

Asesmen Dinamika Gangguan: Studi Tentang *Nyctophobia*

Listyo Yuwanto

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
e-mail: miauw_99@yahoo.co.id

Abstract. This study was inspired by two reasons. Firstly after observing someone who suffers nyctophobia and needs therapy, and secondly after literature search, the author did not find an explicit empirical research on the dynamics of nyctophobia. The aim of this study was to conduct a research which could understand and describe the dynamics of nyctophobia. This research adopted a qualitative approach with a participatory paradigm. The main method of the data collection was an interview, supported with the observation data, pre-data questionnaire, the big five personality, as well as the symptom scale and the control. The research informants were three nyctophobia sufferers. The dynamics of the disorder are discussed.

Key words : nyctophobia, the dynamics of nyctophobia disorder

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh dua hal. Pertama berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap seorang penderita *nyctophobia* yang membutuhkan adanya bantuan penanganan. Kedua berdasarkan studi literatur, peneliti belum menemukan penelitian mengenai dinamika gangguan penderita *nyctophobia*. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan dan memahami dinamika gangguan penderita *nyctophobia*. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan paradigma *participatory*. Metode pengumpulan data utama menggunakan wawancara yang didukung dengan data observasi, angket data awal, *the big five personality*, serta skala simptom dan kontrol. Informan penelitian berjumlah tiga orang yang menyandang *nyctophobia*. Disiskusikan dinamika gangguan *nyctophobia*.

Kata kunci : *nyctophobia*, dinamika gangguan *nyctophobia*

Kita menyebut berbagai emosi yang muncul dengan berbagai nama seperti sedih, gembira, takut, dan marah. Sebutan yang kita berikan kepada emosi tertentu, terkait dengan bagaimana kita berpikir dan bagaimana kita bertindak. Santrock (2004) mendefinisikan emosi sebagai perasaan atau afeksi yang meliputi campuran antara munculnya gejala fisiologis (misalnya detak jantung yang cepat) dan perilaku yang tampak (misalnya tersenyum). Terdapat dua bentuk karakteristik emosi, *positive affectivity* dan *negative affectivity*. *Positive affectivity* mengacu pada nada emosi positif seperti kebahagiaan dan kegembiraan. *Negative affectivity* mengacu pada nada emosi negatif seperti ketakutan, marah, dan kesedihan. Fungsi dari emosi salah satunya adalah adaptasi dan survival. Misalnya adanya ketakutan dalam gelap, dengan emosi ketakutan maka seseorang akan belajar beradaptasi dan bertahan dalam mengenali secara jelas batasan antara beberapa kondisi dan kemungkinan yang menimbulkan ancaman atau bahaya.

Ketakutan terhadap sesuatu adalah emosi yang wajar yang dialami oleh seseorang. Individu yang tumbuh dalam situasi yang selalu mengancam dapat mengembangkan pola pikir bahwa dunia selalu penuh dengan ancaman. Individu yang tidak pernah merasakan atau mempelajari adanya situasi bahaya, justru menjadi tidak memiliki kemampuan mengenali bahaya dan menguasai cara mengatasinya (Oemarjoedi, 2003). Rasa takut terhadap sesuatu merupakan alarm atau tanda terhadap adanya ancaman sehingga kita harus menghindari sesuatu yang menimbulkan rasa takut itu (Albin, 1995; Williams, 2003; Prathikanti, 2005). Namun, jika ketakutan terhadap sesuatu itu sudah sangat berlebihan dan tidak realistis seperti yang dialami oleh WB (informan) yang mengalami ketakutan terhadap gelap (yang lebih populer dengan nama *dark phobia* atau *nyctophobia*) tentu akan sangat mengganggu.

Ilustrasi kasusnya sebagai berikut. WB berteriak ketika lampu kelas dimatikan sehingga ruangan kelas menjadi