

BAB II. FOBIA *THALASSOPHOBIA*

II.1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa, serta kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Banyak pemahaman mengenai kesehatan mental yang telah dikemukakan oleh para ahli, sesuai dengan bidangnya masing-masing (Darajat 2001). Pengertian tersebut antara lain:

- Kesehatan mental adalah terbebasnya individu dari gejala neurosis atau gangguan pada kecemasan psikologis yang lemah, dan dari gejala psikosis atau kondisi dimana penderita penyakit mental tidak dapat membedakan imajinasi dan realita.
- Kesehatan mental merupakan kemampuan untuk menyesuaikan keadaan dengan individu, dengan orang lain, dan dengan masyarakat di lingkungan tempat tinggal.
- Kesehatan mental memiliki tujuan mengembangkan dan memanfaatkan potensi yang ada dalam diri sendiri dengan semaksimal mungkin. Tujuan tersebut dapat membentuk kebahagiaan pada individu dan orang lain. Tujuan lainnya yaitu agar terhindar dari gangguan jiwa.
- Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa, serta memiliki kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah yang biasa terjadi, serta merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan pada diri sendiri.



Gambar II.1 Ilustrasi Kesehatan Mental
Sumber: <https://www.news-medical.net/>
(Diakses pada 2 Juni 2022)

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan dalam mengatasi tekanan hidup pada berbagai situasi, mampu untuk bekerja dengan produktif dan menghasilkan sesuatu yang positif, serta mampu untuk berpartisipasi dalam sebuah komunitas.

II.1.1. Sejarah Kesehatan Mental

Pada zaman kuno, kesehatan mental selalu dihubungkan dengan kekuatan ghaib, makhluk halus, dan ilmu sihir. Oleh karena itu, apabila terjadi gangguan kesehatan mental pada individu, penanganan yang akan dilakukan adalah dengan cara upacara ritual atau *treatment* tertentu agar roh jahat dalam tubuh individu dapat keluar. Sejalan dengan perkembangan zaman dan kemunculan beberapa tokoh di bidang medis di Yunani seperti *Hippocrates* pada tahun 460 sebelum masehi, konsep biologis digunakan sebagai konsep kesehatan mental karena menganggap bahwa gangguan mental terjadi karena adanya sebuah gangguan pada kondisi biologis seseorang. Penanganan dengan konsep biologis pada penderita dengan gangguan mental menjadi lebih manusiawi (Nolen 2009).

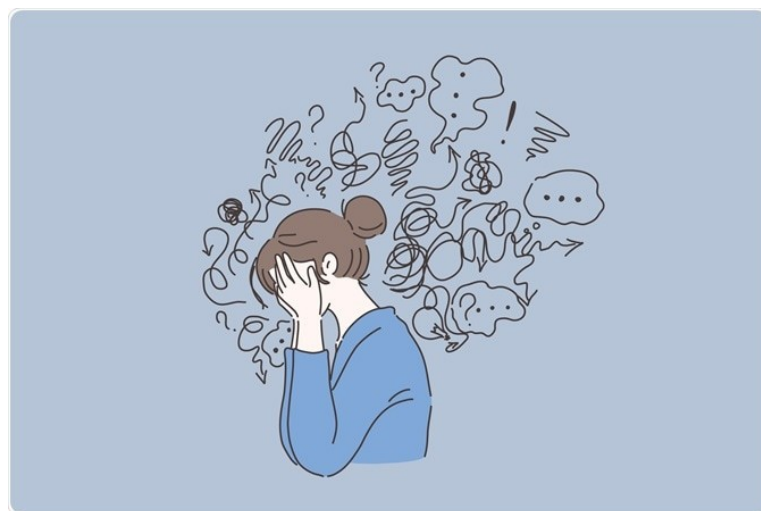
Di abad pertengahan akhir, banyak kota-kota besar yang membangun rumah sakit jiwa untuk menangani individu dengan gangguan jiwa. RSJ atau rumah sakit jiwa ini berbentuk layaknya seperti penjara, dimana penderita gangguan jiwa dirantai dalam sel yang gelap, kotor dan diperlakukan tidak selayaknya sebagai manusia. Hingga pada sekitar tahun 1972, Phillipe Pinel diberi tugas untuk melakukan perbaikan pada rumah sakit jiwa. Pinel mulai membuka rantai dan memindahkan pasien gangguan jiwa kedalam kamar yang bersih dan cerah. Pasien gangguan jiwa diperlakukan lebih baik dari sebelumnya dan pada akhirnya, banyak penderita yang sudah bertahun-tahun di dalam rumah sakit jiwa sembuh dari

gangguan jiwa dan dapat dipulangkan dari rumah sakit jiwa tersebut (Nolen 2009).

Awal abad ke-20, pada bidang kedokteran dan psikologi menghasilkan kemajuan yang dapat dibilang cukup pesat. Banyak rumah sakit jiwa yang dibangun untuk mengatasi permasalahan pada gangguan kesehatan mental. Psikiater pada saat itu dapat memberikan pengobatan dengan cara terapi seperti terapi individu dan kelompok. Terapi memiliki tujuan yaitu untuk membantu pasien yang sudah keluar dari rumah sakit agar dapat melakukan kehidupan sehari-hari dengan normal. Meskipun begitu, masyarakat masih belum dapat memahami pengertian tentang penyakit mental dan menilai rumah sakit jiwa merupakan tempat yang menakutkan (Nolen 2009).

II.1.2. Fobia

Fobia merupakan kata yang berasal dari Bahasa Yunani '*phobos*', yang berarti takut. Perasaan seseorang merasa terancam ketika menghadapi suatu objek atau ketika seseorang dihadapkan dengan situasi yang membuat seseorang itu tidak merasa nyaman. Fobia memiliki perbedaan dengan rasa takut biasa. Fobia memiliki rasa takut yang berlebihan dan diluar batas wajar, baik itu ketika seseorang itu membayangkan sesuatu, atau hanya dengan melihat gambar.



Gambar II.2 Ilustrasi Pengidap Fobia
Sumber: <https://www.news-medical.net/>

(Diakses pada 2 Juni 2022)

Fobia menimbulkan rasa takut dan cemas yang tidak wajar serta tidak rasional, bahkan hingga penderita tidak bisa mengaturnya. Fobia memiliki efek yang menimbulkan rasa takut yang khas, menimbulkan rasa takut dan cemas yang berlebihan pada sesuatu seperti takut berlebih pada laba-laba (*Arachnophobia*), takut berlebih pada ketinggian (*Acrophobia*), dan fobia-fobia lainnya.

Dari penjelasan pada buku yang dikemukakan oleh Achmad Mubarak yang berjudul “Konseling Agama Teori dan Kasus”, fobia adalah perasaan pada individu yang tidak beralasan. Artinya apa yang seseorang takutkan, tidak memiliki potensi membahayakannya, dan orang lain biasanya menertawakan rasa takutnya sehingga tertawaan orang lain menambah rasa cemas penderita fobia (Mubarak 2000).

II.1.3. Jenis Fobia

Hampir semua individu memiliki rasa takutnya masing-masing, tetapi apabila rasa takutnya sudah melebihi batas wajar atau berlebihan, maka dapat disebut individu itu memiliki fobia. Pada umumnya, fobia terbagi menjadi 3 jenis, yaitu:

- **Fobia Sosial**

Fobia Sosial, atau disebut juga masalah kecemasan sosial, adalah perasaan takut yang tiada hentinya untuk berada dalam lingkungan umum. Misalnya, saat bertemu orang baru, berbicara di depan publik, dalam mengikuti acara apa pun, dan berbelanja. Seseorang dengan fobia sosial seringkali merasa gelisah, dan takut mempermalukan atau dipermalukan oleh individu lain, mendorong mereka untuk menjauh dari keadaan sosial. Fobia sosial sebagian besar disebabkan oleh bertemunya individu yang mengalami fobia sosial dengan lingkungan sosial yang kurang atau tidak menyenangkan, memiliki rasa takut, atau cedera mental pada masa remaja.

- Agorafobia

Agorafobia adalah jenis rasa takut yang membuat penderita menjauh dari tempat dan keadaan tertentu yang dapat membuat mereka khawatir, bereaksi berlebihan, dan tidak berdaya. Seseorang dengan agorafobia umumnya ragu-ragu untuk pergi dari rumah untuk waktu yang cukup lama, rasa takut yang membuatnya sulit untuk berlari atau menyelamatkan diri, misalnya di dalam *lift* atau kendaraan, dan takut dipisahkan dari orang lain dalam kelompok. Dalam kasus ekstrim, agorafobia dapat menyebabkan korban memutuskan untuk tetap tinggal di rumah karena mereka memiliki rasa aman yang kuat.

- Fobia Spesifik

Fobia Spesifik adalah perasaan takut yang serius dan konstan terhadap benda, makhluk, keadaan, atau gerakan tertentu. Beberapa contoh fobia seperti *hemophobia*, ketakutan berlebih pada darah, *cynophobia*, ketakutan berlebih pada anjing, *glossophobia*, ketakutan berlebih berbicara di depan banyak orang, dan *nyctophobia*, ketakutan berlebih pada malam atau gelap. Fobia-fobia yang sebelumnya telah disebutkan termasuk pada kategori fobia spesifik.

II.1.4. Pendekatan Teori Psikologi dan Biologis Terhadap Fobia

Berbagai pendekatan teori psikologi dan biologis mengenai terjadinya sebuah kecemasan hingga membentuk perilaku fobia sebagaimana tercantum pada buku *Abnormal Psychology* (Davison dan Neale 2001) dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Psikoanalisa

Menurut Arieti, fobia pada individu muncul karena adanya tekanan terhadap konflik personal yang terjadi pada masa kecil, dimana pada masa kecil kehidupannya akan dilindungi oleh orang tua dan orang dewasa lainnya dari bahaya. Namun, selanjutnya individu mulai takut orang dewasa tersebut tidak dapat diandalkan, karena anak-anak tidak dapat bertahan dalam ketidakpercayaan

pada orang lain. Individu mengubah objek mereka menjadi objek yang lebih impresionis dan ketakutan ini mungkin muncul ketika individu di masa dewasa menghadapi keadaan yang membuat individu stres.

- *Behavioral*

John.B.Watson dan Rayner mengemukakan hipotesis bahwa fobia dapat dipelajari melalui kondisioning perilaku menghindar sebagai upaya melarikan diri dari kesakitan yang akan diterima olehnya bila tetap berhadapan dengan situasi tersebut dan respon ini akan terus dipertahankan oleh individu karena mendapat konsekuensi hilangnya rasa takut.

- Kognitif

Menurut Matthew dan Mc. Leod teori kecemasan mental berkaitan dengan kecenderungan untuk mengamati dorongan negatif, menginterpretasikan informasi sebagai ancaman, dan individu percaya bahwa kejadian yang kurang atau tidak menyenangkan akan terjadi lagi di masa depan.

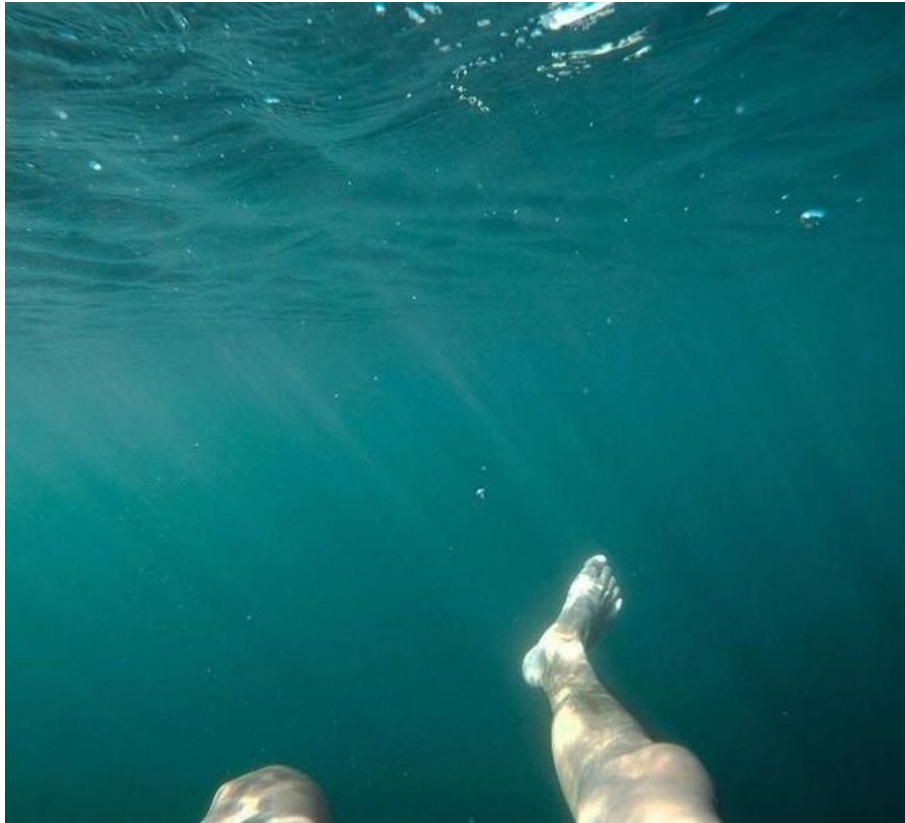
- Biologis

Menurut asumsi Lacey ketidakpastian individu disebabkan oleh sistem otonomnya yang lebih mudah dibangun oleh berbagai macam dorongan, menjadi faktor penting pada terbentuknya perilaku fobia. Karena ketidakpastian otonom ditentukan oleh faktor genetik, maka muncul perkiraan bahwa faktor keturunan juga berpengaruh secara substansial dalam pembentukan fobia.

II.2. *Thalassophobia*

Thalassophobia adalah ketakutan berlebih terhadap perairan luas dan dalam, terutama laut. Oleh karena itu, orang-orang yang mengidap *thalassophobia* menghadirkan pikiran yang tidak masuk akal dan ketakutan dalam melihat elemen khusus ini adalah laut. *Thalassophobia* memiliki elemen utama, seperti yang didefinisikan menggunakan psikologi dan bagian psikoanalisis. Dari satu perspektif, seseorang takut pada hewan laut atau air yang muncul dari bawah dan

mengejar mereka. Kemudian, orang-orang yang takut terjebak dalam air, mengira mereka bisa mati lemas atau tidak akan kembali ke sisi laut.



Gambar II.3 Kedalaman Air Laut
Sumber: <https://www.merdeka.com/>
(Diakses pada 2 Juni 2022)

Salah satu gejala utama yang dialami oleh individu yang memiliki *thalassophobia* adalah rasa cemas yang berlebihan ketika berada di dekat air yang luas atau dalam. Rasa cemas terhadap fobia ini menyebabkan sesak napas, merasa mabuk, dan ketegangan pada dada. Orang-orang tertentu juga dapat mengalami serangan kecemasan atau, dalam kasus-kasus serius lainnya, *thalassophobia* dapat memicu kegugupan tanpa harus berada di dekat air, hanya dengan merenungkan atau melihat foto-foto laut atau dalam laut. Kemudian, seseorang dengan *thalassophobia* memberikan imajinasi yang berlebihan dan tidak masuk akal dan berusaha untuk menjauh dari kontak dengan lautan, danau, dan kumpulan air lainnya. Belum ada perawatan khusus untuk pengidap *thalassophobia*, oleh

karena itu penting untuk menghubungi dokter tertentu yang akan berusaha, melalui perawatan, untuk mengubah pikiran obsesif menjadi lebih adaptif.

II.2.1. Gejala Pada Pengidap *Thalassophobia*

Menurut Annisa, pada umumnya gejala *thalassophobia* tidak berbeda jauh dengan yang dialami oleh individu-individu dengan gangguan kecemasan mental (Sehatq 2021). Individu yang mengalami *thalassophobia* dapat memengaruhi aktivitas yang dijalankannya, merasa tidak nyaman, dan muncul beberapa gejala fisik seperti berkeringat, gemetar, pusing, mual, sesak napas, sakit kepala ringan, serta jantung berdegup kencang.

Kepanikan merupakan hal yang akan individu alami apabila harus menghadapi ketakutan yang individu harus hadapi. Pada pengidap *thalassophobia*, individu akan merasa tidak tenang ketika individu berada di sekitar pantai, melihat perairan yang besar, atau berkendara dengan jalur yang melewati lautan.

II.2.2. Penyebab *Thalassophobia*

Beberapa penyebab utama dari fobia, termasuk *thalassophobia* adalah sebagai berikut:

- Genetik

Faktor genetik merupakan salah satu faktor pemicu individu memiliki fobia *thalassophobia* ini. Anggota keluarga ataupun lingkungan yang memiliki kecemasan yang sama dengan laut dalam dan dekat dengan individu, cenderung lebih beresiko mengidap *thalassophobia*.

- Pengalaman traumatis

Pengalaman traumatis merupakan salah satu penyebab individu memiliki ketakutan berlebih pada laut dalam. Individu yang pernah mengalami kejadian seperti tenggelam di laut, memiliki resiko menderita *thalassophobia* yang besar

- Perkembangan otak

Beberapa faktor pencetus yang dapat menyebabkan timbulnya rasa takut yang berlebih atau fobia pada individu salah satunya adalah perkembangan otak. Salah satu bagian pada otak yang berfungsi memberikan rasa takut atau cemas belum berkembang dengan baik, risiko individu mengalami rasa takut berlebih akan semakin tinggi.

II.2.3. Pengobatan *Thalassophobia*

Menurut Nareza (Alodokter 2020), Pengobatan dengan metode terapi kepada individu yang mengalami fobia merupakan pengobatan yang tepat. Terapi perilaku kognitif (*cognitive behavioral therapy/CBT*) merupakan salah satu jenis terapi yang disarankan. Menurut para peneliti, terapi kognitif memberikan efek positif pada jalur di bagian saraf otak individu dengan fobia, termasuk rasa takut berlebih terhadap lautan. Terapi lain selain terapi perilaku kognitif untuk mengobati *thalassophobia* ini adalah terapi paparan. Terapi paparan adalah salah satu bagian dari terapi perilaku kognitif.

Individu yang memiliki fobia, lebih menjurus untuk menghindari hal atau situasi yang individu takuti, karena hal tersebut dapat kondisi fobia semakin buruk. Terapi pemaparan adalah terapi yang dilakukan dengan memaparkan penderita fobia pada objek yang ditakuti melalui cara yang aman, seperti diperlihatkan gambar atau video tentang lautan, dengan didampingi oleh psikolog, psikiater, atau pakar kesehatan mental lainnya. Secara bertahap, individu dapat diajak untuk mengunjungi pantai dan memasukkan tangan atau kaki ke air laut, didampingi oleh psikolog. Seiring berjalannya waktu, ketakutan terhadap laut pun akan berkurang.

Penggunaan obat-obatan pada penderita fobia *thalassophobia* tidak selalu dianjurkan. Beberapa metode terapi seperti terapi kognitif menghasilkan tingkat keberhasilan yang cukup tinggi untuk mengatasi jenis fobia *thalassophobia*.

II.2.4. Indikasi Penderita *Thalassophobia*

Indikasi bagi individu yang mengidap fobia *thalassophobia* bermacam-macam. Mulai dari yang ringan hingga sudah ditingkat akut. Individu yang hanya dengan melihat gambar berikut, dapat diindikasikan sebagai fobia *thalassophobia* di tingkat yang berat.



Gambar II.4 Seorang Penyelam Menyelam Lautan Lebih Dalam
Sumber: <https://www.idntimes.com/>
(Diakses pada 3 Juni 2022)

Pada gambar tersebut terdapat seorang penyelam yang mencoba untuk menyelam lebih dalam. Hal tersebut dapat dilihat dari dasar laut yang berbeda. Pada gambar di bagian kanan terdapat hamparan pasir dan pada bagian kiri terdapat lubang hitam besar yang menandakan tingkat yang lebih dalam.



Gambar II.5 Permukaan Palung Mariana

Sumber: <https://www.idntimes.com/>
(Diakses pada 3 Juni 2022)

Pada gambar tersebut menunjukkan permukaan laut yang lebih dalam. Permukaan laut tersebut merupakan palung Mariana. Berdasarkan hasil observasi digital melalui internet palung Mariana memiliki kedalaman sekitar 11.034 meter.



Gambar II.6 Seekor Hiu *Greenland*
Sumber: <https://www.idntimes.com/>
(Diakses pada 3 Juni 2022)

Pada gambar tersebut menunjukkan seekor ikan hiu dengan bentuk yang tidak seperti ikan hiu pada umumnya. Ikan hiu tersebut merupakan ikan hiu *Greenland*. Berdasarkan hasil observasi digital melalui internet ikan hiu *Greenland* berhabitat di Samudra Atlantik dan Arktik.



Gambar II.7 Seorang Anak Sedang Berenang di Danau
Sumber: <https://www.idntimes.com/>
(Diakses pada 3 Juni 2022)

Pada gambar tersebut menunjukkan seorang anak kecil yang sedang berenang menggunakan ban renang. Seorang anak kecil tersebut terlihat tenang berenang pada danau yang dalam. Hal tersebut dapat terlihat dari warna air yang gelap.



Gambar II.8 Seorang Penyelam dan Seekor Hiu Paus
Sumber: <https://www.idntimes.com/>
(Diakses pada 3 Juni 2022)

Pada gambar tersebut menunjukkan seekor ikan hiu paus dengan seorang penyelam. Berdasarkan hasil observasi digital melalui internet ikan hiu paus berhabitat di perairan terbuka. Ikan hiu paus memiliki lebar mulut 1.5 meter.



Gambar II.9 Tumbuhan Laut Yang Menyerupai Monster Laut
Sumber: <https://www.idntimes.com/>
(Diakses pada 3 Juni 2022)

Pada gambar tersebut menunjukkan tumbuhan laut. Berdasarkan hasil observasi digital melalui internet gambar tersebut merupakan rumput laut yang terbawa ombak. Pengidap *thalassophobia* akan mengira bahwa gambar tersebut merupakan lengan monster laut.



Gambar II.10 Seorang Penyelam dan Sebuah Baling-Baling Kapal Selam
Sumber: <https://www.idntimes.com/>
(Diakses pada 3 Juni 2022)

Pada gambar tersebut menunjukkan seorang penyelam yang berada dekat dengan baling-baling kapal selam. Gambar tersebut menunjukkan laut yang sangat dalam

terlihat dari warna pada air laut. Pengidap *thalassophobia* akan merasa tidak nyaman melihat gambar tersebut.



Gambar II.11 Gulungan Ombak Yang Besar
Sumber: <https://www.idntimes.com/>
(Diakses pada 3 Juni 2022)

Pada gambar tersebut menunjukkan gulungan ombak yang besar. Ombak tertinggi di dunia tercatat berada di Teluk Lithuya pantai selatan Alaska dengan mencapai ketinggian sekitar 524 meter karena guncangan gempa sebesar 8.3 skala *richter* (Eirin 2022). Ombak besar sangat di jauhi karena sangat berbahaya dan dapat membawa apa saja ke tenga laut.



Gambar II.12 Seorang Penyelam dan Sebuah Bangkai Kapal Selam
Sumber: <https://www.idntimes.com/>
(Diakses pada 3 Juni 2022)

Resiko besar sangat mungkin terjadi di dalam laut. Hal tersebut dapat dijelaskan pada gambar di atas yang menunjukkan seorang penyelam dengan bangkai kapal

selam. Berdasarkan hasil observasi digital melalui internet kecelakaan kapal selam dapat terjadi pada faktor internal maupun eksternal seperti tekanan air laut.



Gambar II.13 Seorang Penyelam yang Sedang *Diving*

Sumber: <https://www.idntimes.com/>

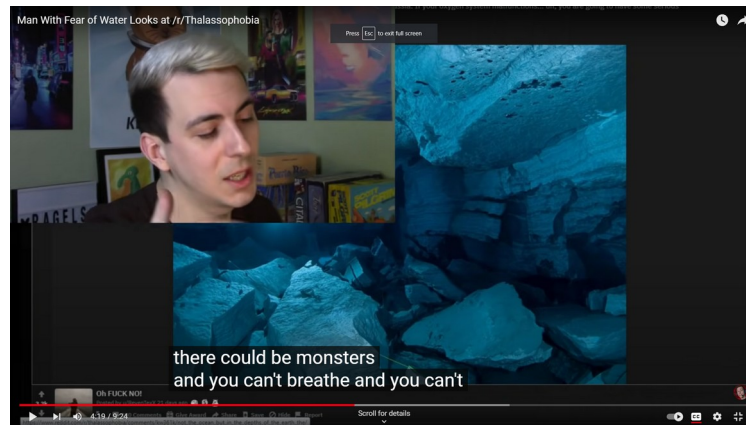
(Diakses pada 3 Juni 2022)

Kedalaman air laut memang menyimpan banyak sekali rahasia yang belum manusia ketahui semua. Karena menurut Hendarly (Idntimes 2020) hingga saat ini, hanya 5 persen lautan yang telah dieksplorasi oleh manusia. Selain karena tekanan pada bawah laut yang kuat, masih banyak manusia yang takut pada kedalaman laut

II.3. Analisis Permasalahan

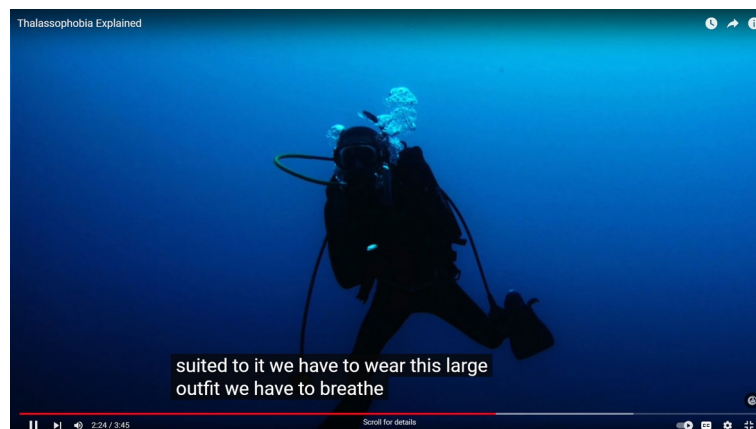
II.3.1. Observasi Digital

Observasi dilakukan secara tidak langsung dengan mengamati video yang tersedia di internet sebagai referensi tambahan mengenai *thalassophobia*. Observasi digital menggunakan halaman web *YouTube* yang memuat berbagai macam video yang membahas tentang *thalassophobia*.



Gambar II.14 Video Penjelasan *Thalassophobia*
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

Dari hasil observasi digital melalui pencarian di internet, diperoleh data bahwa kata '*thalassa*' dalam bahasa Yunani yang berarti laut dan '*phobos*' berarti ketakutan dan jika disatukan memiliki arti ketakutan pada lautan. Meski secara harfiah memiliki arti ketakutan pada lautan, fobia *thalassophobia* melibatkan perairan luas dan dalam termasuk danau atau sungai.



Gambar II.15 Video Penjelasan *Thalassophobia*
Sumber: Dokumen Pribadi (2021)

Penderita *thalassophobia* akan merasakan kecemasan yang berlebihan, takut berlebihan, atau panik ketika penderita *thalassophobia* berhadapan dengan objek yang ditakutinya. Pada penderita *thalassophobia*, objek yang ditakutinya cenderung ke lautan yang dalam. Gejala yang dapat muncul seperti rasa cemas, panik, mual, sakit kepala, jantung berdebar, dan sesak nafas. Gejala *thalassophobia* bisa muncul pada kondisi yang berbeda-beda. Biasanya penderita akan merasakan gejalanya ketika berada di sekitar pantai dengan ombak besar, atau saat berkendara dengan kapal atau pesawat saat melewati lautan.

Pada kasus yang sudah parah, penderita *thalassophobia* akan merasa cemas ketika melihat gambar atau foto yang menunjukkan keadaan laut dalam yang gelap dan menyeramkan.

II.3.2. Wawancara

Menurut Esterberg (Sugiyono 2015) wawancara adalah pertemuan yang dilakukan oleh dua orang untuk bertukar informasi ataupun suatu ide dengan cara bertanya dan menjawab, sehingga dapat dijadikan sebuah kesimpulan atau makna dalam topik tertentu. Maksud dari wawancara kepada narasumber adalah untuk menggali informasi lebih mendalam dan benar untuk mengisi data dalam perancangan ini. Wawancara dilakukan berdasarkan kesepakatan bertatap muka dengan narasumber di Graha Aparatur Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Jawa Barat yang beralamat di Jl. Ternate No.2, Citarum, Kec. Bandung Wetan, Kota Bandung, Jawa Barat 40115.



Gambar II.16 Dokumentasi Wawancara Bersama Narasumber
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Wawancara dilakukan kepada Dian Caturrezeki, S. Psi., M. Psi., Psikolog salah satu psikolog yang bekerja di Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Jawa Barat. Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 26 Juli 2022 pada pukul 12:37 WIB.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dian Caturrezeki, S. Psi., M. Psi., Psikolog, penyakit mental merupakan penyakit gangguan kejiwaan yang menyerang psikologis. Depresi merupakan salah satu dari penyakit gangguan kejiwaan. Awal dari penyakit mental karena adanya ketidaknormalan, dengan kata lain mental tidak berfungsi secara normal. Fobia dapat di kategorikan sebagai penyakit mental, dikarenakan dapat memicu beberapa gejala seperti kecemasan, bahkan depresi.

Penyakit mental berupa fobia terbagi menjadi tiga jenis, yaitu agorafobia, fobia sosial, dan fobia spesifik. Cara penanganan pada penderita fobia adalah melalui teknik terapi kognitif, karena terapi kognitif mengubah *mindset* penderita fobia. Langkah awal terapi kognitif psikolog mencari tahu apa penyebab dari penderita memiliki fobia, seperti contoh apakah penderita pada masa dahulu pernah ditakut-takuti, atau pernah mengalami trauma yang menyebabkan penderita memiliki fobia.

Thalassophobia termasuk dalam kategori fobia spesifik. Diantara banyaknya fobia, *thalassophobia* adalah fobia yang memiliki rasa takut terhadap perairan yang luas dan dalam. Pada kasus yang sudah parah, penderita bahkan merasa takut hanya jika penderita melihat gambar-gambar perairan yang luas, seperti sungai, danau, bahkan laut. Cara mengukur seberapa parah penderita fobia adalah dengan cara memberi gambar-gambar yang ditakutkan oleh penderita, setelah itu psikolog dapat menyimpulkan dari skala 0-100. *Behavioral Therapy* juga dapat diterapkan pada penderita fobia, tetapi terapi kognitif merupakan cara terbaik dalam menangani pasien penderita fobia, karena merubah mindset penderita dari takut, menjadi berani.

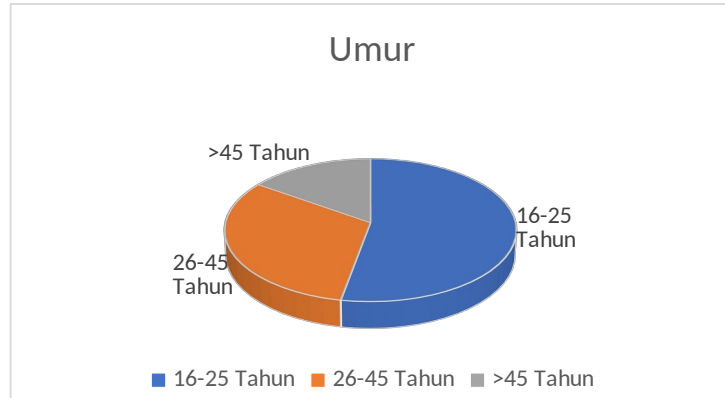
Pemicu *thalassophobia* bisa saja berawal dari pernah ditakut-takuti atau pernah mengalami hal-hal yang tidak diinginkan seperti tenggelam. Proses terjadinya fobia bukan hal yang terjadi secara tiba-tiba, namun hal tersebut berproses dari masa kecil. Gejala fisik yang dialami penderita fobia *thalassophobia* umumnya sama dengan penderita fobia lain, yaitu jantung berdebar, rasa cemas yang berlebihan, keringat dingin, dan mual.

Tingkatan pada penderita fobia mulai dari ringan, sedang, dan berat. Pada kasus yang ringan, penderita hanya takut ketika berhadapan langsung dengan objek yang ditakuti. Sedangkan pada kasus yang sedang, penderita mulai merasa cemas ketika membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan perairan yang luas. Pada kasus yang berat, penderita akan merasa cemas hanya dengan melihat gambar-gambar tentang perairan yang luas dan dalam, bahkan pada penderita fobia berat, penderita diberi obat penenang (*anti-anxiety*) agar rasa cemas ketika berhadapan dengan objek yang ditakuti dapat terkontrol.

Proses dari terapi kognitif, psikolog menanyakan terlebih dahulu kepada penderita apa yang menyebabkan terjadinya fobia. Psikolog akan menggali lebih dalam hingga menemukan solusi untuk penderita. Proses penderita sembuh dari fobia yang dialami tergantung dari masing-masing penderita. Jika mindset penderita mudah untuk berubah, proses penyembuhan akan berlangsung cepat. Pada umumnya, pertemuan terapi kognitif antara psikolog dan pasien berlangsung selama 8 sesi.

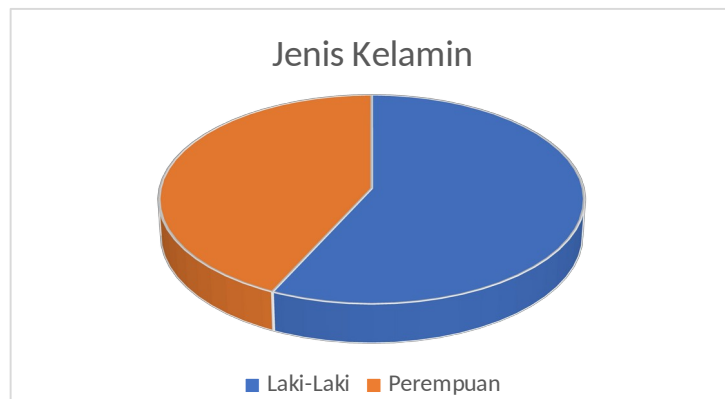
II.3.3. Kuesioner

Kuesioner yang dilakukan pada hari Rabu, 27 April 2022 menghasilkan beberapa pendapat dari responden sebagai berikut:



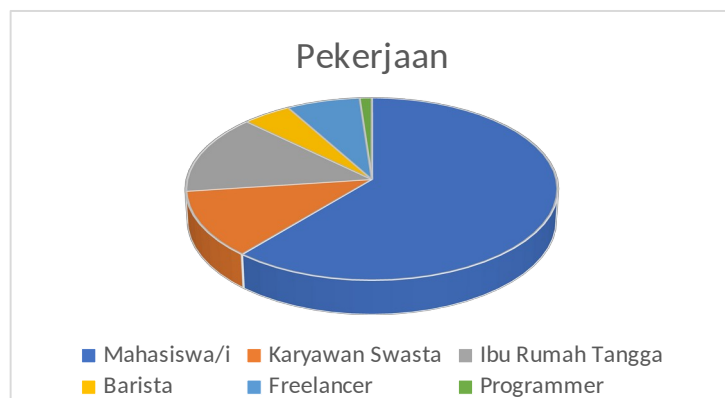
Gambar II.17 Hasil Kuesioner Pertama
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- Pertanyaan pertama mengenai rentang usia responden. Diperoleh data responden dengan umur 16-25 tahun ada 45 orang, umur 26-45 ada 27 orang, umur diatas 45 tahun ada 13 orang. Total 85 responden yang ditunjukkan pada gambar diagram di atas.



Gambar II.18 Hasil Kuesioner Kedua
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- Pertanyaan kedua mengenai jenis kelamin responden. Diperoleh data responden dengan jenis kelamin Laki-Laki terdapat 48 orang, sedangkan Perempuan terdapat 37 orang.



Gambar II.19 Hasil Kuesioner Ketiga
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- Pertanyaan ketiga mengenai pekerjaan atau pendidikan responden. Diperoleh data responden sebagai mahasiswa/i sebanyak 52 orang, Barista 4 orang, Karyawan Swasta 10 orang, Ibu Rumah Tangga 12 orang, Freelancer 6 orang, dan *Programmer* 1 orang.



Gambar II.20 Hasil Kuesioner Keempat
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- Pertanyaan keempat mengenai pemahaman responden tentang penyakit mental secara garis besar. Diperoleh data responden yang paham sebanyak 70 orang, sedangkan yang tidak paham ada 15 orang. Masih ada beberapa responden yang kurang atau tidak paham dengan pengertian penyakit mental.

Jika anda mengetahui apa itu penyakit mental, jelaskan menurut yang anda ketahui!

85 responses

Penyakit yang mempengaruhi kesadaran manusia
penyakit yang menyerang kepribadian seseorang
Pikin
masalah psikologis manusia
Penyakit yang menyerang kondisi psikis orang
Penyakit yang mempengaruhi emosi, pola pikir dan perilaku
Penyakit yang memengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku penderitanya
Penyakit yang menyerang kearah batin seseorang
Sebuah gejala yang mengganggu kesehatan mental seseorang

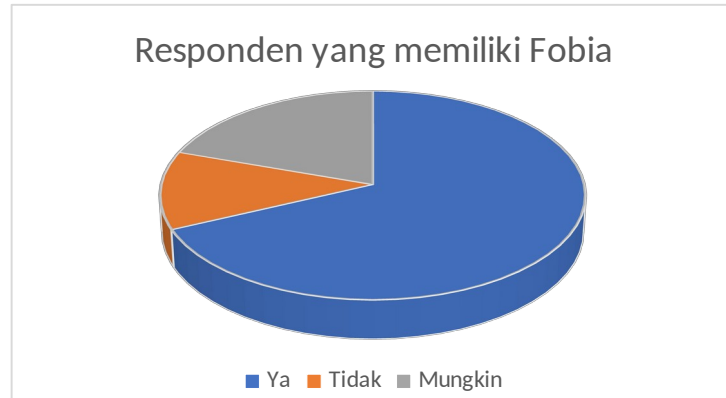
Gambar II.21 Hasil Kuesioner Kelima
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- Pertanyaan kelima mengenai penjelasan responden tentang penyakit mental. Dapat disimpulkan menurut data dari responden bahwa penyakit mental merupakan penyakit yang dapat mempengaruhi atau menyerang emosi, pola pikir, dan perilaku kepribadian seseorang.



Gambar II.22 Hasil Kuesioner Keenam
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- Pertanyaan keenam mengenai pemahaman responden tentang fobia. Diperoleh data dari 79 responden, hampir semua paham apa itu fobia.



Gambar II.23 Hasil Kuesioner Ketujuh
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- Pertanyaan ketujuh mengenai apakah responden memiliki fobia atau tidak. Diperoleh data dari 85 responden, 62 orang memiliki fobia, 11 orang tidak memiliki fobia, 12 orang mungkin memiliki fobia.

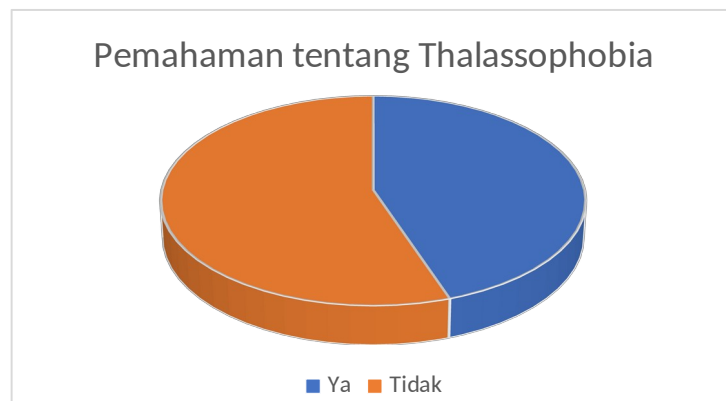
Jika anda memiliki fobia, dan suatu saat anda berhadapan dengan fobia anda, jelaskan gejala yang anda alami!

85 responses

Ketakutan dan tidak bisa bergerak
kaget
geli, pusing, takut
Gemeter, kaki lemes , deg degan
Merasa takut
Merinding
Takut dan berlari menghindar
cemas yang emang gabisa dikontrol
fobia ketinggian. suka gemeteran jadi ilang keseimbangan

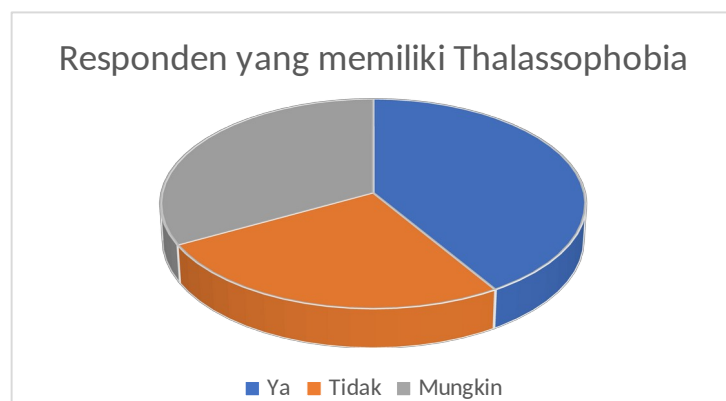
Gambar II.24 Hasil Kuesioner Kedelapan
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- Pertanyaan kedelapan mengenai gejala responden yang memiliki fobia ketika berhadapan dengan fobianya. 69 responden menjawab beberapa gejala yang dialami ketika responden berhadapan dengan fobia mereka dapat menimbulkan rasa takut, kaki merasa lemas, pusing, bahkan beberapa tidak bisa bergerak. Dapat disimpulkan bahwa setiap orang berbeda-beda dalam menghadapi fobianya.



Gambar II.25 Hasil Kuesioner Kesembilan
Sumber: Dokumentasi Pribadi

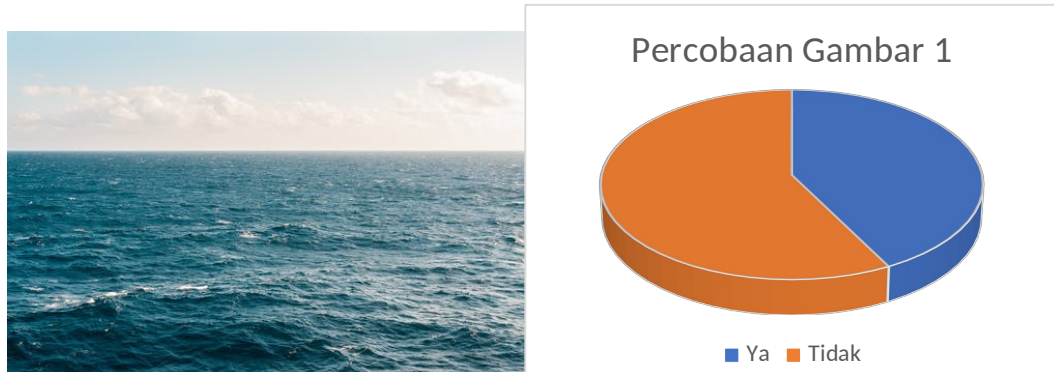
- Pertanyaan kesembilan mengenai pemahaman responden tentang *thalassophobia*. Sebanyak 38 responden paham dengan *thalassophobia*.



Gambar II.26 Hasil Kuesioner Kesepuluh
Sumber: Dokumentasi Pribadi

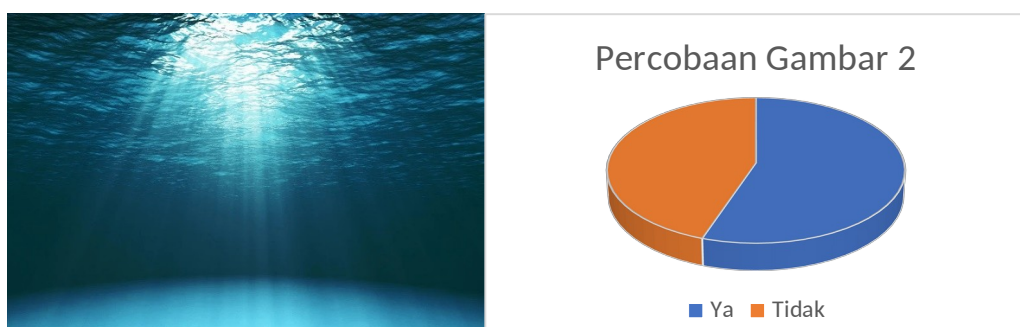
- Pertanyaan kesepuluh mengenai berapa banyak responden yang memiliki *thalassophobia*. Sebanyak 35 responden memiliki fobia *thalassophobia*. 22

orang lainnya tidak memiliki fobia *thalassophobia*. 28 orang lainnya mungkin memiliki fobia *thalassophobia*.



Gambar II.27 Hasil Kuesioner Kesebelas
Sumber: Dokumentasi Pribadi

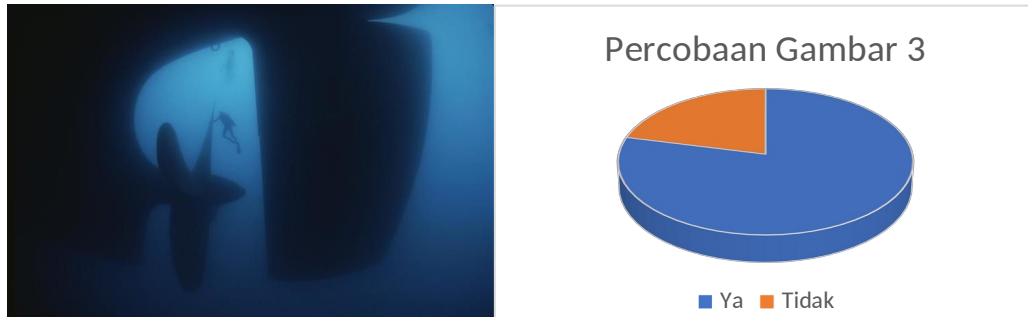
- Pertanyaan kesebelas, responden diberi percobaan dengan memberikan gambar tentang laut. Dari pertanyaan tersebut akan diperoleh data mengenai tingkat fobia *thalassophobia* pada responden. Diperoleh data sebanyak 36 orang takut hanya dengan melihat gambar hamparan laut yang luas, sedangkan 49 lainnya tidak takut dengan gambar tersebut. Responden yang takut dengan gambar tersebut dapat disimpulkan responden memiliki tingkat fobia berat.



Gambar II.28 Hasil Kuesioner Kedua belas
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- Pertanyaan kedua belas, responden diberi percobaan kedua dengan memberikan gambar tentang laut dalam. Dari pertanyaan tersebut, diperoleh data sebanyak 47 orang takut dengan melihat gambar laut dalam, sedangkan

38 lainnya tidak takut dengan gambar tersebut. Responden yang takut dengan gambar tersebut dapat disimpulkan responden memiliki tingkat fobia sedang.



Gambar II.29 Hasil Kuesioner Ketiga belas
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- Pertanyaan ketiga belas, responden diberi percobaan ketiga dengan memberikan gambar tentang laut yang lebih dalam beserta gambar baling-baling kapal. Dari pertanyaan tersebut, diperoleh data sebanyak 67 orang takut dengan melihat gambar tersebut, sedangkan 18 lainnya tidak takut dengan gambar tersebut. Responden yang takut dengan gambar tersebut dapat disimpulkan responden memiliki tingkat fobia ringan.



Gambar II.30 Hasil Kuesioner Keempat belas
Sumber: Dokumentasi Pribadi

- Pertanyaan ketiga belas mengenai berapa banyak responden yang berpendapat bahwa setiap orang memiliki fobianya masing-masing. Sebanyak 56 responden berpendapat bahwa setiap orang memiliki fobianya masing-masing. 14 orang lainnya tidak berpendapat bahwa setiap orang memiliki fobianya masing-masing. 15 orang lainnya menjawab mungkin.

II.4. Resume

Thalassophobia merupakan salah satu dari jenis gangguan kecemasan mental karena ketakutan berlebih terhadap perairan yang luas dan dalam dan dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental serta beberapa gejala medis seperti berkeringat, gemetar, pusing, serta jantung berdegup kencang. Pemicu dari fobia *thalassophobia* antara lain penderita pernah merasa ditakut-takuti sehingga merubah pola pikir terhadap perairan dalam. Selain itu pemicu *thalassophobia* dapat berasal dari internet dan media sosial yang melebih-lebihkan visual dalam laut dengan menunjukkan monster-monster bawah laut yang menyeramkan.

Salah satu upaya pencegahan fobia *thalassophobia* adalah dengan cara terapi psikologis dengan teknik terapi kognitif. Terapi kognitif dilakukan dengan cara menanyakan perasaan pasien, pengalaman pasien, serta emosi pasien yang tidak menyenangkan tentang kedalaman lautan. Metode pada terapi perilaku kognitif menggunakan metode tertentu yang disebut dengan metode *flooding*. Metode *flooding* dilakukan dengan penerapan *imajeri*, yaitu dengan cara menghilangkan rasa takut yang diderita oleh pasien *thalassophobia* dengan memberi objek yang ditakuti. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan memotivasi pasien agar pasien memiliki keberanian terhadap objek yang ditakuti (Arby 2018).

Berdasarkan hasil dari analisa yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa banyak masyarakat umum di Kota Bandung yang paham tentang fobia, tetapi kurang mengetahui tentang fobia *thalassophobia*. Menurut hasil analisa, rentang umur yang belum dan tidak paham tentang fobia *thalassophobia* berada di umur 16-25 tahun keatas. Hal ini disebabkan kurangnya minat masyarakat untuk mencari tahu, serta masih kurangnya penyebaran media informasi di publik.

II.5. Solusi Perancangan

Berdasarkan hasil analisa dari masalah yang timbul di masyarakat tentang fobia *thalassophobia*, dapat diketahui bahwa fobia merupakan penyakit kecemasan yang dihindari oleh penderita maupun masyarakat yang memiliki ketakutan

spesifik. Solusi yang dapat dirancang adalah dengan membuat media informasi berupa permainan sederhana yang dapat digunakan dimana saja dan kapan saja. Pada permainan yang akan dirancang disertakan juga informasi singkat tentang *thalassophobia* yang dapat mengedukasi masyarakat dan penderita *thalassophobia*. Permainan ini diarahkan untuk masyarakat dan menjadi alat bantu bagi psikolog dalam proses penyembuhan pasien fobia *thalassophobia* melalui teknik terapi kognitif. Visualisasi yang akan dibuat pada media informasi merepresentasikan tentang keadaan bawah laut. Media tersebut digunakan sebagai bagian dari metode *flooding*.