BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Di dalam kehidupan masyarakat, tentunya setiap individu memiliki rasa takut terhadap sesuatu. Baik orang dewasa ataupun anak-anak pasti memiliki rasa takut. Tingkatan rasa takut pada setiap individu juga berbeda-beda, ada yang hanya sekedar takut, dan adapula yang takut secara berlebihan. Ketakutan pada binatang buas, binatang melata, dan ketinggian adalah hal yang wajar ditakuti oleh manusia. Tetapi adapula rasa takut yang tidak wajar seperti takut pada pisang, kursi, kancing, dan lain-lain. Hal inilah yang dinamakan dengan *phobia.*

Phobia adalah suatu ketakutan irasional dan berlebihan terhadap suatu objek, keadaan maupun situasi. *Phobia* dapat disebabkan oleh dampak traumatis atau pengalaman pribadi yang sangat tidak mengenakkan sehingga memiliki rasa takut yang berlebihan terhadap hal tertentu. Terdapat berbagai macam jenis *phobia* diantaranya takut pada bunga *(anthophobia),* takut ruangan kosong *(kenophobia),* takut makanan *(chibophobia),* dan ada juga yang takut terhadap kegelapan yang dinamakan dengan *achluophobia.*

Achluophobia adalah rasa takut yang amat berlebihan terhadap kegelapan (Warwick, 2015). Rasa takut tersebut memanipulasi otaknya dengan segala macam pikiran yang diluar kesadarannya sehingga dapat membayangkan berbagai hal yang negatif ketika berada didalam susana kegelapan. *Achluophobia* sering dialami oleh anak-anak karena anak-anak memiliki mental dan sugesti yang lebih sensitif daripada orang dewasa.

Achluophobia adalah salah satu dari sekian banyak jenis *phobia* yang tidak bisa dihindari oleh penderitanya, karena ada saat dimana seorang penderita harus melewati dan berada didalam situasi gelap, seperti saat malam hari, saat tertidur, dan juga hal lain yang berkaitan dengan kegelapan. Oleh karena itu *achluophobia* tentunya dapat mengganggu dan dapat menghambat aktifitas saat malam hari.

Sebenarnya yang berbahaya dari *achluophobia* adalah dampak yang ditimbulkan pada anak dari *phobia* tersebut. Seorang anak dapat menjadi seorang pribadi yang pencemas dan juga penakut, dan bahkan dapat merubah kepribadian anak. Seperti hasil wawancara kepada ahli psikologi Dewi Wijayanti ketika menangani seorang anak yang menderita *achluophobia*, anak tersebut sampai berteriak-teriak dan bahkan sampai menjambak rambutnya sendiri ketika berada didalam kegelapan. Hal tersebut tentunya akan berdampak serius terhadap kondisi anak, bahkan dapat mengubah kepribadian anak yang semula pribadi yang periang menjadi seorang yang penakut, penuh curiga, dan menjadi pendiam, dan apabila terus dibiarkan akan berdampak pada stres.

Stres pada anak akan mempengaruhi berbagai aspek perkembangan pada anak, baik dari perkembangan afektif, kognitif, dan juga motorik pada anak. Misalnya pada aspek kognitif, anak cenderung menjadi kurang konsentrasi, menurunkan kemampuan berpikir, dan hal yang berhubungan dengan kemampuan intelektualitas anak menjadi berkurang. Dari segi afektif, akan berdampak pada kemampuan merespon, menerima segala bentuk rangsangan, dan menjadi kurang peka terhadap sesuatu. Pada aspek motorik, anak menjadi cenderung pendiam, kurang beraktifitas karena terus dibalut oleh rasa ketakutan. Idealnya seorang anak yang sedang didalam masa perkembangan seharusnya sangat aktif melakukan berbagai hal seperti bermain dengan teman seusianya untuk merangsang daya pikir kemampuan anak.

Stres pada anak juga dapat membuat anak menjadi sulit untuk tidur, sulit untuk belajar dan berkonsentrasi, dan akan terus mengkhawatirkan tentang ketakutannya. Pikiran anak pun tidak dapat terfokus kepada hal-hal yang sedang dilakukannya dan terus memikirkan tentang kecemasan terhadap kegelapan.

Dampak dari stres tentunya sangat mempengaruhi kondisi fisik maupun mental. Perkembangan pada anak juga akan terhambat, karena terus memendam rasa takut dan kekhawatiran yang tinggi. Apabila terus dibiarkan dan terbawa sampai anak beranjak dewasa, akan sangat berbahaya dan juga berdampak pada gangguan

kejiwaan. Stres merupakan dampak dari *achluophobia* yang sudah cukup parah karena terlambatnya penanganan *achluophobia* pada anak.

Keterlambatan penanganan *achluophobia* pada anak juga dapat dipengaruhi oleh ketidaktahuan atau kurangnya pemahaman orangtua terhadap *achluophobia.* Dari pihak konselor juga terdapat beberapa hambatan penyampaian informasi tentang *achluophobia* kepada orangtua saat konsultasi, diantaranya proses terapi penyembuhan hanya bisa dilakukan di klinik, sangat minimnya atau waktu yang terbatas bagi konselor untuk memberikan penjelasan atau pengetahuan lanjutan kepada orangtua mengenai proses terapi karena jadwal praktek dengan pasien lain, dan belum adanya alat atau media pasca terapi yang dapat digunakan oleh orangtua ketika melakukan terapi dirumah.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasikan bahwa *achluophobia* pada anak dapat mengakibatkan masalah diantaranya :

- *Achluophobia* dapat menghambat perkembangan anak karena dapat mengakibatkan stres dan gangguan kejiwaan pada anak.
- Kurangnya pengetahuan dan pemahaman orangtua terhadap *achluophobia* pada anak.
- Psikolog hanya dapat memberikan penanganan *achluophobia* pada anak pada saat praktek atau konsultasi di klinik.
- Minimnya pemahaman yang diberikan oleh psikolog kepada orangtua karena terbatasnya waktu.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimana cara untuk menangani anak penderita *achluophobia* pasca terapi untuk orangtua dirumah?

I.4 Batasan Masalah

Achluophobia merupakan bahasan yang sangat kompleks sehingga penelitian ini difokuskan untuk memberikan terapi anak *achluophobia* berdasarkan indikator tingkat kecemasan anak.

I.5 Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan ini adalah :

1. Memberikan media terapi pasca konsultasi kepada anak-anak untuk orangtua dirumah sebagai alat bantu penyembuhan *achluophobia.*
2. Dapat memberikan terapi penyembuhan pada anak dan mengurangi stres akibat dari *achluophobia.*
3. Psikolog dapat memberikan arahan kepada orangtua tentang terapi *achluophobia* untuk anak dirumah.

1.6 Manfaat Perancangan

Manfaat yang dapat diperoleh dari perancangan ini adalah :

- Anak-anak dapat melakukan terapi dirumah secara fleksibel dengan waktu yang disesuaikan.
- Orangtua dapat mengetahui proses perkembangan terapi anak dirumah.
- Membantu proses terapi pasca konsultasi untuk orangtua pada saat terapi dirumah.