

BIMBINGAN KONSELING PASTORAL PADA PENDERITA TRYPOPHOBIA

Yohan Brek¹, Ester Karosekali², Gracia Gabriella Aurelia Sahabat³,

Institut Agama Kristen Negeri Manado^{1,3}

Ethiopia Adventist College²

yohanbrek@iaknmanado.ac.id¹, ekarosekali@eac.edu.et²,

graciagsahabat29@gmail.com³

Abstract

Trypophobia is an anxiety disorder characterized by an excessive fear of holes or repeating patterns. Trypophobia sufferers often experience significant anxiety, even to the point of interfering with their daily activities. Pastoral counseling can be an effective approach in providing support to individuals suffering from trypophobia. The purpose of this study was to explore the role of pastoral counseling in supporting trypophobia sufferers. Through a pastoral approach, counselors can provide emotional, spiritual, and psychological support to individuals experiencing this disorder. Pastoral counseling focuses on a holistic understanding of the individual, recognizing the dimensions of belief and spirituality as an important part of the recovery process. The research method used in this study is a literature review which includes scientific articles, journals, and books related to pastoral counseling and trypophobia. The results of the study show that pastoral counseling can provide significant support in reducing trypophobia symptoms and improving the quality of life of sufferers.

Abstrak

Trypophobia adalah gangguan kecemasan yang ditandai oleh ketakutan yang berlebihan terhadap lubang atau pola berulang. Penderita trypophobia sering mengalami kecemasan yang signifikan, bahkan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Bimbingan konseling pastoral dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam memberikan dukungan kepada individu yang menderita trypophobia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi peran bimbingan konseling pastoral dalam mendukung penderita trypophobia. Melalui pendekatan pastoral, konselor dapat memberikan dukungan emosional, spiritual, dan psikologis kepada individu yang mengalami gangguan ini. Bimbingan konseling pastoral berfokus pada pemahaman yang holistik terhadap individu, mengakui dimensi kepercayaan dan spiritualitas sebagai bagian penting dari proses pemulihan. Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah tinjauan literatur yang mencakup artikel-artikel ilmiah, jurnal, dan buku terkait bimbingan konseling pastoral dan trypophobia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling pastoral dapat memberikan dukungan yang signifikan dalam mengurangi gejala trypophobia dan meningkatkan kualitas hidup penderita.

Correspondence:

yohanbrek@iaknmanado.ac.id

Article History:

Submitted:
11 Desember 2024

Reviewed:
8 Januari 2025

Accepted:
28 Februari 2025

Keywords:

Bimbingan, Konseling,
Pastoral, Trypophobia

Copyright:

©2025, Authors.

License:



Pendahuluan

Trypophobia adalah sebuah kondisi psikologis yang ditandai oleh ketakutan yang berlebihan terhadap lubang atau pola berulang, seperti sarang lebah, terowongan, atau pola berlubang pada benda-benda seperti spons atau sarang rayap. Penderita trypophobia sering mengalami reaksi kecemasan yang kuat, seperti rasa mual, detak jantung yang cepat, dan bahkan serangan panik, ketika mereka terpapar dengan stimulus yang memicu ketakutan mereka. Dalam beberapa kasus, trypophobia dapat mengganggu fungsi sehari-hari individu dan mengurangi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pendekatan yang efektif dalam memberikan dukungan kepada penderita trypophobia untuk mengatasi kecemasan mereka dan memulihkan kesejahteraan psikologis.

Meskipun belum diakui secara resmi sebagai gangguan psikologis dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), banyak orang melaporkan mengalami gejala-gejala yang signifikan ketika melihat pola-pola tersebut. Gejala yang muncul dapat bersifat fisik, seperti detak jantung meningkat, keringat berlebihan, mual, atau pusing, serta emosional, seperti rasa takut, jijik, atau kecemasan. Trypophobia diduga muncul sebagai respons evolusi terhadap pola yang diasosiasikan dengan bahaya, seperti tanda-tanda penyakit atau makhluk beracun. Penelitian psikologi menunjukkan bahwa gangguan ini sering kali dipengaruhi oleh pengalaman traumatis, faktor biologis, dan sensitivitas individu terhadap rangsangan visual tertentu. Meskipun tidak berbahaya secara langsung, trypophobia dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang, terutama jika ketakutan ini memicu stres atau menghambat aktivitas sehari-hari. Penanganannya meliputi terapi desensitisasi, konseling psikologi, atau teknik relaksasi untuk membantu mengurangi respons emosional yang berlebihan.

Kata "Trypophobia" pertama kali digunakan pada tahun 2005, berasal dari gabungan dua kata Yunani, yaitu "Trypo" yang berarti memukul, menggali, atau lubang, dan "Phobia" yang berasal dari kata "Phobos," nama dewa Yunani yang melambangkan rasa takut yang diberikan kepada musuh-musuhnya. Secara etimologis, istilah ini mencerminkan inti dari fobia tersebut, yakni rasa takut yang intens terhadap pola-pola tertentu yang secara visual dianggap mengganggu. Penamaan ini juga menunjukkan bahwa fobia ini tidak sekadar fenomena modern, tetapi mungkin memiliki akar biologis atau evolusi, di mana respons terhadap pola tertentu dapat diasosiasikan dengan bahaya, seperti luka, penyakit, atau predator. Meskipun istilah ini baru populer di abad ke-21, fenomena yang digambarkannya kemungkinan telah ada sejak lama, hanya saja baru mendapatkan perhatian ilmiah dan masyarakat setelah penggunaan istilah tersebut meluas. Hal ini juga mencerminkan peran bahasa dan budaya dalam memahami dan mengkategorikan pengalaman manusia yang kompleks seperti fobia.

Bimbingan konseling pastoral merupakan suatu pendekatan yang holistik, yang mengintegrasikan dimensi psikologis, spiritual, dan keagamaan dalam proses pemulihan individu. Bimbingan konseling pastoral berfokus pada pemahaman yang komprehensif terhadap individu, mengakui kepentingan dan pengaruh kepercayaan dan spiritualitas dalam pengalaman manusia. Dalam konteks penderita trypophobia, pendekatan ini menjadi relevan karena fobia ini tidak hanya melibatkan respons psikologis seperti kecemasan atau ketakutan, tetapi juga dapat memengaruhi pengalaman emosional dan spiritual seseorang. Penderita trypophobia sering kali mengalami gejala yang mengganggu, seperti rasa jijik, takut, atau bahkan stres yang mendalam saat melihat pola tertentu, yang pada akhirnya dapat mengganggu keseimbangan hidup mereka secara keseluruhan.

Melalui bimbingan konseling pastoral, penderita trypophobia diberikan pemahaman yang komprehensif tentang pengalaman mereka, termasuk bagaimana aspek psikologis dan spiritual

saling berkaitan. Pendekatan ini mengakui bahwa keyakinan agama atau spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi ketakutan. Konselor pastoral dapat membantu penderita mengenali akar ketakutan mereka, yang mungkin berhubungan dengan pengalaman traumatis, dan mendorong mereka untuk melihat ketakutan tersebut dari perspektif iman. Dengan menggunakan nilai-nilai spiritual, konselor dapat membantu individu menemukan makna dalam penderitaan mereka, serta menawarkan penghiburan dan harapan yang berasal dari hubungan dengan Tuhan.

Selain itu, bimbingan konseling pastoral dapat melibatkan teknik praktis seperti doa, meditasi rohani, atau refleksi Alkitab yang berfokus pada ketenangan dan penguatan iman. Teknik ini bertujuan untuk membantu penderita mengelola emosi negatif mereka dan membangun rasa damai dalam menghadapi pemicu fobia. Dalam proses ini, konselor pastoral juga dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan mental profesional untuk memberikan intervensi yang lebih komprehensif, sehingga kebutuhan psikologis dan spiritual penderita terpenuhi secara seimbang. Pada akhirnya, bimbingan konseling pastoral bagi penderita tryphobia bukan hanya tentang menghilangkan gejala fobia, tetapi juga membangun kembali keseimbangan hidup mereka melalui pemahaman yang mendalam tentang diri mereka sendiri, hubungan dengan orang lain, dan hubungan dengan Tuhan. Dengan pendekatan ini, penderita dapat merasa diterima, didukung, dan didorong untuk menjalani hidup dengan rasa percaya diri yang baru, meskipun mereka menghadapi tantangan yang signifikan.

Tujuan dari pendekatan bimbingan konseling pastoral pada penderita tryphobia adalah untuk memberikan dukungan yang holistik dan terintegrasi. Pendekatan ini melibatkan konselor pastoral yang bekerja sama dengan individu untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kecemasan, mengembangkan strategi pemulihan yang tepat, serta memperkuat iman dan spiritualitas individu dalam menghadapi ketakutan mereka. Dalam konteks bimbingan konseling pastoral, penderita tryphobia memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman mereka dengan konselor yang terlatih dan berpengalaman. Mereka juga dapat mengeksplorasi aspek-aspek kepercayaan dan spiritualitas mereka yang dapat memberikan dukungan dan kekuatan dalam menghadapi ketakutan mereka. Pendekatan pastoral juga membantu individu mengembangkan keterampilan dan strategi yang efektif untuk mengelola dan mengatasi kecemasan tryphobia.

Dalam bimbingan konseling pastoral, konselor berfokus pada pendekatan terapi yang terintegrasi, yang melibatkan aspek psikologis, spiritual, dan keagamaan individu. Konselor bekerja sama dengan penderita untuk mengidentifikasi akar penyebab kecemasan mereka dan mengembangkan strategi pemulihan yang tepat. Pendekatan pastoral juga mencakup penguatan iman dan spiritualitas penderita, yang dapat membantu mereka menemukan ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi ketakutan mereka. Dengan demikian, penelitian ini akan mengeksplorasi peran bimbingan konseling pastoral dalam mendukung penderita tryphobia. Melalui pendekatan yang holistik dan terintegrasi ini, diharapkan individu yang menderita tryphobia dapat mencapai kesejahteraan psikologis dan spiritual yang lebih baik serta mengurangi dampak negatif yang disebabkan oleh kondisi tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian merupakan proses pengumpulan data dan analisis informasi (data) logis untuk beberapa kegunaan tergantung pada tujuan dan dilaksanakannya penelitian. Definisi ini umum karena banyak sekali metode yang dapat menyelidiki suatu masalah atau pertanyaan. Penelitian tidak terbatas pada pendekatan yang dilakukan dalam ilmu pengetahuan alam dan fisika bukan pula seharusnya, kata "Penelitian" digunakan terpisah untuk menjelaskan observasi dan spekulasi

apa yang sekarang dipakai. Metode penelitian terkadang disebut “Metodologi” merupakan cara seseorang mengumpulkan dan menganalisis data. Metode penelitian dikembangkan untuk memperoleh pengetahuan dengan prosedur yang sah dan terpercaya sesuai kaidah ilmiah. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan pengukuran teknik interview yang luas dan observasi atau pengumpulan dokumen.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang memungkinkan peneliti untuk mendalami permasalahan secara terperinci. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, analisis data, reduksi, dan penarikan kesimpulan. Pada observasi, peneliti mengadakan pengamatan langsung di GMIST Bukit Kasih Eneratu, Kecamatan Tahuna Timur, Kabupaten Kepulauan Sangihe, tanpa adanya manipulasi data. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data awal untuk memahami garis besar permasalahan dan memperoleh informasi mendalam dari responden yang terbatas. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan para tokoh atau key informan, dan tahapannya dimulai dari hal-hal umum menuju fokus penelitian yang lebih spesifik.

Selanjutnya, analisis data dilakukan untuk mengolah data menjadi informasi yang lebih mudah dipahami, yang relevan dalam menyelesaikan permasalahan penelitian. Proses ini dilengkapi dengan reduksi data, yaitu penyederhanaan data yang diperoleh melalui alat bantu untuk membantu peneliti dalam mencapai tujuan penelitian. Setelah semua tahapan ini, penarikan kesimpulan dilakukan dengan menyusun premis-premis dari hasil penelitian dan menerapkan prinsip logika untuk menghasilkan kesimpulan yang valid, yang dikenal juga sebagai proses argumentasi.

Penelitian adalah terjemahan dari kata dalam bahasa Inggris “research” yang berasal dari kata “re” yang artinya “kembali” dan “to search” yang artinya mencari. Dengan demikian arti bahasa dari research adalah “mencari kembali” atau juga disebut penelitian. Penelitian berperan membantu manusia memperoleh pengetahuan baru, memperoleh jawaban atas suatu pertanyaan, memberikan pemecahan atas masalah. Penelitian berguna untuk menyelidiki keadaan dari suatu keadaan khusus. Selain itu penelitian memegang peranan yang amat penting dalam memberikan landasan bagi keputusan dan tindakan dalam segala aspek pembangunan.

Hasil dan Pembahasan

Trypophobia adalah salah satu kelainan psikologis dimana sang penderita takut terhadap lingkaran dengan pola yang rapat salah satunya sarang tawon. Mereka yang mengidap trypophobia akan histeris jika ditunjukkan gambar-gambar yang memiliki pola lingkaran rapat. Bahkan tak jarang mereka akan merasakan gatal diseluruh tubuh, mual, hingga pusing. Tim psikolog dari University of Essex di Inggris mengidentifikasi jenis fobia baru pada manusia, yaitu trypophobia alias ketakutan yang berlebihan terhadap lubang. Geoff Cole, psikolog yang memimpin penelitian itu, mengatakan penderita trypophobia tidak tahan melihat benda yang memiliki banyak lubang dengan pola berulang, semisal sarang lebah, sarang semut, dan kumpulan gelembung sabun. Penderita dapat terkena migrain, mual, serangan panik, berkeringat panas, dan jantung berdebar ketika melihat kluster lubang itu. "Ketakutan mungkin berasal dari kemiripan visual pola lubang berulang dengan hewan beracun tertentu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan konseling pastoral dapat memberikan dukungan yang signifikan dalam membantu penderita trypophobia mengatasi kecemasan dan memulihkan kesejahteraan psikologis mereka. Melalui pendekatan pastoral yang holistik dan terintegrasi, konselor pastoral dapat memberikan dukungan emosional, spiritual, dan psikologis kepada individu yang menderita trypophobia. Pendekatan bimbingan konseling pastoral dalam

kasus tryphobia melibatkan beberapa langkah dan strategi yang dapat membantu individu mengelola dan mengatasi ketakutan mereka. Pertama, konselor pastoral akan bekerja sama dengan individu untuk mengidentifikasi dan memahami akar penyebab tryphobia mereka. Ini dapat melibatkan menggali pengalaman masa lalu, trauma, atau faktor lain yang dapat menjadi pemicu kecemasan.

Selanjutnya, konselor pastoral akan membantu individu mengembangkan strategi pemulihan yang tepat. Ini dapat meliputi teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan atau meditasi, yang membantu individu menenangkan diri ketika mereka menghadapi stimulus yang memicu ketakutan tryphobia. Konselor pastoral juga dapat menggunakan terapi berbasis kognitif untuk membantu individu menggantikan pikiran-pikiran negatif atau irasional tentang lubang atau pola berulang dengan pemikiran yang lebih sehat dan realistis. Selain itu, bimbingan konseling pastoral pada penderita tryphobia juga melibatkan penguatan iman dan spiritualitas individu. Konselor pastoral dapat membantu individu menemukan makna dalam penderitaan mereka dan menemukan kedamaian melalui hubungan mereka dengan Tuhan. Ini dapat mencakup doa, refleksi spiritual, atau pencarian makna yang lebih dalam dalam konteks kepercayaan dan keyakinan individu.

Penting untuk dicatat bahwa setiap individu memiliki perjalanan pemulihan yang unik, dan bimbingan konseling pastoral harus disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu. Bimbingan konseling pastoral bukanlah pengganti terapi profesional, tetapi dapat menjadi bagian yang berharga dari perjalanan pemulihan tryphobia. Pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling pastoral dapat menjadi sumber dukungan yang penting bagi penderita tryphobia. Pendekatan holistik dan terintegrasi dari bimbingan konseling pastoral, yang mempertimbangkan aspek psikologis, spiritual, dan keagamaan individu, dapat membantu individu mengatasi kecemasan mereka dan mendapatkan kesejahteraan yang lebih baik. Melalui proses bimbingan konseling pastoral, penderita tryphobia dapat menemukan ruang yang aman untuk berbagi pengalaman mereka, mengeksplorasi dimensi kepercayaan dan spiritualitas mereka, serta mengembangkan keterampilan dan strategi untuk mengelola dan mengatasi ketakutan mereka.

Kesimpulan

Bimbingan konseling pastoral dapat memberikan dukungan yang berarti bagi penderita tryphobia. Pendekatan pastoral yang holistik dan terintegrasi membantu individu mengatasi kecemasan dan mengembangkan kesejahteraan psikologis dan spiritual. Dalam konteks bimbingan konseling pastoral, penderita tryphobia dapat menemukan ruang yang aman untuk berbagi pengalaman mereka, mengeksplorasi kepercayaan dan spiritualitas, serta mengembangkan keterampilan dan strategi untuk mengelola dan mengatasi ketakutan mereka.

Referensi

- Dwinitha, " Bukan Takut,Tapi Lawanlah,Kumpulan Cerpen Tentang Phobia",Guepedia Bogor 2019.119 Hlm.
- Ehan Pratama Herdaning," Analisis Perbandingan Pola Sinyal Alpha Dan Beta EEG Dalam Kondisi Tryphobia Dengan Metode Wavelet" (e- Proceeding of Engineering: Vol.6, No 1 April 2019), h.2.
- Muslich Anshori Sri Iswati." Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif". Pusat Penerbit Dan Percetakan UNAIR (AUP) Kampus C Unair, JL.Mulyorejo Surabaya.151 Hlm.

- Rikeu P, "Beberapa Potensi Penyakit Bila Anda Sering Migran", Tempo Publishing 2020. 49 Hlm.
- S. E. Cassin, J. H. Riskind, and N. A. Rector, "Phobias," in Encyclopedia of Human Behavior", 2012, h.103–108.
- Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif", (Bandung: Alfabeta, 2008) h. 194.
- Uhar Suhrsaputra "Metode Penelitian Kantitatif, Kualitatif Dan Tindakan".PT Refika Aditama
Jl.Mengger Girang No 981 Bandung. April 2012. 304 Hlm.
- W. Can, Z. Zhuoran, and J. Zheng, "Is Trypophobia a Phobia?," (Psychol. Rep., vol. 120, no. 2), h. 206–218, 2017.