.