

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Pola pikir manusia yang semakin berkembang menyebabkan kehidupan mereka mengalami peningkatan di berbagai bidang pengetahuan. Ini ditandai dengan adanya peningkatan pembangunan, diantaranya bidang ekonomi dan teknologi. Bidang-bidang tersebut telah merubah peradaban manusia melalui pembangunan.

Kemajuan teknologi manusia yang didukung oleh laju ekonomi yang baik berhasil membuat bangunan-bangunan yang tinggi, diantaranya rumah-rumah bertingkat dan gedung-gedung pencakar langit. Selain itu, manusia juga dapat mengolah alam tempat tinggalnya, diantaranya gunung yang tinggi didaki untuk tujuan rekreasi, tebing yang tinggi untuk olahraga panjat tebing dan masih banyak lagi hasil dari perkembangan pengetahuan tersebut. Dengan keberadaan tempat-tempat yang tinggi ini dapat mengakibatkan beberapa manusia mengalami rasa cemas dalam hidupnya.

Masing-masing orang mempunyai pengalaman rasa cemas yang berbeda-beda terhadap ketinggian. Namun, ini berarti tidak menutup kemungkinan beberapa dari mereka mempunyai pengalaman rasa cemas yang sama terhadap tempat-tempat di ketinggian. Seiring dengan perkembangan pengetahuan di dunia,

manusia masih memiliki rasa cemas karena pengaruh dari pengalaman traumatis mereka, diantaranya terhadap situasi yang mengancamnya, stres dan sebagainya.

Manusia terkadang mempunyai rasa cemas atau kecemasan dalam menghadapi situasi tertentu. Namun, kecemasan yang dirasakan manusia dapat dianggap abnormal jika terjadi dalam situasi yang sebagian besar orang dapat menanganinya tanpa kesulitan yang berarti (dalam Atkinson, dkk, edisi 11, hal 413).

Setiap manusia memiliki kecemasan maupun ketakutan yang akan muncul dari dalam dirinya akibat dari suatu situasi yang disebabkan oleh suatu pengalaman dalam hidupnya. Menurut Maramis (1994: 107), kecemasan tidak mempunyai kejelasan cemas terhadap sesuatu sedangkan ketakutan atau "*fear*" mempunyai kejelasan atau tahu takut terhadap sesuatu.

Kecemasan yang dialami oleh seseorang dapat mengarah pada ketakutan terhadap suatu situasi atau obyek tertentu yang dipengaruhi oleh adanya pengalaman dalam hidupnya. Sehingga, kecemasan yang dirasakan tersebut dapat menjadi suatu gangguan yang disebut gangguan kecemasan.

Gangguan kecemasan adalah sekelompok gangguan, dengan kecemasan sebagai gejala utamanya (gangguan kecemasan umum dan gangguan panik) atau dialami ketika seseorang berupaya mengendalikan perilaku maladaptif tertentu (dalam Atkinson, dkk, edisi 11, hal 413).

Kecemasan yang dirasakan oleh beberapa orang dalam suatu situasi dapat menimbulkan fobia dalam hidupnya, sehingga dapat mengganggu fungsi diri individu yang bersangkutan. Rasa cemas yang dirasakan oleh masing-masing

individu dapat dipengaruhi pula oleh suatu peristiwa yang dapat membuat mereka kesulitan untuk menanganinya. Menurut Drake (1962: 74), fobia adalah respons ketakutan dan tidak terkontrol terhadap beberapa obyek atau situasi tertentu. Ada banyak jenis fobia yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu lebih dari 250 jenis fobia (dalam Agustinus, 1985: 1).

Salah satu jenis fobia adalah akrofobia, seseorang akan merasa ketakutan apabila dia tahu sedang berada di tempat yang menurutnya tinggi dan mungkin dirasakan membahayakan bagi diri yang bersangkutan. Selain itu, tidak sedikit orang yang merasa cemas jika naik tangga. Meskipun dia bukan penderita akrofobia dengan demikian orang-orang ini hanya memiliki kecenderungan akrofobia.

Pengetahuan tentang akrofobia sebagai salah satu bagian dari fobia dan sebagai suatu fenomena dari psikologi abnormal merupakan sesuatu yang unik dan menarik untuk diketahui. Akrofobia dapat disebabkan oleh berbagai macam hal dan dapat mempengaruhi pengalaman hidup orang yang bersangkutan sehingga menyebabkan kecemasan maupun ketakutan, apabila mereka berada tempat-tempat yang tinggi.

Apabila orang-orang yang memiliki kecenderungan akrofobia berdiri di tepi lantai 5 dari suatu gedung bertingkat, kemudian dia melihat ke bawah. Maka individu akan merasa cemas karena berada di tempat tersebut yang mungkin sebagian besar orang belum tentu merasakan kecemasan tersebut. Orang-orang yang memiliki kecenderungan akrofobia, umumnya mempunyai kecenderungan untuk menghindari tempat-tempat yang tinggi agar mereka tidak menjadi cemas

dan takut atas situasi yang mungkin dapat membahayakan bagi keberadaan mereka.

Penulis menjumpai beberapa kasus pada mahasiswa yang mengalami kecenderungan akrofobia seringkali menampilkan gejala-gejala, diantaranya berkeringat dingin, pusing, kaki gemetaran, tubuh terasa dingin, dan langkah kaki yang berat. Gejala-gejala ini mungkin menyebabkan mahasiswa menghindari penggunaan tangga dan lebih memilih menggunakan lift meskipun harus antri. Selain itu, beberapa mahasiswa sering mengeluh dan merasa enggan untuk menggunakan tangga dengan alasan tidak nyaman melihat dari tempat yang tinggi. Hal ini menimbulkan ketertarikan bagi penulis untuk mengetahui sejauhmana kecenderungan akrofobia menimpa mahasiswa.

Kecemasan yang dirasakan oleh masing-masing orang yang memiliki kecenderungan akrofobia tentunya berbeda-beda keparahannya mulai dari yang ringan sampai yang berat. Misalnya, dalam suatu situasi ketinggian yang sama dapat saja beberapa orang yang mengalami kecenderungan akrofobia merasakan kecemasan yang berat. Ini tidak menutup kemungkinan bahwa beberapa orang yang lain dapat merasakan kecemasan yang lebih rendah dari sesama yang mengalami kecenderungan akrofobia.

Kecemasan yang dialami oleh orang-orang yang mengalami kecenderungan akrofobia cenderung lebih bersifat situasional, karena kecemasan tersebut muncul ketika individu sedang berada di suatu tempat pada ketinggian tertentu. Kecemasan yang dialami oleh orang-orang yang mengalami kecenderungan akrofobia dapat mempengaruhi aspek fisiologis maupun aspek psikologis yang

ditandai dengan munculnya berbagai respon emosional, diantaranya rasa khawatir yang semakin meningkat saat individu berada di tempat yang tinggi dan serangan panik.

Tiap-tiap tingkat kecemasan yang dirasakan oleh masing-masing orang yang memiliki kecenderungan akrofobia dapat membuat kondisi fisik individu yang bersangkutan mengalami perubahan, diantaranya tubuh menjadi dingin dan sulit digerakkan. Ini dapat semakin membahayakan individu tersebut ketika terjadi juga perubahan kondisi fisik yang lain, misalnya gemetar dan berkeringat dingin. Semakin banyak terjadi perubahan kondisi fisik pada individu yang mengalami kecenderungan akrofobia maka akan semakin membahayakan individu yang bersangkutan karena dapat mengganggu fungsi dirinya.

Berdasarkan gambaran di atas, maka dapat diasumsikan bahwa tempat-tempat tinggi dapat mengakibatkan berbagai macam kecemasan pada masing-masing orang yang memiliki kecenderungan akrofobia mulai dari kecemasan yang ringan sampai kecemasan yang berat. Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan asumsi ini.

## **1.2. Batasan Masalah**

Penelitian ini difokuskan pada seberapa jauh seseorang mengalami kecenderungan akrofobia atau fobia ketinggian. Orang-orang yang mengalami kecenderungan akrofobia adalah orang-orang yang mengalami kecemasan terhadap tempat-tempat yang tinggi.

Subyek penelitian ini adalah orang-orang yang mengalami kecenderungan akrofobia atau fobia ketinggian yang berusia antara 18 tahun sampai berusia 25 tahun dan berstatus sebagai mahasiswa serta saat penelitian dilakukan bertempat tinggal atau berdomisili di kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Peristiwa traumatis apakah yang menjadi penyebab bagi mahasiswa hingga mengalami kecenderungan akrofobia?
2. Bagaimana deskripsi kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengalami kecenderungan akrofobia?
3. Bagaimana mahasiswa yang mengalami kecenderungan akrofobia hidup beradaptasi dengan masalah mereka?
4. Usaha/langkah apa saja yang sudah diambil untuk mengatasi masalah mereka yang mengalami kecenderungan akrofobia?

### **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui penyebab terjadinya peristiwa traumatis pada mahasiswa yang mengalami kecenderungan akrofobia, mendeskripsikan secara jelas kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengalami kecenderungan akrofobia, cara mahasiswa yang mengalami kecenderungan akrofobia hidup beradaptasi dengan masalah mereka,

dan usaha/langkah-langkah yang sudah diambil untuk mengatasi masalah mahasiswa yang mengalami kecenderungan akrofobia.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini mempunyai 2 macam manfaat, yaitu:

Manfaat teoritis:

1. Hasil yang diperoleh dapat dijadikan masukan untuk membantu mengembangkan teori-teori dalam bidang psikologi abnormal khususnya di bidang psikologi klinis.
2. Penelitian ini akan bermanfaat sebagai sumber acuan dalam mengadakan penelitian-penelitian selanjutnya.

Manfaat praktis :

1. Bagi orang-orang yang mengalami kecenderungan akrofobia, peneliti berharap dapat memberikan masukan agar mereka dapat mencari bantuan pada psikolog untuk menurunkan atau mengatasi kecemasan mereka terhadap ketinggian, sehingga dapat memperbaiki fungsi diri individu yang bersangkutan.
2. Penelitian ini dapat memberi masukan bagi orang-orang yang dekat dengan mahasiswa yang memiliki kecenderungan akrofobia, diantaranya orangtua dan keluarga yang dekat dengan penderita.
3. Bagi para konselor dan para pendidik dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai informasi ilmiah yang bermanfaat dalam menangani masalah-masalah



yang terkait dengan lingkup kehidupan individu yang mengalami kecenderungan akrofobia.