

BAB II. PEMBAHASAN LANDASAN TEORI DAN ANALISIS PERMASALAHAN PHASMOPHOBIA

II.1. Landasan Teori

II.1.1. Definisi Fobia

Phobia atau Fobia adalah respons rasa takut yang berlebihan dan tidak rasional. Berasal dari bahasa Yunani 'phobos' yang berarti ketakutan. Jika seseorang menderita fobia, mereka mungkin merasa takut atau panik saat menghadapi sesuatu. Objek bisa berupa lokasi, situasi atau objek tertentu. Tidak seperti gangguan kecemasan umum, fobia biasanya berkaitan dengan hal-hal tertentu (Riliv, 2020:3).

Menurut Davidson dkk (2004), fobia didefinisikan sebagai penolakan yang mengganggu yang diperantarai oleh rasa takut yang tidak proporsional dengan bahaya yang dikandung oleh objek atau situasi tertentu dan diakui oleh si penderita sebagai sesuatu yang tidak berdasar.

Marks (dalam Morris dkk, 1987) mengatakan bahwa fobia merupakan bentuk yang spesifik dari takut yang muncul di situasi tertentu, tidak bisa dijelaskan secara rasional, sulit untuk dikontrol dan biasanya situasi yang ditakutkan tersebut selalu dihindari. Fobia adalah rasa takut yang menetap terhadap objek atau situasi dan rasa takut ini tidak sebanding dengan ancamannya (Nevid, 2005). Selanjutnya Neale, dkk (2001) mengatakan bahwa fobia yaitu perasaan takut dan menghindar terhadap objek atau situasi yang realita atau kenyataannya tidak berbahaya.

Menurut Martin & Pear (dalam Mudita, 2005), Kecemasan yang irasional, berlebihan, dan intens yang membuat orang tidak berdaya disebut fobia. Konsisten dengan pernyataan Martin, Smith dkk (2011) juga menyatakan bahwa fobia adalah rasa cemas yang kuat tentang hal-hal yang menyebabkan sedikit atau tidak ada bahaya yang sebenarnya. Contoh fobia adalah tempat tertutup, ketinggian, mengemudi di jalan raya, terbang, serangga, hantu, ular, dll.

Menurut Gunawan (dalam Mudita, 2006), fobia tergantung pada bentuk dan karakter setiap orang. Jika seseorang mengalami hal yang buruk sehingga orang tersebut akan mengalami reaksi fisik dan emosional yang sama seperti ketika dia benar-benar berada dalam situasi yang berbahaya, hal ini pada akhirnya akan membuat orang tersebut gugup.

Fobia adalah penyakit mental jika sangat mempengaruhi gaya hidup atau fungsi seseorang, atau menyebabkan rasa sakit yang parah (Nevid, 2005). Menurut Nevid (2005), seseorang mungkin cemas tentang objek tertentu, tetapi hanya ketika kecemasan mengganggu kehidupan sehari-hari atau menyebabkan tekanan emosional yang parah, dapat didiagnosis sebagai fobia.

II.1.2. Ciri-ciri Mengalami Fobia

Ciri-ciri mengalami fobia ternyata bisa diketahui atau dikenali sendiri. Bisa dikenali jika tidak asing dengan kata-kata perumpamaan seperti berikut ini:

“Aku tidak bisa di tempat ramai membuatku sesak dan takut”.

“Aku takut dengan tempat yang gelap Tolong jangan bawa aku ke sana”.

“Aku menjadi sangat Mas kalau berada di tempat tinggi”.

Bisa menjadi indikator bahwa seseorang mengalami phobia terhadap suatu objek tertentu. Ternyata fobia adalah salah satu bentuk dari gangguan kecemasan bisa terjadi pada seseorang Karena pengelolaan yang kurang terhadap pengalaman rasa takut yang menimbulkan rasa cemas dan terhadap sesuatu hal atau objek tertentu. (Riliv, 2020:3)

Untuk mencapai pada taraf gangguan psikologis fobia tersebut secara signifikan telah mempengaruhi gaya hidup dan perilaku seseorang atau menyebabkan stress yang signifikan. Dalam lingkungan yang mengharuskan mereka berhadapan langsung dengan stimulus penyebab fobia tingkat kecemasan mereka meningkat dengan semakin dekatnya objek atau berkurangnya kemungkinan untuk melarikan diri situasi perlakuan tersebut. (Riliv, 2020:4)

II.1.3. Penyebab Fobia

Terdapat banyak teori tentang penyebab dari fobia, Gunawan (2006), mengatakan bahwa kebanyakan fobia terbentuk melalui dua proses. Proses pertama adalah peristiwa *sensitizing event* (kejadian yang membuat seseorang menjadi sensitif), dan proses kedua adalah *activating event* (peristiwa yang mengaktifkan). Penyebab fobia lainnya adalah peristiwa mengerikan yang terjadi selama masa kanak-kanak. Selain itu, hal ini mungkin juga disebabkan oleh orang tua yang meninggalkan anaknya sendirian di usia yang sangat muda. Pikiran sadar tidak mengingat peristiwa, sedangkan pikiran bawah sadar mengingat peristiwa. Memori semacam ini dapat menyebabkan kecemasan pada beberapa orang. Selain itu, para ahli juga menduga bahwa fobia bisa berkembang karena faktor genetik dan orang yang pernah mengalami trauma (Orr, 1999).

Fobia biasanya terjadi pada masa kanak-kanak, dan gejala tipikal dapat dimulai antara usia 4 hingga 8 tahun. Misalnya, anak-anak yang secara tidak sengaja terjebak dalam ruang yang gelap dan terbatas atau hukuman oleh orang tua dapat menyebabkan fobia yang menyebabkan ketakutan akan ruang terbatas (*claustrophobia*) terhadap anak tersebut ketika mereka menjadi dewasa. (Riliv, 2020:4)

Meskipun penyebab fobia kompleks sangat bervariasi, sebagian besar disebabkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan atau pengaruh sosial dan budaya. Misalnya, fobia sosial terjadi setelah pengalaman memalukan sebelumnya di depan umum telah merusak kepercayaan sosial seseorang. Terkadang rasa takut berkembang setelah suatu peristiwa, atau Anda dapat menyaksikan trauma seseorang. Orang lain yang melihat Roma terjadi pada orang lain dalam kehidupan nyata dan film (Riliv, 2020:4).

Dalam beberapa kasus pengaruh genetik turut berperan juga dalam pembentukan fobia terlebih pada anggota keluarga yang memiliki permasalahan kesehatan berupa gangguan kecemasan sebab sebagian besar orang yang mengalami fobia dipicu oleh tingkat kecemasan tinggi (Riliv, 2020:5).

II.1.4. Jenis Fobia

Terdapat lebih dari 400 lebih jenis fobia yang ditemukan oleh psikolog (Riliv, 2020), diantaranya yaitu sebagai berikut ini.

A. Ablutophobia (Takut Mandi)

Seseorang dengan fobia ini memiliki rasa takut untuk mandi karena tidak mampu mengatasi aktivitas mandi atau membersihkan muka. (Riliv, 2020)

B. Bibliophobia (Takut Buku)

Seseorang dengan fobia takut membaca. Mereka menghindari membaca, dan bahkan menyentuhnya dapat membuat mereka panik dan menimbulkan kecemasan.

C. Chromophobia (Takut Warna)

Seseorang dengan fobia ini takut pada warna. Takut warna tidak berarti takut pada semua warna, tetapi pada warna tertentu.

D. Dendrophobia (Takut Pohon)

Penderita dengan fobia ini takut pada pohon. Sering mendengar cerita pohon yang berbicara, juga karena beranggapan bahwa pohon itu bisa mencengkeram dengan akar dan rantingnya sehingga bisa mencelakai.

E. Ergophobia (Takut Lingkungan di Tempat Kerja)

Penderita takut terhadap lingkungan tempat kerja karena takut merasa gagal mengerjakan tugas yang diberikan, takut mempresentasikan hasil kerja, dan takut tidak dapat menyelesaikan sesuai tenggat waktunya.

G. Gamophobia (Takut Menikah)

Fobia ini disebabkan karena penderita merasa tidak percaya diri bisa menangani tanggung jawabnya sebagai suami-istri atau takut menghadapi konflik rumah tangga.

H. Heliophobia (Takut Matahari)

Penderita fobia ini akan merasa takut pada sinar matahari. Karena mereka yang memiliki fobia ini akan melakukan apa saja untuk menghindari sinar matahari.

I. Iatrophobia (Takut Dokter)

Penderita fobia ini memiliki rasa takut terhadap dokter. Penderita akan merasakan gugup ketika memikirkan bahwa ia memiliki janji bertemu dengan dokter atau merasa stres ketika sedang dalam perjalanan menuju dokter.

K. Kathisophobia (Takut Duduk)

Penderita fobia ini akan merasakan takut yang berlebih jika mereka duduk. Para ahli mengatakan bahwa fobia ini bisa dipicu oleh *bullying* atau hukuman yang diberikan ketika duduk.

L. Ligyrophobia (Takut Suara Keras)

Berasal dari bahasa Yunani yang berarti suara keras. Penderita fobia ini memiliki rasa takut terhadap suara keras.

M. Mageirocophobia (Takut Memasak)

Fobia ini akan menimbulkan rasa takut untuk memasak karena disebabkan oleh rasa khawatir makanan yang dimasaknya akan gagal bahkan tidak layak untuk dimakan.

N. Neophobia (Takut Hal Baru)

Fobia ini dapat diartikan sebagai takut akan inovasi, sesuatu yang baru, rasa takut yang irasional terhadap situasi, tempat, makanan, atau hal-hal baru.

O. Ombrophobia (Takut Hujan)

Penderita akan merasakan takut pada badai maupun hujan. Fobia ini bisa disebabkan karena pengalaman ekstrem tentang hujan asam yang menyebabkan luka bakar yang parah sehingga membuat penderita memiliki rasa takut yang intens akan hujan.

P. Papyrophobia (Takut Kertas)

Penderita akan merasakan takut terhadap kertas karena pernah mengalami papercut atau takut menulis di kertas.

S. Sciophobia (Takut Bayangan)

Penderita akan merasakan takut berlebih ketika melihat bayangan.

T. Technophobia (Takut Teknologi)

Penderita fobia ini akan merasakan takut yang berlebih terhadap teknologi yang berkembang. Tidak mau menerima teknologi yang tengah ada di masyarakat.

V. Venustraphobia (Takut Wanita Cantik)

Penderita fobia ini dialami setelah mengalami putus cinta dengan wanita cantik terus-menerus.

W. Wiccaphobia (Takut Penyihir)

Penderita fobia ini akan merasakan takut dan gugup ketika memikirkan penyihir. Memiliki pemikiran irasional menjadi penyihir.

X. Xenophobia (Takut Orang Baru/Asing)

Penderita fobia ini memiliki rasa takut berlebih terhadap orang asing atau kelompok asing yang disebabkan karena pikiran negatif terhadap orang asing tersebut.

Z. Zoophobia (Takut Hewan Tertentu)

Penderita fobia ini akan merasakan takut ketika melihat hewan tertentu. Takut pada hewan tertentu disebabkan oleh pengalaman buruk atau traumatik.

II.2. Objek Penelitian

II.2.1. Definisi Phasmophobia

Phasmophobia adalah jenis fobia atau ketakutan yang berlebihan terhadap hantu. Sama seperti fobia lainnya, penderita phasmophobia bisa merasakan ketakutan berlebihan hingga rasa cemas dan gelisah yang tidak bisa diabaikan. Kata phasmophobia berasal dari bahasa Yunani, yaitu *phobos* (rasa takut) dan *phasmose* (supranatural) (Indozone, 2019).

Phasmophobia adalah ketakutan seseorang terhadap hantu. Semua hal yang berbau supranatural otomatis menimbulkan kepanikan bagi pemilik fobia ini. Penyanyi kondang Lady Gaga nyatanya juga memiliki phasmophobia. Bahkan ia rela memanggil pengusir hantu profesional ke rumahnya, serta membeli alat elektromagnetik khusus seharga \$50.000 agar tidak panik (Riliv, 2020:104).

Phasmophobia memiliki ketakutan yang kuat terhadap hantu. Bahkan mendengar hal-hal supranatural yang berhubungan dengan bidang lain bisa memicu ketakutan yang tidak wajar. Tidak seperti ketakutan umum, fobia sulit dikendalikan. Padahal, kesehatan fisik dan mental pasien bisa jadi sangat terpengaruh. Tidak ada usia untuk

fobia. Jika anak-anak umumnya takut pada hantu dan mulai mereda setelah memasuki masa pubertas, tidak demikian halnya dengan fobia. Ketakutan yang luar biasa ini tidak mengenal usia. Nyatanya, ketakutan akan hantu ini akan semakin parah dan berkembang menjadi fobia yang menakutkan. Biasanya akibat fobia, aktivitas sehari-hari jadi terganggu (Sehatq, 2020).

Phasmophobia adalah ketakutan yang kuat terhadap hantu. Bagi pengidap fobia hantu, menyebut hal-hal supernatural seperti hantu, penyihir, dan vampir sudah cukup untuk menimbulkan rasa takut yang tidak rasional (Halodoc, 2020).

Phasmophobia adalah ketakutan yang berlebihan terhadap hantu. Meski takut hantu adalah perasaan yang pasti pernah dialami semua orang akan tetapi ada orang-orang yang mampu mengendalikan rasa takut dan menikmati perasaan yang diciptakannya. Sedangkan bagi orang yang memiliki fobia terhadap hantu, keadaan ini sering kali ini membebani dan membatasi aktivitasnya sehari-hari. (Kalis, 2020).

Dikutip dari Factual Fact, phasmophobia adalah ketakutan yang sangat nyata dan dapat menyebabkan kecemasan kronis atau bahkan teror. Karena ketakutan ini sering tidak rasional, penting untuk dilakukan terapi agar bisa hidup normal. Penderita ketakutan atau fobia ini mengalami gangguan kecemasan yang berbeda-beda dan tak semua orang mengalami semua gejala, mungkin hanya satu atau beberapa gejala saja, tetapi tetap dianggap memiliki phasmophobia (Ernawati, Aria, 2018).

II.2.2. Fenomena Phasmophobia Pada Masyarakat Global

Banyak anak takut pada hantu atau makhluk dunia lain sejak mereka masih kecil. Biasanya rasa takut ini hilang setelah memasuki masa pubertas. Namun, bagi penderita fobia, ketakutan ini akan terus ada. Faktanya, hal itu bisa memburuk menjadi fobia kronis dan membuat Anda ketakutan (Halodoc, 2020). Apa yang menyebabkan atau memicu situasi ini? Tidak jelas mengapa fobia itu terjadi. Beberapa orang dengan kecenderungan genetik untuk gangguan kecemasan memiliki peningkatan risiko semua jenis fobia (Fadli, 2020). Ini biasanya

merupakan trauma atau peristiwa kehidupan dan dapat menjadi dasar fobia. Tetapi bagi orang lain, situasi ini dapat berkembang tanpa memicu. Orang dengan fobia sering melaporkan bahwa "sesuatu" ada saat sendirian. (Fadli, 2020)

Mereka bahkan memberikan kesan yang jelas bahwa mereka sedang diawasi atau dihadapkan pada makhluk gaib. Ketakutan yang begitu parah terkadang menghalangi orang dengan fobia ini untuk bergerak atau melakukan aktivitas yang sesuai. Ini karena terlalu banyak fokus pada kecemasan (Fadli, 2020). Bagaimana cara mengatasinya? Pengobatan fobia dibagi menjadi dua kategori yaitu pengobatan dan pengobatan. Beberapa dokter mungkin menggunakan satu atau kombinasi dari dua atau lebih (Fadli, 2020). Antidepresan dan obat anti cemas dapat meredakan reaksi emosional dan irasional yang disebabkan oleh fobia. Ini juga dapat membantu mencegah atau membatasi reaksi fisik, seperti lubang atau mual (Fadli, 2020). Obat ini efektif dan dapat meredakan gejala dengan cepat. Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah pengobatan paling umum untuk fobia (termasuk fobia). Spesialis kesehatan mental akan berkoordinasi dengan pasien untuk memahami sumber ketakutan dan membantu membangun mekanisme koping yang dapat diterapkan saat rasa takut meningkat (Fadli, 2020).

Menurut Ricardo de Oliveira-Souza, seorang psikiater dari Institut Penelitian dan Pendidikan D'Or (IDOR) di Rio de Janeiro, ketakutan terhadap hantu sangat umum. "Takut pada hantu mungkin sama seperti fobia pada umumnya, misalnya takut pada ketinggian atau serangga tertentu," ungkap Oliveira-Souza, (Kumparan, 2019). Rasa malu karena takut hantu menghalangi orang untuk berkonsultasi dengan profesional medis seperti dia. Dapat menganalisis lebih lanjut rasa takut terhadap hantu setelah dia merawat pasien depresi yang takut dia tidak bisa tidur sendirian. Pengalaman pasien termasuk dalam fobia atau karena terlalu banyak berpikir tentang film horor dan hal supernatural lainnya. Dia mulai bertanya-tanya dan setelah itu menemukan bahwa ada banyak orang yang mengaku takut pada hantu.

Dalam makalah yang terbit di jurnal *Frontiers in Psychiatry* (2018), dipaparkan beberapa kasus fobia sendiri atau takut pada hantu. Sebuah kasus tentang seorang pelayan hotel wanita berusia 46 tahun yang tinggal bersama orang tuanya selama

hidupnya sampai ayahnya meninggal dan ibunya memutuskan untuk pindah. Sehari sebelum ibunya pindah, wanita itu memutuskan untuk pergi ke klub malam dan berjalan di dekatnya alih-alih pergi tidur. Wanita itu berkata bahwa ketika dia mencoba untuk tidur, dia selalu memikirkan pemakaman ayahnya (Kumparan, 2019).

Dalam kasus lain, seorang pengacara berusia 54 tahun menyatakan bahwa dia tidak yakin dengan perceraian itu karena dia takut hidup sendiri. Pasalnya, pria ini selalu menikah setelah tidur dengan kakaknya. Pengacara mengatakan bahwa ketika dia sendirian di kantor, dia merasa ada yang mengawasinya. Oliveira-Souza (Kumparan, 2019), menjelaskan bahwa perasaan diawasi disebut juga dengan *Anwesenheit*, yang bermula dari arti kehadiran dalam bahasa Jerman. Rasa takut pada diri sendiri, terutama pada malam hari, memicu rasa takut semua pasien.

Orang dengan fobia ini biasanya merasakan roh atau hantu di sekitar, terutama saat mereka sendirian. Nyatanya, suara samar tersebut semakin memperkuat keyakinan masyarakat akan keberadaan hantu (Sehatq, 2020). Tidak hanya itu, para penderita fobia juga merasa terbina secara spiritual. Berbeda dengan rasa takut pada hantu biasa, perasaan fobia ini begitu kuat sehingga mereka sulit melakukan aktivitas penting, seperti bangun atau pergi ke kamar mandi (Sehatq, 2020).

II.2.3. Gejala dan Pengobatan Phasmophobia

Gejala fobia yang paling umum, seperti panik yang sering berujung pada gangguan jiwa, takut menyebabkan insomnia, dan menghindari situasi tertentu yang diduga dapat meningkatkan rasa takut (Ernawati, Aria, 2018). Gejala lain termasuk reaksi horor, termasuk mual, mulut kering, dan irama jantung yang cepat. Selain itu, perkembangan perilaku kompulsif diyakini dapat menghindari terjadinya ghosting. Pada saat yang sama, fobia biasanya disebabkan oleh orang yang mengalami atau melakukan aktivitas tersembunyi, seperti berkomunikasi dengan orang mati atau jiwa, mengunjungi gedung atau tempat yang diketahui memiliki aktivitas tersembunyi, hingga mengungkap cerita horor dalam buku atau film (Ernawati, Aria, 2018). Fobia ini merupakan salah satu jenis fobia yang sulit untuk diatasi,

karena rasa takut disebabkan oleh sesuatu yang non fisik, dan terkadang sulit untuk dibuktikan. Jika ada pertanyaan sederhana seperti "Apakah hantu berbahaya?", Tidak ada jawaban yang jelas, yang membuatnya lebih sulit untuk menghilangkan rasa takut (Ernawati, Aria, 2018).

Untuk mengobatinya, biasanya dilakukan terapi bicara kognitif untuk mulai memahami ketakutan pasien dan menemukan sumber ketakutannya. Setelah itu, pasien dapat memilih untuk mulai mengubah keyakinan dan pemikirannya yang menimbulkan rasa takut. Karena ketakutan ini terkadang disebabkan oleh kurangnya keyakinan agama, maka cara terbaik adalah dengan bantuan pemuka agama selain terapi tradisional (Ernawati, Aria, 2018). Langkah selanjutnya adalah mempraktikkan teknik untuk mengatasi rasa takut untuk meredakan gejala, seperti latihan pernapasan dan biofeedback, atau teknik untuk mengontrol respons tubuh yang tidak terkendali untuk mengobati penyakit tertentu, mengontrol stres dan kelelahan, serta meningkatkan kesehatan pasien secara keseluruhan. Semua ini akan membantu pasien mengendalikan ketakutan mereka. (Ernawati, Aria, 2018)

Bisa dilakukan dengan cara Psikoterapi, bisa dengan CBT (cognitive behavioral therapy), BT (behavioral therapy), desentisasi sistematis atau exposure. Dalam psikoterapi fobia di masa depan, klien akan perlahan atau segera menghadapi situasi ketakutan untuk "menantang" pikiran irasional sebelumnya. Lambat laun mereka akan mengerti bahwa yang mereka khawatirkan bukanlah ancaman.

II.2.4. Indikator dan Tingkat Ketakutan Phasmophobia

Menurut Green (1992), indikator adalah variabel-variabel yang bisa menunjukkan ataupun mengindikasikan kepada penggunanya mengenai sesuatu kondisi tertentu, sehingga bisa dipakai untuk mengukur perubahan yang terjadi.

Ketakutan akan hantu bisa muncul kapan pun dan dimana pun dalam kehidupan sehari-hari, belum tentu berhubungan dengan malam atau kesepian. Ketakutan ini membuat Anda gelisah atau cemas dengan aktivitas sehari-hari. Anda mungkin menderita fobia jika:

- **Tidak bisa berdiri**, Orang dengan fobia ini mungkin merasa tidak nyaman atau cemas karena sendirian di rumah atau di kantor, terutama di malam hari.
- **Menghindari ruang gelap**, Rasa takut ini membuat orang takut dengan lemari gelap, jendela gelap dan sudut gelap ruangan. Begitu pula, kebanyakan orang pernah mengalami ketakutan akan benda-benda di bawah tempat tidur.
- **Selalu ingat gambar yang menakutkan**, Penderita fobia ini biasanya menghindari hal-hal yang membuatnya takut. Namun, jika seseorang secara tidak sengaja melihat sesuatu yang dapat memperburuk rasa takutnya, objek tersebut dapat terus berputar dalam pikirannya, yang dapat meningkatkan kecemasan dan gejala.
- **Kurang tidur**, Orang yang takut hantu sering kali merasa takut dan khawatir di malam hari, sehingga tidur adalah proses yang sulit. Pada akhirnya, hal ini dapat menyebabkan kurang tidur, kantuk di siang hari, dan penurunan produktivitas.
- **Aktivitas yang terbatas**, Orang dengan fobia sering melaporkan sedang dipantau oleh makhluk gaib. Ketakutan mungkin begitu parah sehingga tidak bisa bergerak atau melakukan fungsi yang diperlukan. Bangun untuk pergi ke kamar mandi atau bahkan tertidur bisa jadi terlalu sulit atau menyebabkan terlalu banyak kecemasan. (Kalis, 2020)

Kemudian ada tingkat ketakutan pada Phasmophobia yang didapat dari wawancara dan mengamati penderita yaitu jika melihat gambar/visual yang berkaitan dengan hantu maupun supranatural, maka akan menimbulkan sikap yang sangat ketakutan diiringi gemetar, keringat dingin dan tidak bisa mengontrol pikiran.

II.3. Analisis Permasalahan

Analisis data yang diperoleh dari masyarakat Provinsi Lampung khususnya di Kota Bandar Lampung dan Kabupaten Tulang Bawang, mengenai phasmophobia atau rasa takut berlebih terhadap hantu atau hal gaib didapatkan dari beberapa sumber. Data didapatkan dari kuesioner yang disebarakan melalui aplikasi Google Form, wawancara dengan ahli di bidang psikologi melalui aplikasi Alodokter secara

daring, wawancara dengan penderita Phasmophobia yaitu saudara Rizky A.P., dan melalui studi literatur.

II.3.1. Wawancara

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan ibu Kurniasih Ayu Archentari, M. Psi., sebagai psikolog. Wawancara dilakukan melalui aplikasi Alodokter. Menurut Sutrisno (1989), wawancara adalah proses pembekalan verbal, di mana dua orang atau lebih untuk menangani secara fisik, orang bisa melihat muka orang lain dan mendengarkan suara telinganya sendiri, ternyata informasi langsung alat pengumpulan pada beberapa jenis data sosial, baik yang tersembunyi (laten) maupun manifest.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Kurniasih Ayu Archentari, didapatkan informasi sebagai berikut:

Jika seseorang mempunyai rasa takut yang berlebih terhadap hal gaib/supranatural, dimana yang seharusnya situasinya tidak mengancam tetapi menjadi mengancam dan dapat mengganggu aktivitas, maka dapat dikatakan seseorang mengalami fobia. Kriteria gangguan adalah jika mengganggu aktivitas dan produktivitas, menyebabkan dia melakukan hal-hal yang akan merugikan dirinya sendiri atau orang lain, dan kemudian mengganggu hubungan. Fobia bisa dialami oleh siapa saja, karena setiap orang memiliki arti yang berbeda dengan keadaannya. Fobia biasanya disebabkan oleh seseorang yang menafsirkan situasi yang tidak mengancam sebagai situasi yang mengancam.

Terkait penyebab phasmophobia ini muncul, bisa ditimbulkan oleh faktor kombinasi kesalahan pemaknaan, kepribadian pencemas, pengaruh lingkungan, biologi genetik, trauma tertentu, dsb. Lalu terkait dengan phasmophobia mengganggu aktivitas, bagaimana harus menghadapinya, bisa dikatakan bahwa selesaikan akar penyebab kecemasan terlebih dahulu, ubah cara berpikir yang tidak masuk akal, buat lebih rasional terhadap rangsangan, lalu atasi pengaruh emosi dan perilaku.

Terkait penyembuhan fobia ini, bisa dilakukan dengan cara Psikoterapi, bisa dengan CBT (*cognitive behavioral therapy*), BT (*behavioral therapy*), desentisasi sistematis atau exposure. Dalam psikoterapi fobia di masa depan, klien akan perlahan atau segera menghadapi situasi ketakutan untuk "menantang" pikiran irasional sebelumnya. Lambat laun mereka akan mengerti bahwa yang mereka khawatirkan bukanlah ancaman.

Terkait dengan banyaknya masyarakat umum mengatakan bahwa jika semakin menghadapi rasa takut itu akan bisa semakin terbiasa, dapat dikatakan tergantung apakah penderita tidak berniat untuk mengubah perilakunya, yang berarti penderita tidak siap untuk berubah, dan itu pasti akan menjadi lebih buruk. Jika penderita siap dan mau berubah, lalu dikerjakan oleh seorang profesional, efeknya akan membantu, jika penderita belum siap dan dipaksa, itu akan membuatnya semakin menjadi trauma.

Tabel II.1. Transkrip Wawancara.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

| No. | Nama Narasumber | Pertanyaan | Jawaban | Kesimpulan |
|-----|---------------------------|------------------------------------|---|--|
| 1. | Kurniasih Ayu Archentari. | 1. Apa definisi dari phasmophobia? | Phasmophobia adalah jika seseorang mempunyai rasa takut yang berlebih terhadap hal gaib/supranatural, dimana yang seharusnya situasinya tidak mengancam tetapi menjadi mengancam dan dapat mengganggu aktivitas, maka dapat dikatakan seseorang mengalami fobia tersebut. | Phasmophobia adalah rasa takut yang berlebih terhadap hal gaib/supranatural. |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | | 2. Mengapa fobia ini bisa muncul? | Bisa ditimbulkan oleh faktor kombinasi kesalahan pemaknaan, kepribadian pencemas, pengaruh lingkungan, biologis genetik, trauma tertentu, dsb. | Bisa muncul karena faktor kombinasi kesalahan pemaknaan, kepribadian pencemas, pengaruh lingkungan, biologis genetik, trauma tertentu |
| | | 3. Apakah fobia ini bisa dialami oleh semua orang? | Fobia bisa dialami oleh siapa saja, karena setiap orang memiliki arti yang berbeda dengan keadaannya. | Semua orang bisa mengidap phasmophobia. |
| | | 4. Apakah seseorang yang takut dengan hantu bisa dikatakan mengidap fobia ini? | Belum tentu, harus dilihat dulu apakah sudah mengganggu aktivitas, produktivitas atau mengganggu orang lain. | Tidak tentu, tergantung apakah sudah mengganggu aktivitas, produktivitas dan sudah mengganggu orang di sekitarnya. |
| | | 5. Dengan cara apa fobia ini bisa disembuhkan? | Bisa dengan CBT (<i>cognitive behavioral therapy</i>), BT (<i>behavioral therapy</i>), desentisasi sistematis atau exposure. | Dengan CBT, BT, desentisasi sistematis atau exposure. |
| | | 6. Apakah dengan menghadapi ketakutan dari fobia ini bisa menjadi lebih baik atau sebaliknya? | Memang nanti dalam psikoterapi fobia, klien akan perlahan atau segera menghadapi situasi ketakutan untuk "menantang" | Bisa menjadi lebih baik jika penderita sudah siap menghadapi ketakutan tersebut. |

| | | | | |
|--|--|--------------------------------------|--|--|
| | | | pikiran irasional sebelumnya. Lambat laun mereka akan mengerti bahwa yang mereka khawatirkan bukanlah ancaman. Tetapi jika dilakukan oleh yang tidak ahli dan penderita belum siap menerimanya, kondisinya akan bisa memburuk. | |
| | | 7. Bagaimana jika fobia ini menular? | Gangguan psikologis tidak dapat menular seperti fisik ada bakteri, virus dsb. | Phasmophobia dan gangguan psikologis lainnya tidaklah menular. |

Berikutnya, berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber penderita phasmophobia yaitu Rizky A.P., didapatkan hasil analisis sebagai berikut.

Rizky mengatakan bahwa, “Saya kalo lihat siluet bayangan abstrak, gambar hantu, atau jika sendirian saat malam saya merasakan rasa tidak nyaman atau gelisah”. Dari apa yang dikatakan oleh Rizky, bisa di pahami jika penderita phasmophobia akan merasa tidak nyaman ketika mereka melihat sesuatu seperti bayangan abstrak, gambar hantu saat malam hari. Mungkin menurut sebagian orang akan mengatakan hal itu sangat sepele, tetapi tidak bagi penderita phasmophobia karena mereka akan merasakan kegelisahan yang berlebih yang mungkin dapat mengganggu aktivitas yang sedang ia kerjakan.

Rizky juga mengatakan “Bahkan jika saya dikirim gambar atau stiker pesan dari *WhatsApp* atau *line* saya yang bergambar hantu dari teman saya, seketika itu juga saya melihat langsung merasakan gelisah dan deg-degan dan panik untuk segera menutup pesan dari teman saya itu”. Dari tanggapan Rizky diatas bisa di pahami jika memang phasmophobia ini terlihat sepele, namun hal ini bisa menjadi serius jika orang yang tidak tahu apa itu phasmophobia melakukan hal-hal yang

disebutkan Rizky diatas terhadap penderita fobia ini justru akan membuat penderita semakin terpuruk dan mungkin bisa menimbulkan rasa takut baru terhadap orang lain.

“Bahkan teman-teman saya suka menjahili dengan mengagetkan saya dengan berdandan ala pocong atau kuntilanak bahkan hanya dengan suara ketawa kuntilanak dari YouTube atau lagu *Lingsir Wengi* saja saya langsung takut dan gelisah sampai keringet dingin” Ujar Rizky. Dari apa yang dikatakan oleh Rizky, bisa saya pahami memang fobia ini bisa menjadi mimpi buruk bagi penderitanya, orang lain menganggapnya seperti bahan candaan tetapi bagi penderita bisa menjadi trauma yang sangat serius jika di teruskan.

“Saya juga merasa rasa takut ini semakin parah saat saya menginjak SMA, tentu ini sangat mengganggu aktivitas saya ketika sedang belajar atau melakukan hal lain ketika malam hari”. Ujar Rizky. Dari tanggapan Rizky tersebut, bisa dikatakan phasmophobia memang bisa mengganggu aktivitas yang sedang dikerjakan ketika penderita mengalami atau dipertemukan oleh rasa takut dari fobia ini.

II.3.2. Kuesioner

Menurut Sugiyono (2005), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Berdasarkan hasil yang ditemukan dari jawaban kuesioner dengan 116 responden terbagi dalam klasifikasi umur, jenis kelamin, domisili, pekerjaan, dan status. Hasil dari penelitian kuesioner yang ada, masih banyak yang belum mengetahui bahwa phasmophobia itu ada. Tetapi setelah melihat data umum tentang fobia ini yang tercantum pada kuesioner yang dibuat, responden jadi mengetahui apa itu phasmophobia.

Kemudian terkait phasmophobia bisa mengganggu aktivitas atau tidak, para responden beranggapan bahwa fobia ini bisa mengganggu aktivitas seperti tidur, mengerjakan tugas, kerja dan aktivitas lain yang dilakukan pada malam hari.

Bahkan ada yang mengatakan jika bisa mengganggu semua aktivitas yang dikerjakan jika fobia ini selalu terpikirkan di kepala.

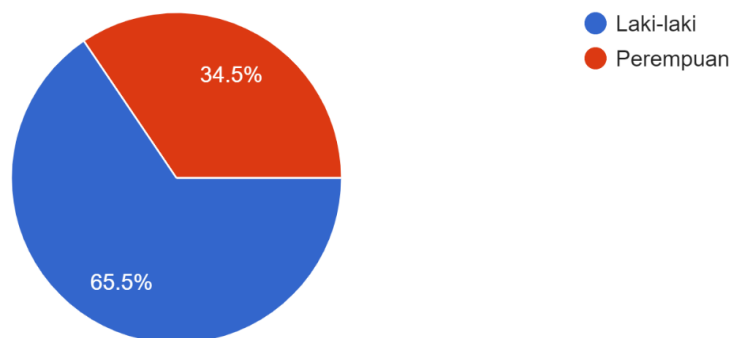
Berikut analisis yang didapat dari beberapa pertanyaan yang ada.

- Jenis Kelamin

Pada kategori jenis kelamin, dari 116 responden didapatkan data 34,5% jenis kelamin perempuan dan 65,5% jenis kelamin laki-laki. Dapat dipahami bahwa responden laki-laki lebih banyak mengisi kuesioner yang dibuat ini terkait phasmophobia mengganggu aktivitas. Bisa dikatakan jenis kelamin laki-laki lebih tertarik dengan kasus phasmophobia mengganggu aktivitas ini, padahal yang dikenal lemah/penakut itu adalah perempuan, tetapi ini lebih didominasi oleh laki-laki. Jadi jenis kelamin tidak mempengaruhi.

Jenis Kelamin

116 responses

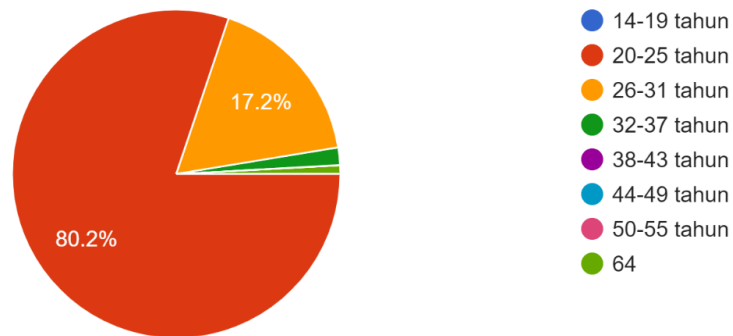


Gambar II.1. Data Jenis Kelamin Responden.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

- Usia

Pada kategori usia, dari 116 responden didapatkan data 80,2% usia rata-rata di kisaran 20-25 tahun, 17,2% di kisaran 26-31 tahun dan 2,6% usia diatas 32 tahun. Dapat dipahami bahwa usia 20-25 tahun mendominasi pada kategori usia di kuesioner ini. Bisa dikatakan usia 20-25 lebih berhubungan dengan kasus phasmophobia mengganggu aktivitas.

Usia
116 responses

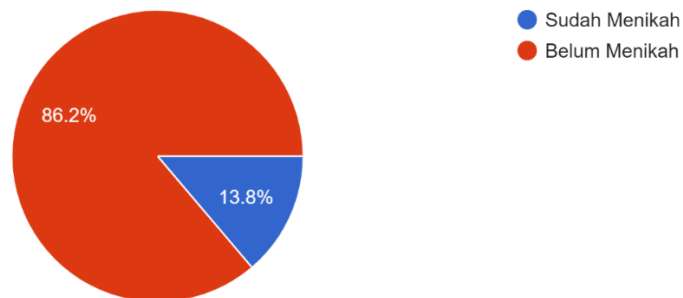


Gambar II.2. Data Usia Responden.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

- Status Sosial

Pada kategori ini, dari 116 responden didapatkan data 86,2% berstatus belum menikah dan 13,8% berstatus sudah menikah. Dapat dipahami jika orang yang belum menikah lebih *relate*(berhubungan) dengan kasus fobia ini.

Status Sosial
116 responses

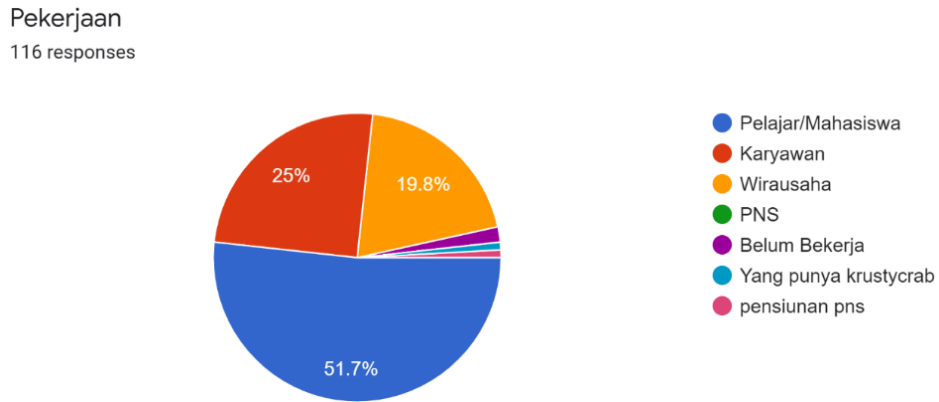


Gambar II.3. Data Status Sosial Responden.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

- Pekerjaan

Pada kategori pekerjaan, dari 116 responden didapatkan data 51,7% adalah pelajar/mahasiswa, 25% karyawan, 19,8% berwirausaha dan 3,5% menjawab lainnya. Bisa dipahami bahwa pelajar/mahasiswa mendominasi kuesioner ini,

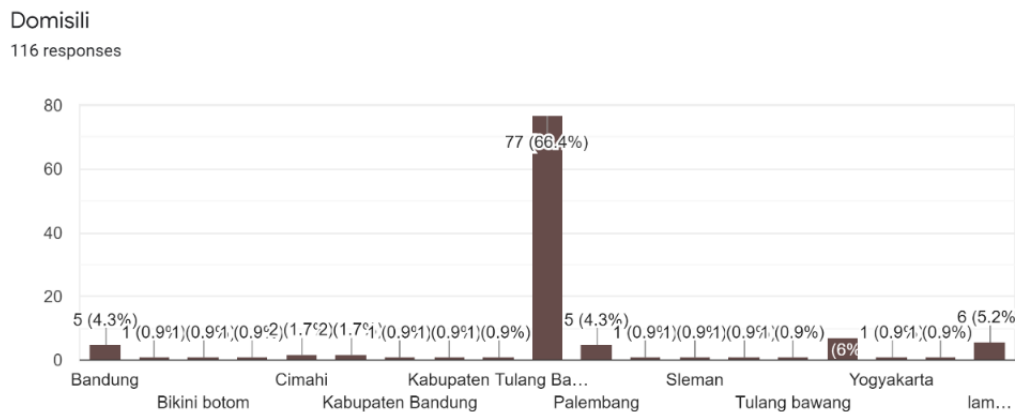
memang target utama dari kasus ini adalah remaja-dewasa. Bisa dikatakan kasus ini lebih *relate*(berhubungan) dengan para pelajar/mahasiswa.



Gambar II.4. Data Pekerjaan Responden.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

- Domisili

Pada kategori domisili, dari 116 responden didapatkan data 74,3% berdomisili di wilayah Lampung dan 25,7% berdomisili diluar wilayah Lampung. Bisa dikatakan kuesioner ini berhasil karena memang target dari kuesioner ini adalah yang berada di wilayah Lampung.



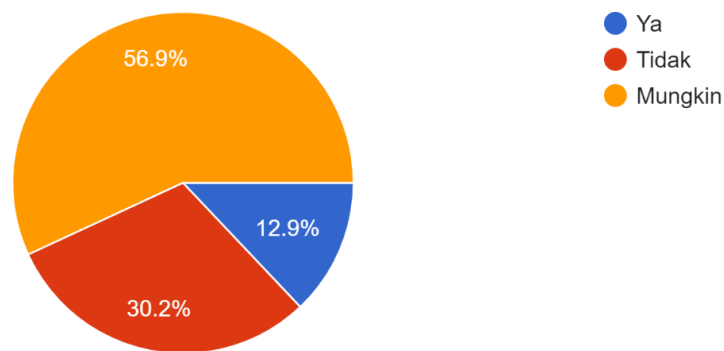
Gambar II.5. Data Domisili Responden.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

- Apakah anda tahu apa itu phasmophobia?

Dari pertanyaan ini didapatkan data 56,9% mengatakan ‘Mungkin’, 30,2% mengatakan ‘Tidak’ dan 12,9% mengatakan ‘Ya’. Dari data tersebut, dapat dipahami bahwa sebagian besar orang belum mengetahui apa itu phasmophobia.

Apakah anda tahu apa itu Phasmophobia?

116 responses



Gambar II.6. Data Pertanyaan 1.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

- Jika tahu, menurut anda apa itu phasmophobia?

Dari pertanyaan ini, beberapa responden menjawab takut hantu, ketakutan berlebihan pada kegelapan, trauma pada hantu dan lain-lain. Dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden belum tahu secara detail apa itu phasmophobia.

Tabel II.2. Data Pertanyaan 2.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

| No. | Jika tahu, menurut anda apa itu phasmophobia? |
|-----|---|
| 1. | Takut sama hantu |
| 2. | Saya kira awalnya ketakutan berlebihan pada kegelapan |
| 3. | Tidak tahu |
| 4. | Baru dengar istilahnya |

| | |
|-----|--|
| 5. | Phasmophobia rasa takut terhadap hantu entah kenapa rasa takut itu selalu menghantui karena terlalu banyak nonton film horor atau bahkan imajinasi atau sugestinya yang terlalu berlebihan, karena yang saya rasakan dari kecil takut dengan suatu kegelapan dan kesunyian |
| 6. | Takut jeng jurig. |
| 7. | Menurut saya penyakit ini akan terus menakuti dan menjadi bayang2 seseorang yang memiliki ketakutan akan makhluk halus dimana pun dia berada terutama ketika suasana gelap dan sunyi. |
| 8. | Phobia pada hantu disebut dengan phasmophobia dan bisa mengganggu kesehatan dan kehidupan sosial seseorang. Berbeda dengan takut hantu biasa, perlu terapi dengan pakar kesehatan mental untuk mengatasi phasmophobia. |
| 9. | Phobia lain seperti ketakutan saat sendirian (autophobia) juga bisa berperan dalam menyebabkan phasmophobia. Menurut penelitian, orang yang memiliki ketakutan intens saat sendirian terutama saat malam hari atau sedang tidur bisa mengalami phasmophobia. |
| 10. | Phasmophobia adalah ketakutan mendalam pada sosok makhluk halus atau hantu. |
| 11. | Rasa takut yang tinggi terhadap hantu |
| 12. | Pobia |
| 13 | Trauma pada hantu |

- Dari mana anda mengetahui phasmophobia?

Dari pertanyaan ini, beberapa responden menjawab dari internet, Instagram, dari game dan bahkan ada yang menjawab dari diri sendiri karena saya mengalami. Bisa dikatakan dari kuesioner ini lebih banyak mengetahui phasmophobia itu dari internet dan media sosial. Dan ternyata ada penderita yang mengalaminya selain Rizky yang saya wawancara. Berarti phasmophobia memang dialami oleh beberapa orang di masa ini. Responden 'ID' yang disamarkan namanya ini menjawab "Saya merasakan sendiri karena saya takut dengan hal seperti itu dan takut terhadap kegelapan".

Tabel II.3. Data Pertanyaan 3.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

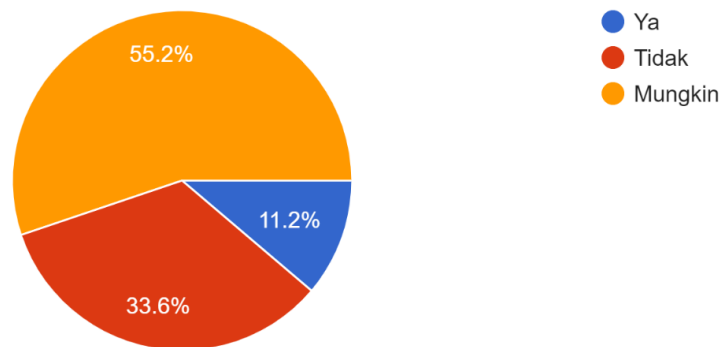
| No. | Dari mana anda mengetahui phasmophobia? |
|-----|--|
| 1. | Internet |
| 2. | Dari kerabat |
| 3. | Kuesioner ini |
| 4. | Dari kuesioner ini |
| 5. | Dari kuesioner ini |
| 6. | Saya merasakan sendiri karena saya takut dengan hal seperti itu dan takut terhadap kegelapan |
| 7. | Dari game steam |
| 8. | Media sosial |
| 9. | Instagram |
| 10. | Phasmophobia adalah ketakutan mendalam pada sosok makhluk halus atau hantu. |
| 11. | Dari game |
| 12. | Kan barusan di kasih tau |
| 13. | Dari artikel sebelumnya |

- Apakah anda/keluarga/kerabat ada yang memiliki fobia ini?

Dari pertanyaan ini didapatkan data 55,2% menjawab 'Mungkin', 33,6% menjawab 'Tidak' dan 11,2% menjawab 'Ya'. Bisa dikatakan fobia ini dialami oleh beberapa orang yang terkait dengan responden yang mengisi kuesioner ini.

Apakah anda/keluarga/kerabat ada yang memiliki fobia ini?

116 responses



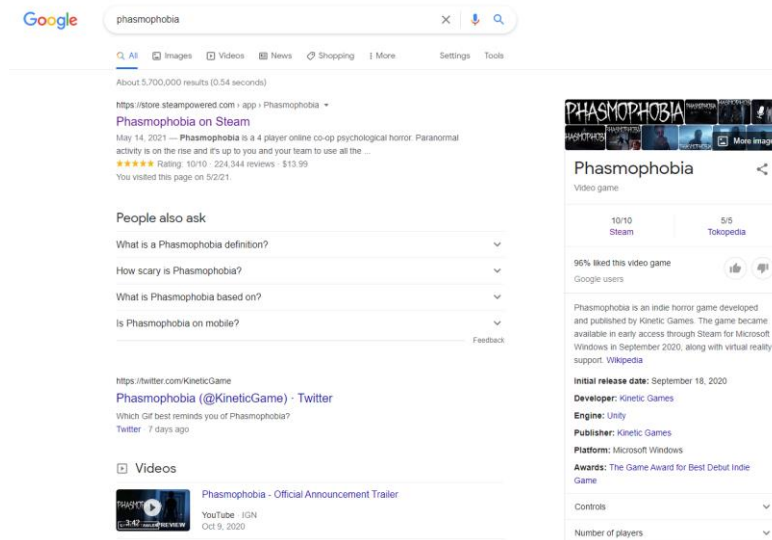
Gambar II.7 Data Pertanyaan 4.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

- Menurut anda, apa yang akan dilakukan jika berhadapan dengan fobia tersebut?

Dari pertanyaan ini, beberapa responden menjawab berkumpul dengan teman-teman agar tidak kesepian, cerita ke keluarga, doa, lawan agar semakin tidak takut dan mendatangi psikolog. Dari tanggapan yang telah diberikan oleh beberapa responden, mendatangi psikolog lah yang lebih tepat. Karena psikolog mengerti tentang gangguan mental dan kesehatan mental lainnya termasuk fobia agar bisa disembuhkan.

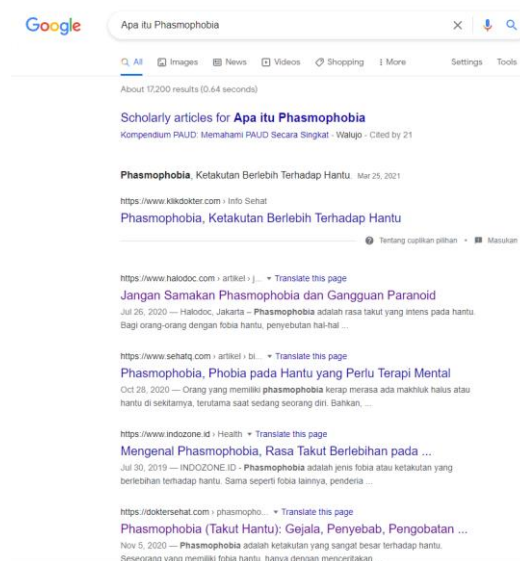
II.3.3 Analisis Media Informasi Terdahulu

Berdasarkan hasil survey yang dicari di Google, jika menggunakan kata kunci 'Phasmophobia' pada pencarian semua artikel maka yang muncul adalah informasi terkait game yang bernama Phasmophobia.



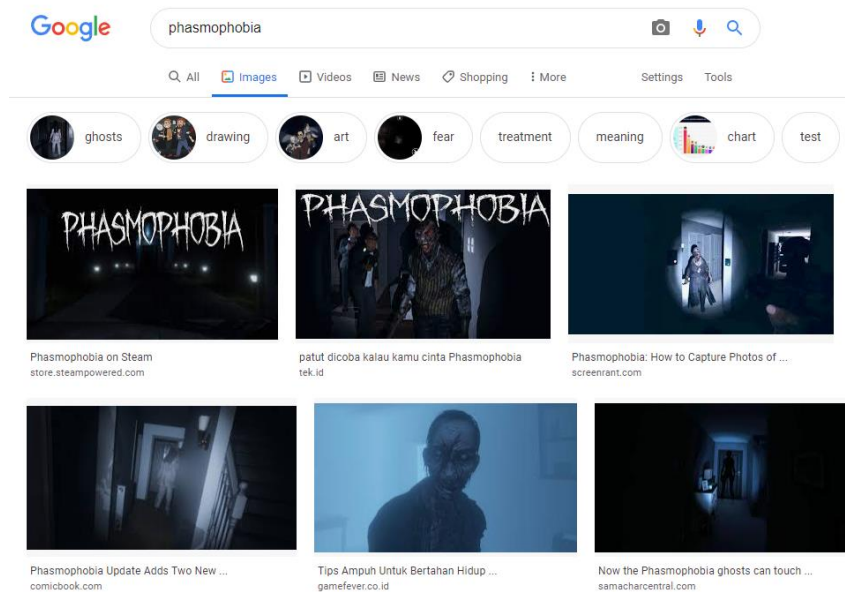
Gambar II.8 Data Survey Internet.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

Tetapi jika mencari dengan kata kunci ‘Apa itu phasmophobia’ maka akan muncul berderetan informasi umum yang di jelaskan di berbagai sumber artikel internet.



Gambar II.9 Data Survey Internet 2.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

Jika menggunakan kata kunci ‘Phasmophobia’ pada pencarian gambar maka yang muncul adalah informasi terkait game yang bernama Phasmophobia.



Gambar II.10 Data Survey Internet 3.

Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

Pada halaman web artikel tek.id, dijelaskan bahwa phasmophobia yang dijelaskan adalah sebuah game horror dan bukan penjelasan tentang penyakit fobia.



Gambar II.11 Data Survey Internet 4.

Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

Sama seperti halnya pada halaman artikel web zephyrnet.com, pada artikel tersebut membahas tentang hantu yang ada pada game Phasmophobia itu sendiri. Tidak ditemukan adanya penjelasan terkait penyakit fobia itu sendiri.

Phasmophobia Mendapat Pembaruan Besar yang Membuat Hantu Semakin Agresif

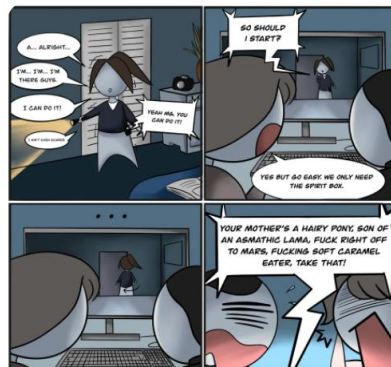
Diartikan bulan 3 lalu on 7 Maret, 2021
Diterbitkan ulang oleh Plato



Phasmophobia dengan cepat menjadi sensasi horor ketika dirilis pada akses awal Steam akhir tahun lalu, dan Kineti Games masih mendorong pembaruan untuk membuatnya lebih baik. Beberapa bulan yang lalu, a [gabang beta](#) dirilis yang akan memungkinkan hantu untuk benar-benar mendengar suara pemain dan melacaknya berdasarkan itu. Pembaruan resmi sudah keluar sekarang, dan itu membuat beberapa perubahan untuk meningkatkan kesulitan permainan.

Gambar II.12 Data Survey Internet 5.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

Kemudian, jika mencari dengan kata kunci komik Phasmophobia di Google, terdapat komik seperti diatas yang lebih menjelaskan informasi berupa cara atau trik dalam game Phasmophobia, bukan informasi umum tentang penyakit mental Phasmophobia itu sendiri. Dari data survey yang di dapatkan, bisa dikatakan bahwa media informasi mengenai informasi umum Phasmophobia masih minim dan media informasi berupa komik, poster dll masih belum ada.



Gambar II.13 Data Survey Internet 6.
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

Masih banyak masyarakat di Indonesia yang tidak tahu bahwa ketakutan berlebihan terhadap hantu ini adalah gejala dari Phasmophobia. Media informasi yang berkaitan dengan phasmophobia juga masih minim.

II.4. Resume

Berdasarkan hasil analisis data dari kuesioner yang telah disebarakan tentang phasmophobia yaitu umumnya masyarakat Indonesia khususnya Kota Bandar Lampung dan Kab. Tulang bawang masih banyak yang belum mengetahui apa itu phasmophobia. Kebanyakan dari masyarakat hanya menganggap bahwa takut terhadap hantu atau hal gaib itu adalah hal biasa, padahal jika sudah mengganggu aktivitas sehari-hari rasa takut itu bukanlah hal biasa, melainkan phasmophobia.

Lalu berdasarkan hasil analisis dari wawancara dengan narasumber ahli didapatkan data bahwa narasumber berkata bahwa pasien yang berkonsultasi tentang phasmophobia itu sendiri sangat jarang ditemukan, yang ada hanyalah rasa takut biasa terhadap hantu yang tidak mengindikasikan bahwa itu adalah fobia. Karena sebagian masyarakat juga mungkin masih belum mengetahui apa itu Phasmophobia. Indikator seseorang mengidap Phasmophobia ini sendiri disebutkan jika seseorang mempunyai rasa takut yang berlebih terhadap hal gaib/supranatural, dimana yang seharusnya situasinya tidak mengancam tetapi menjadi mengancam dan dapat mengganggu aktivitas, maka dapat dikatakan seseorang mengalami fobia terhadap hantu/phasmophobia.

Kemudian berdasarkan hasil analisis dari media informasi terkait phasmophobia itu sendiri masih sangat minim. Di Kota Bandar Lampung dan Kab. Tulang bawang media informasi tentang phasmophobia sendiri tidak ditemukan, yang ada hanyalah poster-poster penyakit mental/fobia lainnya yang ditemukan di rumah sakit tertentu saja. Jika dicari tentang phasmophobia di internet, media informasi berupa poster atau visual lainnya masih minim, yang ada hanyalah media informasi berupa artikel saja. Pada pencarian semua artikel tentang Phasmophobia yang didapatkan adalah mengenai game yang bernama Phasmophobia, bukan penjelasan tentang penyakit phasmophobia. Sama halnya pada pencarian gambar yang muncul adalah kumpulan gambar yang terdapat pada game phasmophobia, tidak ditemukannya tentang penyakit phasmophobia. Tetapi jika mencari dengan kata kunci 'apa itu phasmophobia' maka akan ditemukan beberapa artikel terkait phasmophobia yang menjelaskan tentang penyakit fobia terhadap hantu ini.

II.5. Solusi Perancangan

Berdasarkan kondisi masalah yang di dapat, maka solusi yang dapat disimpulkan mengenai masalah phasmophobia pada masyarakat Kota Bandar Lampung dan Kab. Tulang bawang, yaitu dengan merancang sebuah media informasi. Karena media informasi umum perlu untuk di sebarkan ke masyarakat agar mengetahui apa itu phasmophobia secara umum.