



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**ANALISIS *PHOBIA*  
SEBAGAI PEMAHAMAN KESADARAN MANUSIA  
DALAM PEMUSATAN PERHATIAN PADA  
PENGALAMAN SUBJEKTIF**

**SKRIPSI**

**FATHIAH CHAERANY  
0606091514**

**FAKULTAS ILMU PENGETAHUAN BUDAYA  
PROGRAM STUDI ILMU FILSAFAT  
DEPOK  
JULI 2010**



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**ANALISIS *PHOBIA*  
SEBAGAI PEMAHAMAN KESADARAN MANUSIA  
DALAM PEMUSATAN PERHATIAN PADA  
PENGALAMAN SUBJEKTIF**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada  
Program Studi Ilmu Filsafat**

**FATHIAH CHAERANY  
0606091514**

**FAKULTAS ILMU PENGETAHUAN BUDAYA  
PROGRAM STUDI ILMU FILSAFAT  
DEPOK  
JULI 2010**

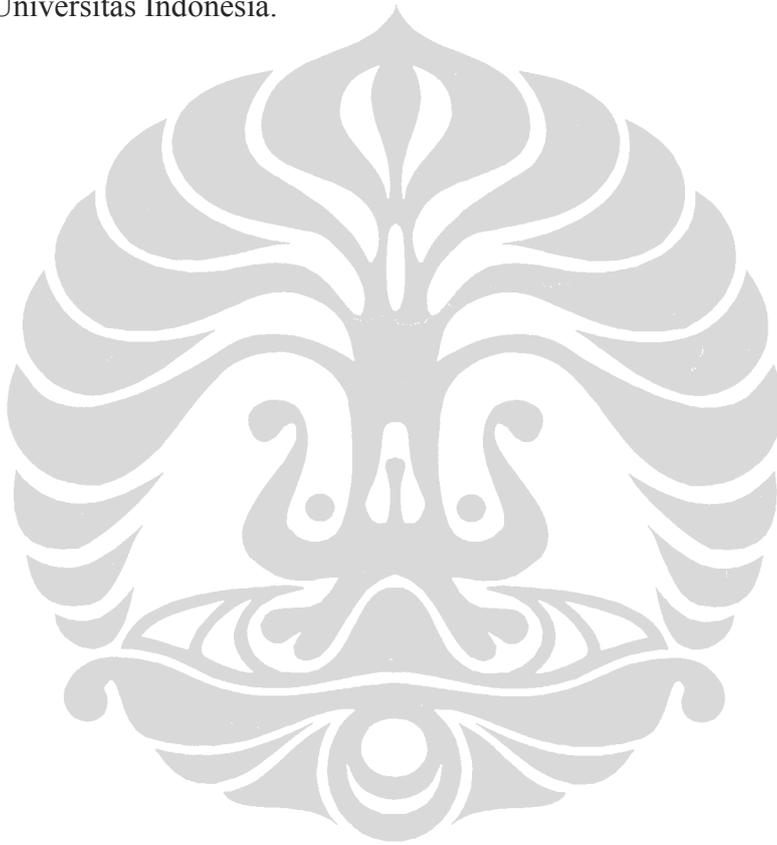
## **SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Indonesia.

Jika di kemudian hari terbukti saya melakukan tindakan plagiarisme, saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Indonesia.

**Depok, Juli 2010**

**Fathiah Chaerany**



## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

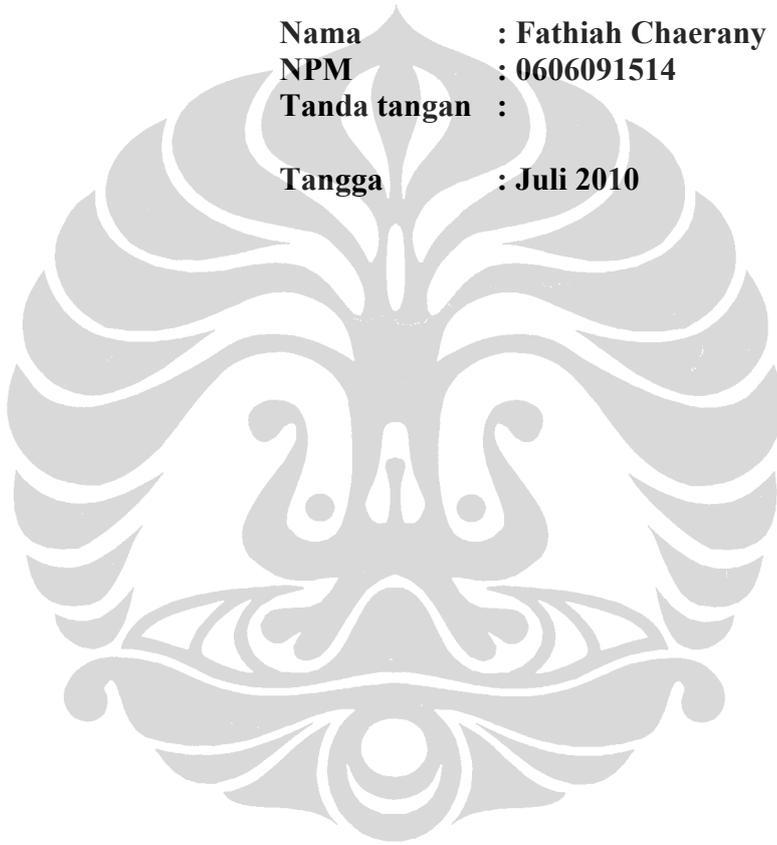
**Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri  
dan semua sumber yang dikutip atau dirujuk  
telah saya nyatakan dengan benar.**

**Nama : Fathiah Chaerany**

**NPM : 0606091514**

**Tanda tangan :**

**Tangga : Juli 2010**



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Fathiah Chaerany

NPM : 0606091514

Program Studi : Ilmu Filsafat

Judul Skripsi : Analisis *phobia* sebagai pemahaman kesadaran manusia dalam pemusatan perhatian pada pengalaman subjektif

**Ini telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Humaniora pada Program Studi Filsafat, Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya, Universitas Indonesia.**

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. Embun Kenyowati E. ( ..... )

Penguji : Dr. Irmayanti Meliono ( ..... )

Penguji : Dr. A. Harsawibawa ( ..... )

Ditetapkan di : Depok

Tanggal : 16 Juli 2010

oleh

Dekan  
Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya  
Universitas Indonesia

...

Dr. Bambang Wibawarta  
NIP. 196510231990031002

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan hembusan nafas bagi saya untuk penulisan skripsi ini. Saya menuliskan skripsi dengan tema *Phobia* sebagai sebuah karya dari tontonan inspiratif yang sering saya nikmati, yang penuh teka-teki, dan memacu semangat untuk berpikir. Saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu Embun Kenyowati Ekosiwi selaku dosen pembimbing skripsi saya yang terus-menerus mendukung serta memberikan informasi dalam mengupas *phobia* sebagai pengalaman manusia yang memiliki banyak sisi. Maafkan saya, Bu, jika di masa bimbingan saya sering terlambat atau memusingkan ibu dengan tulisan saya. Terima kasih buat kesabaran dan seluruh perhatian Ibu.

Terima kasih untuk Ibu Irmayanti dan Bapak Harsa selaku penguji skripsi saya yang telah banyak memberi masukan dalam goresan pena. Seluruh dosen dan staf pengajar Departemen Filsafat Universitas Indonesia atas semua pengetahuan dan pelajaran yang telah membangun pengembangan potensi saya sekaligus menghancurkan mimpi saya tentang kebenaran. Terima kasih untuk pembimbing akademis, yakni Alm. Bapak Dr. Singkop Boas Boangmanalu yang membantu masalah administratif dan akademis, Pak Boas akan selalu menjadi sosok dosen luar biasa. Bapak Vincent selaku pembimbing akademis saya yang selalu menyetujui rencana kuliah, terima kasih, Pak, sudah membantu supaya IRS saya tidak bermasalah.

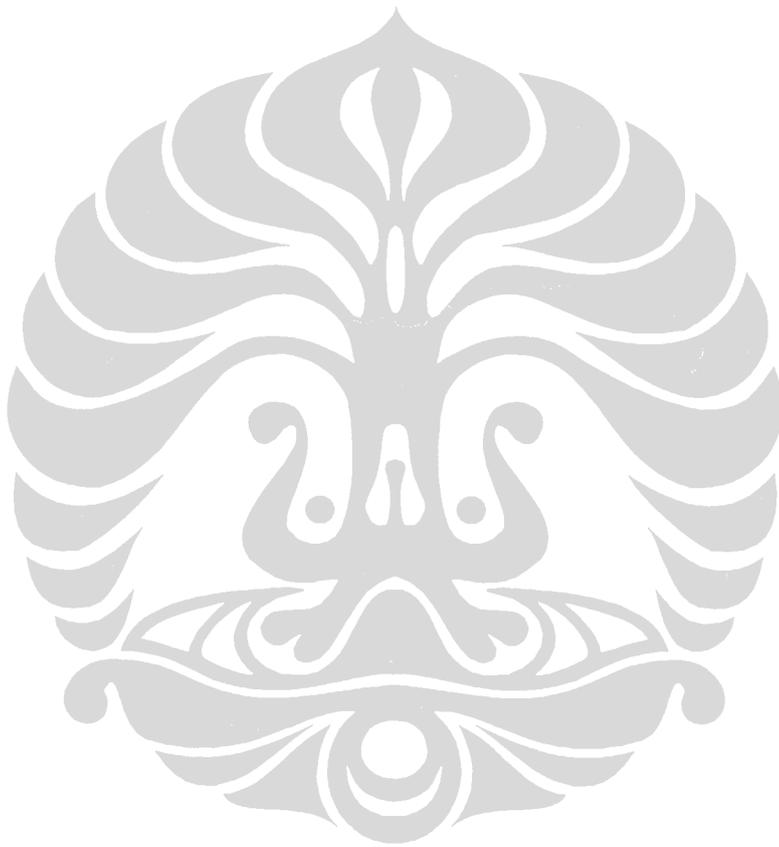
Selanjutnya untuk keluarga saya yang selalu menjadi wujud kenyamanan yang menjadi tempat merasakan ketenangan. Terima kasih buat Aba dan Mamah yang selalu mendukung Thia untuk setiap langkah dalam hidup. Untuk Fira yang sudah jadi kakak yang pintar meskipun sering marah bila diminta menjawab pertanyaan. Pipik dan Aya sebagai dua adik yang selalu memacu saya buat jadi contoh yang baik. Olo yang selalu manis dan mengerti keadaan perasaan saya ketika sedih, senang, dan malas. Agoy, Agus, Yati, dan Oci yang sering menjadi hiburan di sela kebosanan menulis.

Untuk teman-teman Filsafat 2006 yang selalu jadi sahabat sepanjang waktu. Saya harap semangat buat jalan ke Puncak dan kebersamaan selama

malam keakraban akan terus terjaga. Saya juga mengucapkan terima kasih buat setiap orang yang telah mendukung saya dan selalu sabar mendengar keluh kesah dan memberi semangat baru. Bagi pihak yang tak sempat disebut saya mohon maaf, karena arti dan makna seseorang tidak cukup dijelaskan lewat kata-kata. *I love you all.*

**Depok, Juli 2010**

**Penulis**



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fathiah Chaerany  
NPM : 0606091514  
Program Studi : Ilmu Filsafat  
Departemen : Filsafat  
Fakultas : Ilmu Pengetahuan Budaya  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

*Analisis Phobia* sebagai Pemahaman Kesadaran Manusia dalam Pemusatan  
Perhatian pada Pengalaman Subjektif

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini maka Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Depok  
Pada tanggal: Juli 2010  
Yang menyatakan,

Fathiah Chaerany

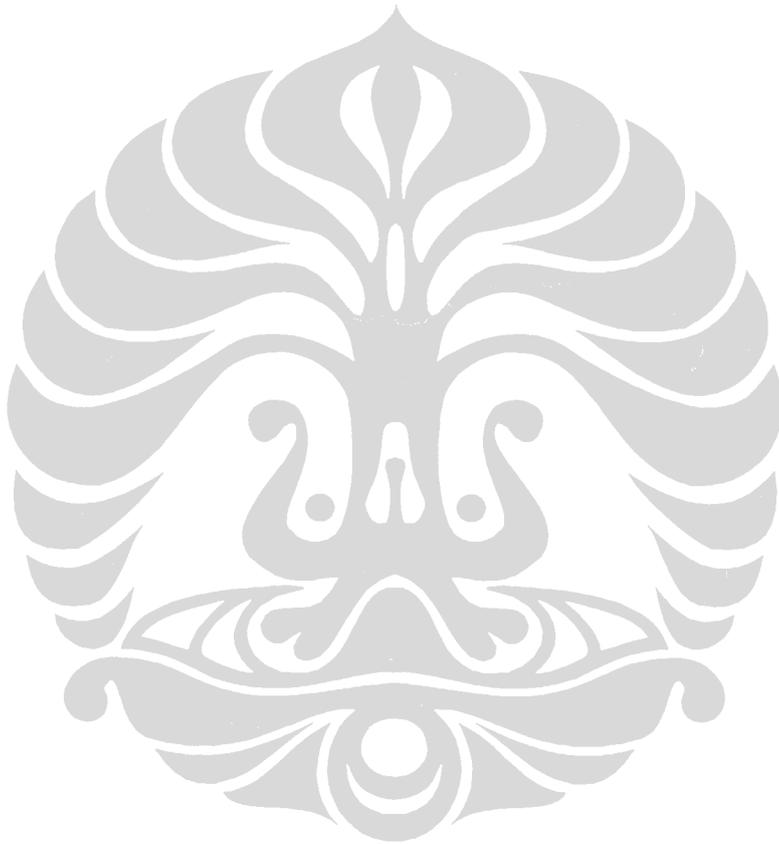
## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	ii
HALAMAN PENYATAAN ORISINALITAS .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTACT .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	2
1.3 <i>Thesis Statement</i> .....	4
1.4 Landasan Teori .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Sistematika Penulisan .....	8
<b>BAB 2 PHOBIA SEBAGAI PENGALAMAN SUBJEKTIF .....</b>	<b>10</b>
2.1 Phobia: Antara Ketakutan dan Kecemasan .....	10
2.1.1 Teori Terkait <i>Phobia</i> .....	12
2.1.2 Phobia dalam Neurologi .....	16
2.2 Reaksi Pengalaman <i>Phobia</i> .....	17
2.2.1 Reaksi Berdasarkan Objek Pemicu <i>Phobia</i> .....	19
2.2.2 Reaksi Berdasarkan Kondisi Pikiran .....	22
<b>BAB 3 PHOBIA: REPRESENTASI KETERBATASAN KAPASITAS .....</b>	<b>25</b>
3.1 Kapasitas Manusia yang Terbatas .....	25
3.2 Kondisi Keterbatasan Manusia saat Mengalami <i>Phobia</i> .....	31
3.2.1 Pembatasan Wilayah Kesadaran .....	32
3.2.2 Pembatasan Wilayah Eksistensial .....	36
<b>BAB 4 PEMUSATAN PIKIRAN PADA PENGALAMAN PHOBIA .....</b>	<b>39</b>
4.1 Sensasi Imajinatif .....	39
4.1.1 Persepsi Realitas dalam Pengalaman Phobia .....	44
4.2 Pengalaman Subjektif .....	46
4.2.1 Penderitaan Mengalami <i>Phobia</i> .....	48
4.2.2 Kontrol Diri Perwujudan Ketenangan Manusia .....	50
4.3 Sorotan Perhatian ( <i>Spotlight</i> ) pada Jaringan Syaraf .....	51
4.3.1 Penginderaan sebagai Panduan Pengalaman <i>Phobia</i> .....	53
4.3.2 Cara Kerja Jaringan Global dalam Pengalaman <i>Phobia</i> .....	54
<b>BAB 5 PENUTUP .....</b>	<b>57</b>
5.1 Kesimpulan .....	57
5.2 Catatan kritis .....	59



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peta pemikiran <i>phobia</i> .....	6
Gambar 2. Stimulus syaraf otak pada pengalaman <i>phobia</i> .....	19
Gambar 3. Stimulus syaraf otak tanpa dorongan takut dan cemas .....	20

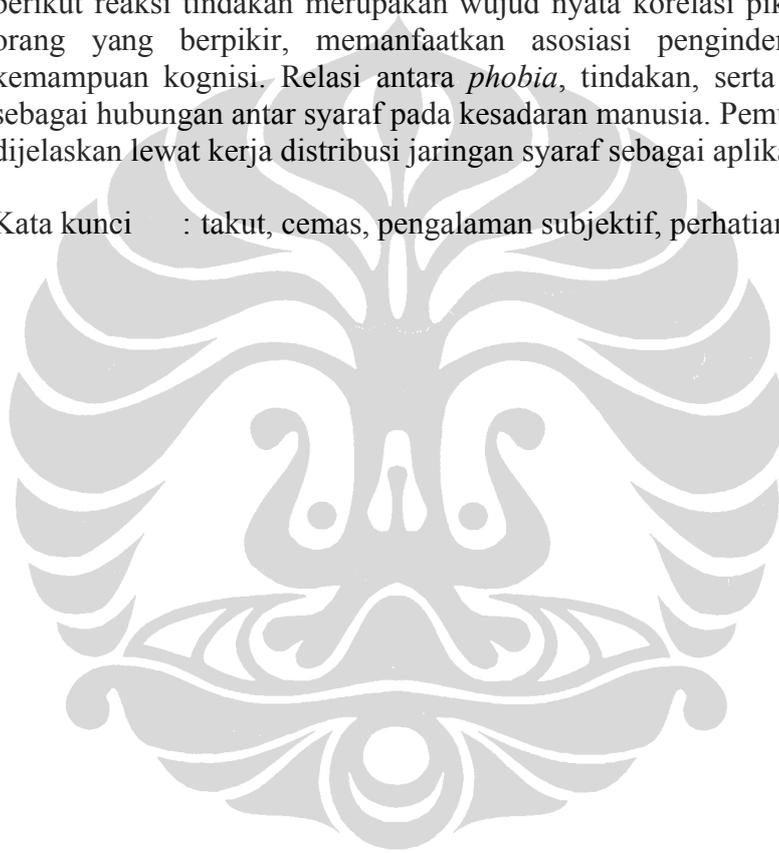


## ABSTRAK

Nama : Fathiah Chaerany  
Program Studi: Ilmu Filsafat  
Judul : Analisis *Phobia* sebagai Upaya Pemahaman Kesadaran Manusia dalam Pemusatan Perhatian pada Pengalaman Subjektif.

*Phobia* merupakan kondisi keterbatasan karena dorongan kecemasan dan ketakutan manusia. *Phobia* juga dipahami sebagai pengalaman subjektif. *Phobia* membatasi keberadaan ruang gerak seseorang melalui cemas dan takut yang menguasai pikiran. Kondisi keterbatasan terjadi saat aktifitas manusia menjadi terbatas, tidak biasa, atau abnormal dalam pandangan sosial. Pengalaman *phobia* berikut reaksi tindakan merupakan wujud nyata korelasi pikiran manusia. Setiap orang yang berpikir, memanfaatkan asosiasi penginderaan (persepsi) dan kemampuan kognisi. Relasi antara *phobia*, tindakan, serta pemicunya menyatu sebagai hubungan antar syaraf pada kesadaran manusia. Pemusatan perhatian akan dijelaskan lewat kerja distribusi jaringan syaraf sebagai aplikasi teori ruang kerja.

Kata kunci : takut, cemas, pengalaman subjektif, perhatian, kesadaran

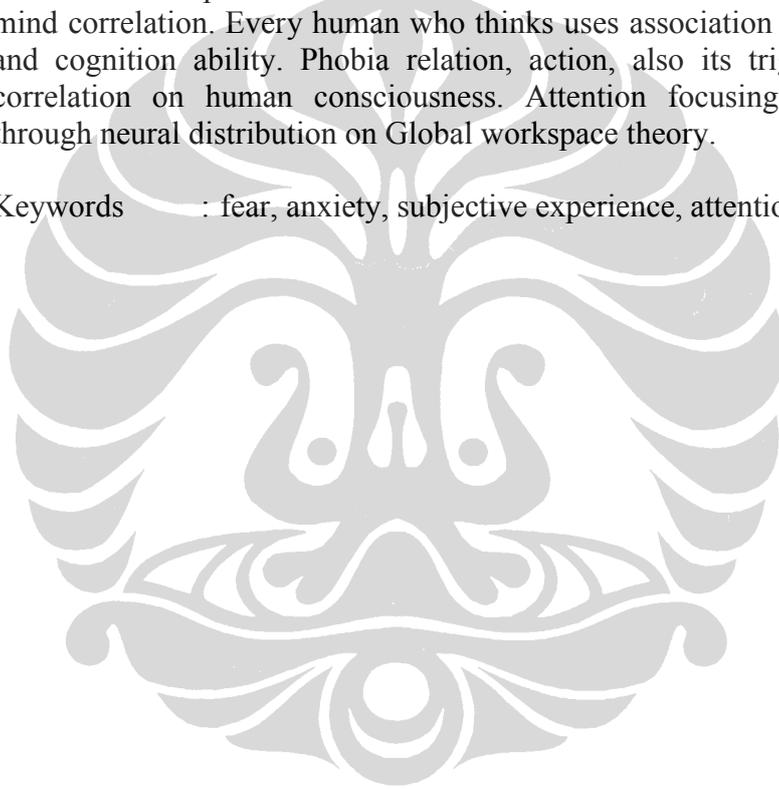


## ABSTRACT

Name : Fathiah Chaerany  
Study Program : Philosophy  
Title : *Phobia* Analysis as an Effort of Human Consciousness  
Understanding based on Attention Focusing upon Subjective  
Experience.

Phobia is a limited condition because of the pressure of human anxiety and fear. Phobia is also understood as subjective experience. Phobia limits the existence of someone probability through anxiety and fear controlling mind. Limited condition happens when human activity becomes restricted, unable, or abnormal in social view. Phobia experience with reaction in form of action is the concrete form the mind correlation. Every human who thinks uses association of sense (perception) and cognition ability. Phobia relation, action, also its trigger unite as neural correlation on human consciousness. Attention focusing will be elaborated through neural distribution on Global workspace theory.

Keywords : fear, anxiety, subjective experience, attention, consciousness



# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Manusia berusaha menjaga keterarahan hidup melalui ketenangan dan rasa aman. Setiap orang mempunyai perspektif berbeda dalam menghadapi permasalahan hidup yang disebut konsep diri yang mengandung beberapa faktor substansial berupa harapan, ketakutan dan kecemasan. Beberapa faktor yang sering terlupakan akibat terlalu berpijak pada apa yang disebut keberhasilan sebagai seorang manusia. Keberadaan manusia diisi harapan serta bayangan masa depan yang berisi ketakutan terhadap objek yang berbeda-beda tergantung pada ambisi, kemampuan, dan hasrat dalam dirinya. Ketakutan menjadi sesuatu yang tersimpan dalam diri manusia, seperti kekuatan yang mendorong manusia menjadi penentu tindakannya, atau sebaliknya menjadi bahaya yang melemahkan manusia.

Berdasarkan mitologi, *phobia* berasal dari dewa Phobos sebagai dewa yang bertugas memunculkan pikiran-pikiran menakutkan serta menciptakan teror bagi para musuh Yunani (Davey xiii). Teror berarti suatu keadaan yang mengancam dan dorongan kecemasan muncul dan memicu rasa takut dalam diri manusia, menjadi batasan kondisi pikiran dan aktifitasnya. *Phobia* yang diawali dari rasa cemas dan takut mulai membawa manusia pada keadaan terbatas, cukup jelas terlihat dari tindakan yang dilakukan. Namun ketika seorang manusia melakukan tindakan, terlebih dahulu ada proses pemahaman dalam mekanisme pikirannya yang melibatkan kesadaran, termasuk faktor ketidaksadaran, misalnya berupa halusinasi, yakni penglihatan tentang objek menakutkan tanpa memerlukan objek konkret (Casey 82). Halusinasi akibat memiliki *phobia* tertentu dapat mendorong pada keterbatasan bahkan menjauhkan subjek dari kenyataan.

Hidup manusia juga diwarnai ketidakpastian (*uncertainty*), sehingga kebanyakan manusia memandang hidup sebagai usaha memperbaiki diri. Tujuan utamanya menjaga keterarahan hidup dan membuktikan keberadaan cukup menjanjikan kepastian (*certainty*) yakni sosok manusia yang baik, bahagia, tanpa penderitaan lewat perwujudan perdamaian, kemakmuran, dan kemajuan dalam hidup (*peace, prosperity, and, progress*) (Peat 10). Namun kekuatan dalam diri manusia dapat memberi harapan sekaligus memicu kecemasan dengan ketakutan

sebagai wujud dari kelemahan manusia untuk menerima dengan lapang dada kemungkinan ketiadaan harapan.

Cemas adalah perasaan tidak tenang tanpa perlu keberadaan objek tertentu sebagai pemicu kecemasan yang berbeda dengan takut. Setiap orang dalam konsepsi *human nature* memiliki kemampuan adaptasi sekaligus menyimpan ketakutan dan kecemasan sehingga *phobia* dapat dikategorikan sebagai ketidakmampuan menghadapi situasi. Ketakutan yang berlebihan ini dapat melimitasi kondisi manusia terhadap situasi. Pikiran dalam wujud otak memiliki mekanisme tertentu dalam fenomena tampak atau perilaku mental yang berupa dorongan emosi maupun motivasi. Manusia yang sadar memiliki pikiran, perasaan, hasrat, keyakinan diri, dalam balutan pengalaman subjektif. Subjek yang mengalami *phobia* tertentu menjadi terbatas ruang geraknya atau ada limitasi akibat dorongan rasa takut dan cemas.

Manusia itu makhluk sosial yang memiliki kemampuan berpikir. Fungsi otonomi pikiran menjadi penting untuk memperjelas konsepsi tentang manusia berikut penyesuaian diri seseorang di dalam masyarakat. Tapi kesadaran memperjelas kekuatan *mind* beserta kompleksitasnya yang membuat manusia semakin unik dan menarik. Konvensi masyarakat melalui standar tindakan normal membawa perbandingan sudut pandang yakni *subjektif* dan *objektif*. Berdasarkan pandangan subjektif penentuan penilaian perilaku seseorang dapat dilihat melalui keunikan seseorang sebagai pribadi bukan melalui sebuah fakta standar, sementara pandangan objektif penentuan penilaian perilaku seseorang dapat dijelaskan konsep yang berasal dari fakta standar yakni kesadaran dan tanggung jawab setiap individu untuk melakukan tindakan yang dianggap sesuai dan pantas sebagai makhluk yang berpikir. Persoalan manusia bukan upaya meneliti dan menurunkan derajat kemanusiaan tapi upaya mengangkat kemanusiaan. *Phobia* yang mengganggu pikiran lewat limitasi kondisi dan situasi menjadi pijakan awal dalam mengupas salah satu misteri manusia.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apa yang menyebabkan kemunculan *phobia*? Ketakutan dan kecemasan manusia menjadi sumber utama yang mendorong kemunculan *phobia* dengan

kecenderungan teror dan perasaan terancam akan dikaji lewat tinjauan filosofis. Penekanan penjelasan akan dilakukan pada pengalaman dan kesadaran subjektif. Reaksi yang timbul dari dorongan kecemasan dan ketakutan kemudian memicu perilaku yang tidak wajar menjadi begitu penting sebagai bentuk ekspresi takut dan ikut menentukan seberapa fatal akibat dari dorongan *phobia* yang dialami. Tindakan dan ekspresi tubuh menjadi perhatian utama dalam pembahasan atas *symptom* dan *neurosis* (Spielberger 5)<sup>1</sup>, begitu pula pemusatan penelusuran perilaku dalam permasalahan *phobia* menjadi petunjuk tingkat ketakutan yang dialami lewat ekspresi atau reaksi fisik yang menyerang tubuh saat merasakan ancaman.

*Phobia* mampu menjadi dorongan yang sangat kuat dan membentuk tindakan manusia ketika mengalaminya. Pengalaman *phobia* menjadi pilihan untuk merumuskan persoalan ini, karena *phobia* yang terjadi dan dibicarakan semula berasal dari kumpulan pengalaman yang bersifat subjektif. Pengalaman *phobia* baru menjadi isu abnormalitas bahkan gangguan kejiwaan ketika ada standar kewajaran pola perilaku dalam masyarakat. Pergeseran dari wilayah privat (subjek) ke wilayah publik (sosial) inilah yang turut ditelusuri guna membahas persoalan *phobia* dengan usaha netral, yakni tidak memandangnya sebagai ketidaknormalan tapi perbedaan dalam diri manusia yaitu perwujudan pengalaman subjek. Selanjutnya, mengetahui pengalaman *phobia* yang dirasakan seseorang dapat membuka pemahaman yang lebih bijak tentang kondisi terbatasnya ruang gerak bahkan pikiran seseorang saat memusatkan diri pada takut dan merasa terancam. Masihkah *phobia* dipandang sebagai abnormalitas ketika ada penjelasan tentang pengalaman berupa kondisi terbatas yang mempersempit kebebasan ketika mengalaminya?

Bagaimanakah eksistensi dan kondisi kesadaran seseorang ketika mengalami *phobia*? Pemahaman tentang *phobia* akan ditelusuri mulai dari masalah keberadaan manusia bersama cemas dan rasa takut sampai kepada upaya analisis kondisi pikiran melalui kesatuan kesadaran manusia. Dari masalah keberadaan pengalaman subjek berupa perasaan cemas dapat menciptakan kondisi

---

<sup>1</sup> Buku *Anxiety Current Trends in Theory and Research* karya Charles D. Spielberg tersebut menjelaskan pula tentang kecemasan dan penelitian atas pola perilaku manusia termasuk *symptom* sebagai gejala yang mendasari setiap permasalahan *neurosis* lewat formasi pemikiran Freud.

keterbatasan akibat ketakutan yang dialami. Kemudian kondisi terbatas serta putusan untuk menghindari ancaman akan membawa pembahasan *phobia* pada kesadaran, bahwa kesadaran akan sesuatu yang telah dialami dapat menjadi alasan atas reaksi berlebihan ketika seseorang mengalami *phobia*. Perasaan terancam dan kondisi pikiran hanya dapat ditelusuri lewat mekanisme sistem otak hanya memberi jawaban kondisi fisik, pembahasan kesadaran dapat menjelaskan kondisi psikis seperti pikiran dan keistimewaan subjek dengan berbagai macam keunikan pribadi juga menjadi implikasi pengalaman *phobia*.

Karya ilmiah ini akan dibatasi pada pembahasan filosofis meskipun bidang ilmu lain digunakan sebagai penunjang konsistensi penelitian tentang kasus *phobia*. Pembatasan pembahasan akan berpusat pada keberadaan ketakutan atau kecemasan ketika mengalami *phobia* serta penelusuran jaringan syaraf. Penulis membatasi penelitian pustaka dan menafsirkan *phobia* melalui keberadaan manusia dan kesadaran sebagai upaya pencarian jawaban dari *phobia* yang dialami seseorang. Contoh kasus yang dituliskan dalam skripsi ini dijadikan sebagai penjelasan tentang variasi *phobia* untuk memperjelas gambaran tentang perasaan takut dan cemas yang luar biasa. Tindakan seseorang saat mengalami *phobia* dapat dibagi dalam interpretasi internal, yakni penjelasan pengalaman *phobia* dalam diri dan pikiran seseorang, serta eksternal, yakni penilaian masyarakat tentang *phobia* sebagai abnormalitas. Meskipun pembahasan berpusat pada kondisi pikiran, yaitu korelasi syaraf dan kesadaran sebagai analisa *phobia*.

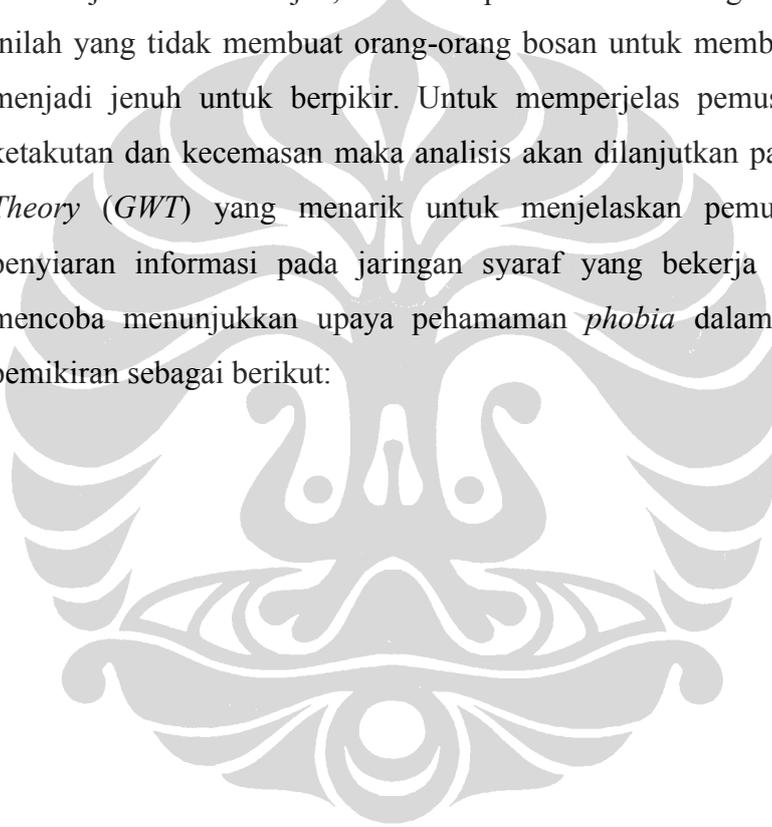
### 1.3 Thesis Statement

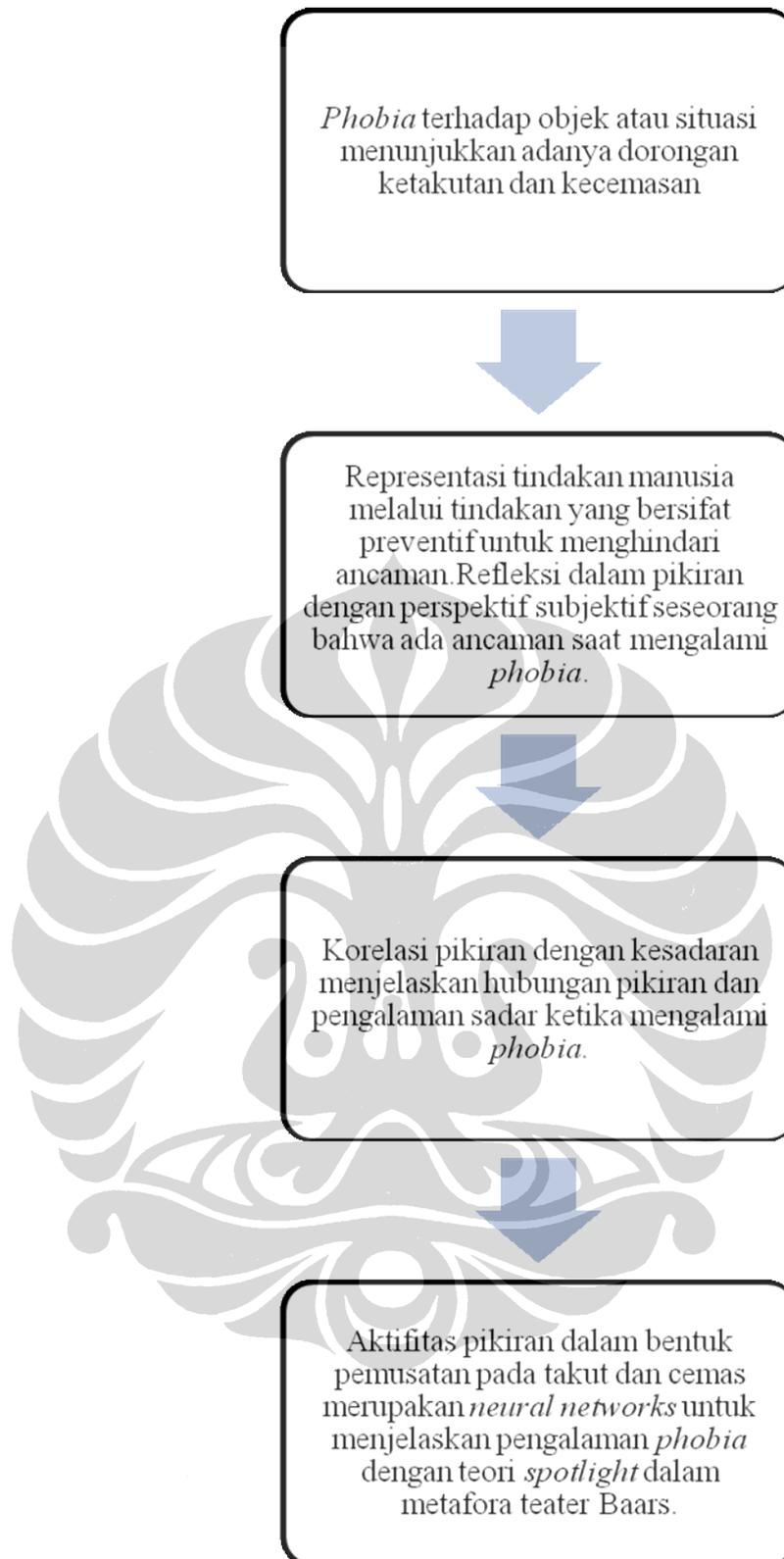
***Phobia* merupakan kondisi keterbatasan subjek karena pemusatan perhatian pada kecemasan dan ketakutan.**

### 1.4 Landasan Teori

Eksistensi manusia berikutan kecemasan dan ketakutannya menjadi sorotan utama dalam penulisan skripsi ini. Keberadaan kecemasan dan ketakutan merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dalam sosok manusia. Eksistensialisme kemudian membawa pembongkaran cemas dan takut lewat teori kesadaran dalam pandangan Susan Blackmore, bahwa manusia mencoba

memahami segala sesuatu sebagai cara berada kesadaran. Masalah *phobia* akan berusaha dikenali lewat konsep kesatuan kesadaran (*unity of consciousness*) dan pemahaman kondisi pikiran melalui hubungan syaraf dengan kesadaran, yakni *Neural Correlates of Consciousness (NCCs)*. Korelasi pikiran manusia merupakan keistimewaan yang membedakan manusia dari hewan atau makhluk lainnya, mampu menjadi alasan manusia untuk dapat mengatur lingkungannya, bahkan memicu keinginan berkuasa atas dunia. Pikiran manusia mampu menciptakan ketetapan seperti kausalitas, mampu membentuk pemisahan seperti ada subjek dan ada objek, atau mampu mencari hubungan seperti asosiasi. Hal inilah yang tidak membuat orang-orang bosan untuk membahas pikiran sebelum menjadi jenuh untuk berpikir. Untuk memperjelas pemusatan pada dorongan ketakutan dan kecemasan maka analisis akan dilanjutkan pada *Global Wokspace Theory (GWT)* yang menarik untuk menjelaskan pemusatan perhatian dan penyiaran informasi pada jaringan syaraf yang bekerja menyeluruh. Penulis mencoba menunjukkan upaya pemahaman *phobia* dalam penggambaran peta pemikiran sebagai berikut:





Gambar 1. Peta pemikiran *phobia*

Penulis akan menggunakan metode penafsiran dengan narasi filosofis lewat kajian *philosophy of mind* dan filsafat manusia. Berbagai tinjauan pustaka untuk membedakan dari kajian ilmu lain, seperti psikologi, ilmu klinis, tapi

menggunakan teori kesadaran untuk meninjau *phobia*. Untuk memahami keberadaan kecemasan dan ketakutan akan objek perlu dipahami proses kesadaran akan *phobia* sebagai sesuatu yang dialami, dirasakan, dan memasuki pikiran untuk melahirkan hasil berupa tindakan yang bersifat antisipatif dalam kondisi terbatas juga terancam. Penjelasan tentang pengaruh segala unsur baik dalam diri manusia sebagai sosok yang mengalami menjadi alasan utama penekanan tulisan ini pada pembahasan *phobia* sebagai pengalaman subjektif.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Dalam kaitannya dengan *phobia* sebagai perwujudan cemas melalui ketakutan terhadap objek tertentu adalah upaya menjelaskan dalam detail, jenis, dan efek berupa tindakan tertentu. Kemudian *phobia* lewat penelusuran wilayah kesadaran menunjukkan kebatasan lewat konsep limitasi berupa situasi ruang gerak manusia yang tidak lagi bebas ketika mulai terfokus pada keemasannya yang berproses dan membentuk ketakutan akan objek dan situasi. Ketakutan objek serta situasi membentuk pemahaman keberadaan ancaman. Maka tujuan penulisan secara singkat adalah menunjukkan bahwa *phobia* bukan sekedar abnormalitas dalam pandangan kejiwaan yang kini makin nyata lewat penolakan keadaan ini sebagai keanehan lewat standar normal yang diakui masyarakat. Namun tujuan penelusuran *phobia* adalah keberadaan kecemasan dan ketakutan dalam manusia sebagai wujud pengalaman subjektif yang dirasakan berbeda dan kurang bijak untuk mengelompokkan reaksi *phobia* sebagai gangguan secara sosial.

Penulisan skripsi ini juga bertujuan memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Humaniora setelah melalui proses pendidikan tinggi di Universitas Indonesia selama delapan semester. Kemudian lewat tulisan tentang *phobia* ini, penulis mencoba menunjukkan pandangan baru dari kaca mata filsafat bahwa selalu ada banyak sisi serta banyak kemungkinan dalam mengungkap suatu permasalahan, sehingga jawaban yang akan muncul diharapkan mampu memperkaya pengetahuan, menjadi alternatif, dan menambah kebingungan demi keselamatan proses berpikir.

## 1.6 Sistematika Penulisan

Penulis akan menyajikan skripsi ini dalam lima bab untuk menjelaskan tentang *phobia*. Pada bab 1 akan diawali pendahuluan dengan latar belakang permasalahan kemunculan *phobia* berikut metode pembahasan, rumusan masalah yakni kecemasan dan ketakutan yang menimbulkan reaksi berlebihan, landasan teori melalui penelusuran teori kesadaran dalam pembahasan Susan Blackmore dan penjelasan asosiasi penginderaan dan kognisi pada pengalaman *phobia*, tujuan penulisan yang bermaksud menunjukkan *phobia* sebagai pengalaman subjek bukan sekedar gangguan, batasan penelitian dalam narasi filosofis yakni *phobia* sebagai pengalaman, *thesis statement*, dan sistematika penulisan.

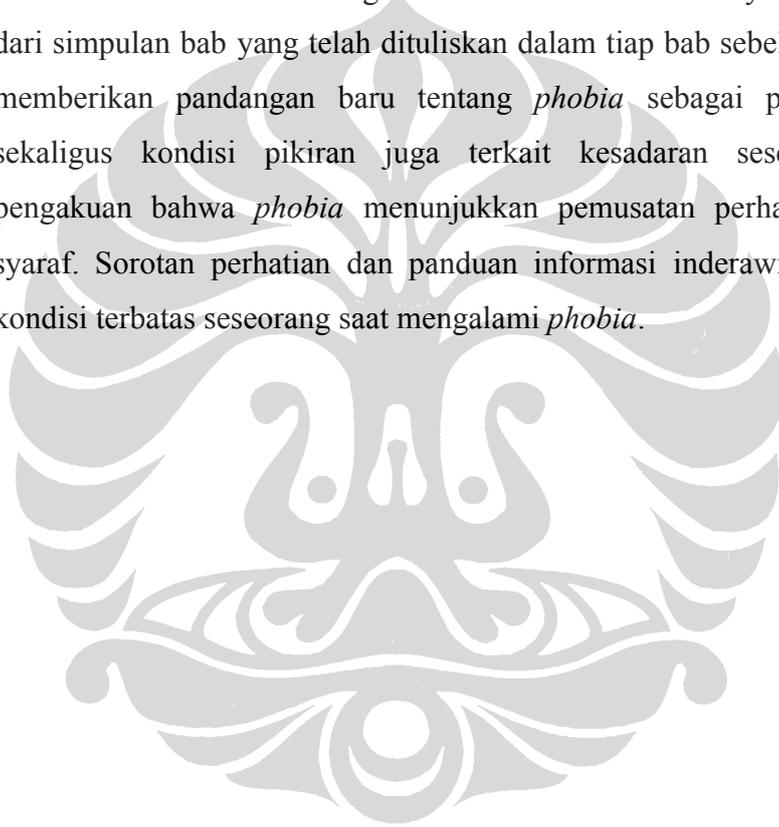
Pada bab 2 akan dibahas tentang *phobia* sebagai pengalaman subjektif, kemudian penulis melihat posisi *phobia* antara kecemasan dan ketakutan melalui teori-teori *phobia* atau upaya pengenalan *phobia* dalam pemahaman teori yang banyak menunjukkan perbedaan, serta *phobia* dalam neurologi berupa pengenalan *phobia* lewat bukti fisik, yakni keadaan otak dan sistem syaraf yang juga menjadi awal penjelasan asosiasi pikiran lewat neuron. Selanjutnya, penjelasan mengenai reaksi pengalaman *phobia* lewat penjabaran reaksi berdasarkan spesifikasi *phobia* dan reaksi berdasarkan kondisi pikiran.

Pada bab 3 akan diuraikan tentang *phobia* sebagai representasi keterbatasan kapasitas. Takut dan cemas akan menimbulkan perhatian seseorang yang terpusat yang akan dijelaskan lewat konsep keterbatasan, yakni kebebasan manusia selalu hadir bersama keterbatasan, baik dari kemampuan manusia atau aturan lingkungan sosial. Penjabaran lewat antisipasi terror, yakni terbatas dan berupaya menghindari ancaman. Selanjutnya, penjelasan limitasi manusia *phobia* berupa penjelasan kondisi keterbatasan seseorang sebagai subjek yang mengalami *phobia* berikut perasaan subjektif yang unik namun cenderung dianggap keanehan dalam masyarakat. Kemudian penelusuran kapasitas terbatas dalam wilayah kesadaran dan wilayah eksistensial yang menjadi pola penelusuran masalah ini.

Pada bab 4 akan dijelaskan tentang *phobia* dan korelasi pikiran dengan kesadaran adalah suatu pengembalian masalah *phobia* pada keadaan *mind* subjek melalui sensasi imajinasi, dan persepsi atas realitas objek ketika mengalami *phobia*. Kemudian menjelaskan pengalaman subjektif sebagai kenyataan

pengalaman *phobia* yang melibatkan selain pikiran tapi juga perasaan yang bersifat subjektif dan privat. Bahwa ada penderitaan mengalami *phobia* akibat perasaan terancam yang bisa menimbulkan tekanan fisik bahkan psikis saat merasakan ketakutan, kemudian menjelaskan pentingnya kontrol diri sebagai perwujudan ketenangan manusia dengan pengenalan ketakutannya dan keteraturan lewat kontrol pikiran dengan berpijak pada eksperimen pikiran yang selalu menunjukkan kemungkinan solusi bagi permasalahan.

Pada bab 5 yang menjadi penutup permasalahan *phobia* dalam tulisan ini. Penulis akan menuliskan ringkasan dari keseluruhan bab yang telah digabungkan dari simpulan bab yang telah dituliskan dalam tiap bab sebelumnya dan mencoba memberikan pandangan baru tentang *phobia* sebagai pengalaman subjektif sekaligus kondisi pikiran juga terkait kesadaran seseorang, berdasarkan pengakuan bahwa *phobia* menunjukkan pemusatan perhatian dalam jaringan syaraf. Sorotan perhatian dan panduan informasi inderawi menjadi penjelasan kondisi terbatas seseorang saat mengalami *phobia*.



## **BAB 2**

### ***PHOBIA* SEBAGAI PENGALAMAN SUBJEKTIF**

*Phobia* adalah pengalaman yang mencekam bagi yang mengalaminya meskipun objek pemicu terkadang adalah sesuatu yang sangat biasa bagi orang lain. Ketakutan dan kecemasan yang muncul kemudian mendorong reaksi beragam, seperti tindakan menghindar yang berlebihan, lewat teriakan, tangis keras sebagai reaksi emosional, bahkan dapat mencapai reaksi somatik seperti ruam-ruam kemerahan yang muncul seketika saat seseorang yang mengalami ketakutan luar biasa pada hewan kecil seperti serangga. Berdasarkan gambaran di atas penulis akan mulai mendefinisikan keunikan pengalaman *phobia*. *Phobia* akan coba diangkat sebagai pengalaman manusia yang sangat menarik untuk dikaji lewat metode filsafat.

#### **2.1 *Phobia*: Antara Ketakutan dan Kecemasan**

*Phobia* berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata “Phobos” yang berarti takut (*fear*) serta teror. Menurut kisah di dalam mitologi Yunani, *phobia* berasal dari dewa Phobos sebagai dewa yang bertugas memunculkan pikiran-pikiran menakutkan serta menciptakan teror bagi para musuh Yunani. *Phobia* dalam sejarah sudah ada pada tulisan Mesir Kuno dalam penggambaran ketakutan manusia. Kata *phobia* muncul kemudian dalam arti takut akan sesuatu objek dan situasi mengancam. Selanjutnya *phobia* digunakan untuk menunjukkan keadaan seseorang yang mengalami ketakutan luar biasa terhadap objek maupun situasi tertentu (Davey xiii).

Cemas (*anxiety*) adalah kekhawatiran yang berasal dari dalam diri manusia tanpa sebab yang jelas. Kecemasan merupakan bagian emosional manusia yang mendasar (Spielberger 3). Cemas menjadi salah satu unsur dasar dari keberadaan manusia serta menjadi sumber bagi penjelasan tentang *phobia*, yakni proses cemas yang ada dalam diri manusia menjadi bentuk takut berlebihan atas objek atau situasi. Cemas dan takut menjadi tantangan bagi manusia sebagai eksistensi individual. Namun, dalam *phobia* maka kecemasan dan ketakutan menjadi dorongan yang berkuasa mempengaruhi perilaku sekaligus membawa manusia pada kondisi terbatas.

*Phobia* menjadi sesuatu yang sangat menarik untuk dikaji, karena melibatkan pikiran dan pengalaman yang subjektif. *Phobia* merupakan keadaan antara takut dan cemas, di satu sisi *phobia* dapat menunjukkan ketakutan akan objek nyata seperti takut pada seekor laba-laba. Sebaliknya *phobia* dapat berwujud kecemasan ketika muncul perasaan tak terjelaskan, pikiran yang mengerikan, memunculkan reaksi panik tanpa perlu hadirnya objek maupun situasi tertentu. *Phobia* menimbulkan penilaian-penilaian subjektif atas ancaman serta kekhawatiran terjadinya keadaan yang buruk dan tidak menyenangkan pada seseorang.

Manusia memahami *phobia* sebagai ketakutan dan kecemasan akan ancaman. *Phobia* telah banyak didefinisikan oleh filsuf. Para eksistensialis menganggap ketakutan adalah keterpaksaan manusia akan kenyataan yang bisa didekati dan dialaminya sebagai individu melalui perasaan dan tindakan seperti halnya organisme yang berpikir. Kecemasan dan ketakutan merupakan pondasi dasar keberadaan manusia. Takut merupakan afirmasi manusia atas keberadaannya. Keberadaan manusia di dunia penuh ketidakpastian namun merindukan kepastian, seperti kepastian untuk mampu menunjukkan eksistensi diri.

Dalam buku *Being and Time*, Heidegger menjelaskan bahwa cemas adalah bukti *Befindlichkeit* (baca: kepekaan) perasaan dan emosi manusia. Manusia memang terlempar dan dikuasai nasib. Cemas dan takut adalah kepekaan suasana batin yang paling dasariah dimiliki manusia. Cemas (*Angst*) menunjukkan keberadaan manusia di dunia. Tidak sama seperti takut (*Furcht*) yang jelas objek pemicunya, seperti ketakutan yang muncul saat disergap oleh seorang penjahat yang siap menodongkan pisau lipat. *Angst* merupakan perasaan yang datang tiba-tiba, cemas mengenai diri sendiri yang menyergap datang dan pergi. Meskipun tidak ada peristiwa konkret yang patut memunculkan kebingungan. Kecemasan memang tidak berwujud tapi ada dekat sekali dan membuat diri merasa kosong. Hidup kadang tidak berarti ketika kecemasan muncul nyata pada ketakutan atas sesuatu yang ada di dunia. Tapi manusia lebih mengutamakan ketakutan atas dunia itu sendiri. Ancaman yang muncul dalam *phobia* membuat segalanya tidak berarti dan bukan apa-apa lagi (Hadiwijono 154).

Kierkegaard menjelaskan kecemasan membentuk pilihan serta kemungkinan dalam keberadaan manusia. Manusia ada dalam proses menjadi dan mengalami perpindahan dari kemungkinan menuju kenyataan. Kemungkinan yang bersifat partikular dan menuju pada kemungkinan kebebasan sebagai pilihan. Manusia melakukan tindakan bagi dirinya dan menentukan hidup. Konsep kecemasan yang menggambarkan kepusingan manusia akan kebebasannya (*the dizziness of freedom*) yang bersifat individual (Audi 26). Ada pertentangan antara hasrat dan kewajiban, yakni mempertahankan eksistensi sebagai individu dan aturan yang menjadi kewajiban individu. Kebebasan menjadi kunci pencapaian tahap-tahapan hidup yang kemudian membuat manusia pusing menghadapi kenyataan serta ancaman dan mulai mengalami rasa takut yang berlebihan (Wolman and Stricker 59). Resolusi positif menjalani latihan kesadaran diri menjadi jalan yang etis karena manusia yang cemas tetap dapat memilih dalam keterbatasan serta mungkin melakukan kesalahan.

Esensi takut bagi Spinoza adalah pikiran-pikiran atau sikap serta kondisi subjektif dari ketidakpastian akan harapan. Ketidakpastian hidup membuat orang merasa menjadi air dalam oase harapan. Harapan tentang sesuatu yang menyakitkan atau tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Spinoza kemudian menghibur lewat pernyataan bahwa takut adalah kelemahan pikiran. Takut dapat dihindari oleh seseorang yang memiliki dedikasi dan keberanian untuk berpikir, kemudian Spinoza menuliskannya dalam sejarah modern (May 24). Takut dan cemas menjadi tantangan yang jelas dalam kondisi pikiran manusia.

### 2.1.1 Teori Terkait *Phobia*

Freud dalam *The Problem of Anxiety* menjelaskan takut dan cemas sebagai sesuatu yang dirasakan tubuh lewat gangguan pada pikiran. Kecemasan menjadi masalah mendasar dalam setiap gejala formasi syaraf. Sesuatu yang muncul dari dalam diri manusia berupa emosi tidak menyenangkan lewat perilaku yang dialami bersamaan dengan tekanan. Esensi dari tingkah laku manusia yang diliputi rasa tidak aman. Ketakutan manusia selalu berkembang dan mengalami modifikasi hingga Freud menyebut gagasan abstrak yang tepat adalah neurosis lewat teori Psikoanalisa.

Bagi Freud rasa takut berlebihan yang dialami penderita *phobia* adalah represi pada *Id*. Kecemasan timbul pertama dalam hidup manusia saat lahir dan merasakan lapar yang pertama kali. Saat itu dalam kondisi masih lemah, sehingga belum mampu memberikan respon terhadap kedinginan dan kelaparan, maka lahirlah kecemasan pertama. *Phobia* merupakan upaya pertahanan untuk melawan pengalaman menakutkan dalam impuls syaraf. Dorongan takut dan harapan membawa seseorang pada perasaan terancam. Selain itu tidak disadari sering terjadi kemarahan, rasa bersalah, atau *phobia* sebagai kehausan manusia akan penerimaan dan cinta (Wolman and Stricker 17). Pernyataan tentang konsep kecemasan adalah:

*“Anxiety (or dread) itself needs no description: everyone has personally experienced this sensation, or to speak more correctly this affective condition, at some time or other. But in my opinion not enough serious consideration has been given to the question why nervous persons in particular suffer from anxiety so much more intensely, and so much more altogether, than others.....one thing is certain, that the problem of anxiety is a nodal point, linking up all kinds of most important questions: a riddle of which the solution must cast a flood of light upon our whole mental life”*  
(Freud 341).

Kecemasan (juga ketakutan) itu sendiri tidak memerlukan deskripsi, setiap orang memiliki pengalaman tersendiri tentang rasa mengalaminya, atau untuk bicara lebih tepat tentang kondisi afektif ini. Akan tetapi, menurut penulis tidak cukup pertimbangan serius untuk menjawab kenapa orang secara khusus menderita kecemasan begitu banyak lagi dari yang lain. Satu hal yang pasti bahwa masalah kecemasan menjadi titik yang menghubungkan segala macam pertanyaan penting, yakni sebuah teka-teki yang solusinya harus memasukkan banyak cahaya terhadap keseluruhan hidup mental kita. Dalam pernyataan Freud dapat dipahami bahwa kecemasan dan ketakutan berhubungan dengan kehidupan mental seseorang.

*Id* mengalami represi di masa kecil, ketakutan menjadi suatu keadaan salah menempatkan rasa tertekan atas objek atau situasi yang secara simbolis terhubung dengan pembentukan diri. *Phobia* menjadi upaya menjauhi konflik yang menekan diri manusia dengan menghindari simbol tertentu yang menjadi penghubung pada pengalaman di masa kecil. Kondisi ini memicu kegugupan lebih khusus pertama pada kualitas tidak menyenangkan (*unpleasurable quality*), kedua pada fenomena penghentian (*effluent or discharge phenomena*), dan ketiga persepsi (*perception*). *Phobia* dengan pikiran yang tidak menyenangkan merupakan tanda kecemasan. Gambaran kenyataan menjadi tidak lengkap akibat provokasi pikiran lewat dorongan takut dan cemas. Kecemasan manusia bersifat afektif dan dapat dibedakan dengan keadaan tidak menyenangkan lain seperti marah, duka cita, dan kesedihan.

Pemikir evolusi seperti Darwin dalam buku *The Expression of Emotion in Man and Animals* juga ikut menjelaskan tentang takut dan cemas melalui penekanan pada proses evolusi berikut perubahan biologis dalam seleksi alam. Masalah mengalami takut sudah menjadi kemampuan turunan manusia serta hewan yang berkembang sebagai mekanisme adaptif dari generasi ke generasi yang tak terhitung jumlahnya. Reaksi takut yang alami adalah proses seleksi alam saat makhluk harus bertahan dari bahaya sebagai ancaman bagi hidupnya (Darwin 306). Darwin memberikan gambaran yang nyata dan jelas tentang manifestasi takut dan cemas, misalnya detak jantung yang meningkat, tubuh gemetar, meningkatnya desah napas, rambut berdiri, mulut kering, suara bergetar, mata membesar, serta reaksi lain yang bersifat somatik.

Ketakutan dan kecemasan dalam penelusuran pustaka adalah berbeda namun saling berhubungan seperti dalam *phobia*. Takut atau *fear* adalah upaya menghindari objek atau situasi yang menyeramkan dan akan menyakitkan lewat pengaturan tindakan. Motif tindakan seseorang yang mengalami *phobia* bersifat spontan tanpa proses pertimbangan akibat ketakutan luar biasa yang menjadi penyebab munculnya reaksi berlebihan. Cemas adalah suatu upaya menghindari ancaman dari kecemasan yang tidak terpecahkan tanpa memerlukan kehadiran objek atau situasi nyata. Namun, kecemasan muncul dari dalam diri manusia bersamaan dengan keberadaannya di dunia.

*Phobia* adalah reaksi yang mendorong optimalisasi cemas dan takut untuk menciptakan keadaan serba terbatas. Penilaian ancaman yang sifatnya simbolis dan ketidakpastian prediksi sama dengan reaksi seorang penderita *phobia* ketika merasakan takut. *Phobia* menjadi pengalaman yang sifatnya subjektif dan privat dalam situasi cemas ancaman disertai takut objek tertentu akan bersifat variatif bagi tiap diri. Ekspresi ataupun reaksi yang timbul ketika seseorang mengalami *phobia* menunjukkan kepekaan dan keyakinan keberadaan ancaman.

Dorongan cemas dan takut menempatkan penderita *phobia* pada objek maupun situasi yang mampu menciptakan kebingungan, kekhawatiran, tekanan, keprihatinan berlebihan serta kesulitan melepaskan diri kemudian berusaha menghindari dengan melakukan perilaku tertentu. Kondisi nyata manusia ketika mengalami *phobia* menjadi kabur saat hal-hal yang tidak diinginkan menjadi teror dalam pikiran dan menciptakan kepanikan. Kepanikan bukan satu-satunya reaksi penderita *phobia*, ketakutan yang berlebihan juga dapat menciptakan delusi dan halusinasi. Delusi serta halusinasi merupakan kemampuan imajinasi yang mampu menipu seseorang ketika mengalaminya, delusi berupa khayalan dalam pikiran manusia sedangkan halusinasi adalah bayangan tentang objek yang terlihat begitu konkret (Casey 83).

### 2.1.2 *Phobia* dalam Neurologi

Neurologi membahas masalah kecemasan dan ketakutan melalui penelitian kondisi sistem syaraf beserta reaksi impuls syaraf yang menegang atau tertekan ketika seseorang mengalami *phobia*. Beberapa bagian otak menjadi kunci dalam produksi rasa takut serta cemas di dalam penelusuran masalah *phobia*. Melalui penelitian syaraf dapat ditemukan peranan berarti *amygdala* dan *hippocampus* ketika manusia mengalami kecemasan maupun ketakutan. *Amygdala* adalah bagian dalam otak manusia dengan bentuk menyerupai almond yang dipercaya berfungsi komunikasi untuk menghubungkan bagian penerimaan isyarat atau tanda-tanda dari panca indera dengan bagian penafsiran isyarat pada otak manusia (National Institute of Mental Health 21-22).

*Amygdala* mengirim perintah kewaspadaan pada seluruh bagian otak atas kehadiran ancaman. Perintah dari *amygdala* kemudian mampu memicu reaksi

berupa rasa cemas serta takut yang berlebihan atas ancaman yang telah diprediksi terjadi dalam pikiran. Kepekaan *amygdala* serta tempo dalam merespon kehadiran ancaman akan berbeda dan sifatnya genetik berikut reaksi tubuh misalnya meningkatnya tekanan darah (Ballenger and Tylee 62). Keadaan ini menunjukkan bahwa memori emosional disimpan pada pusat *amygdala* jelas berperan dalam kecemasan serta ketakutan yang berlebihan seperti jenis *phobia* khusus, yakni takut pada laba-laba (*spiderphobia*), takut pada anjing (*dogphobia*), takut pada ruang tertutup (*claustrophobia*) dan sebagainya.

*Hippocampus* adalah bagian dalam otak yang mengisyaratkan ingatan peristiwa-peristiwa mengancam ke dalam memori manusia. *Hippocampus* berfungsi *mis-match detection*, yakni menemukan ketidaksesuaian dan segera mengisyaratkan perhatian dalam pikiran seseorang (Baars 107). Perasaan takut dan cemas mengganggu pikiran dan seketika *hippocampus* berikut bagian otak membangun mekanisme perhatian untuk menyiapkan diri dari peristiwa langsung yang tiba-tiba dapat memasuki kesadaran. Bagian otak yang istimewa ini menjadi lebih kecil pada orang yang mengalami *phobia* atau memang mengecil ketika manusia merasakan ancaman dapat ditelusuri juga lewat kasus lain sebagai perbandingan.

Ukuran *hippocampus* dapat mengecil dalam kasus nyata tertentu, seperti orang yang menjadi korban penyiksaan di masa kecil, atau orang yang menjalani pelatihan kemiliteran. Kemauan untuk membatasi dan membuat ketentuan menjadi penyebab reduksi ukuran *hippocampus*. Penggambaran sorot balik, kurang jelasnya ingatan, dan potongan memori tentang peristiwa traumatis yang mampu menghadirkan guncangan jiwa serta penegangan syaraf lebih jelas pada pengalaman *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (National Institute of Mental Health 7).

Sekilas penjelasan bahwa PTSD muncul setelah mengalami peristiwa perampokan, perkosaan, penculikan, penawanan, pencabulan, kecelakaan, dan bencana alam. Telah ada kenangan menyakitkan yang bisa terus datang dan menyiksa seseorang dengan rasa takut akan terjadinya pengulangan peristiwa menyakitkan tersebut. Sementara itu, kondisi trauma memang dapat menjadi penyebab *phobia* meskipun tidak selalu akibat peristiwa traumatis. Trauma lebih

sering terjadi akibat pengalaman buruk kemudian melakukan prediksi bahaya sementara *phobia* cenderung memprediksi ancaman setelah ada kehadiran objek yang menakutkan.

Rasa takut serta kecemasan berlebihan yang dialami seseorang tidak cukup terjelaskan lewat gejala fisik. Meskipun gejala fisik dapat menjadi penjelasan sementara yang nyata untuk menunjukkan keadaan seseorang yang mengalami rasa takut maupun cemas yang tidak terkendali. Dalam kajian psikologi pengenduran syaraf otak dapat dikendalikan lewat terapi dan konsumsi obat antidepresan sehingga reaksi fisik tidak akan muncul. *Phobia* memiliki keunikan tersendiri untuk dibahas lebih jauh. Gejala-gejala yang dialami penderita *phobia* berbeda-beda disertai akibat-akibat ketakutan yang juga variatif. Persoalan subjek lagi-lagi menjadi jawaban sementara seperti sifat yang dapat diturunkan genetik atau sikap perseorangan ketika menghadapi kecemasan dan ketakutan.

Kadar kecemasan dan rasa takut proposisional dalam tiap pengalaman *phobia* tergantung pada keadaan pikiran seseorang serta tingkat ancaman yang menjadi alasan terjadinya *phobia*. Ancaman dalam *phobia* berupa tampilan nyata, suara, gerakan, sentuhan dan penyebab lain yang memicu munculnya perasaan takut yang berlebihan. *Phobia* dapat mengakibatkan peningkatan kewaspadaan mengingat manusia merupakan makhluk yang berpikir dan cenderung memiliki persiapan untuk menghadapi ancaman berupa objek atau situasi.

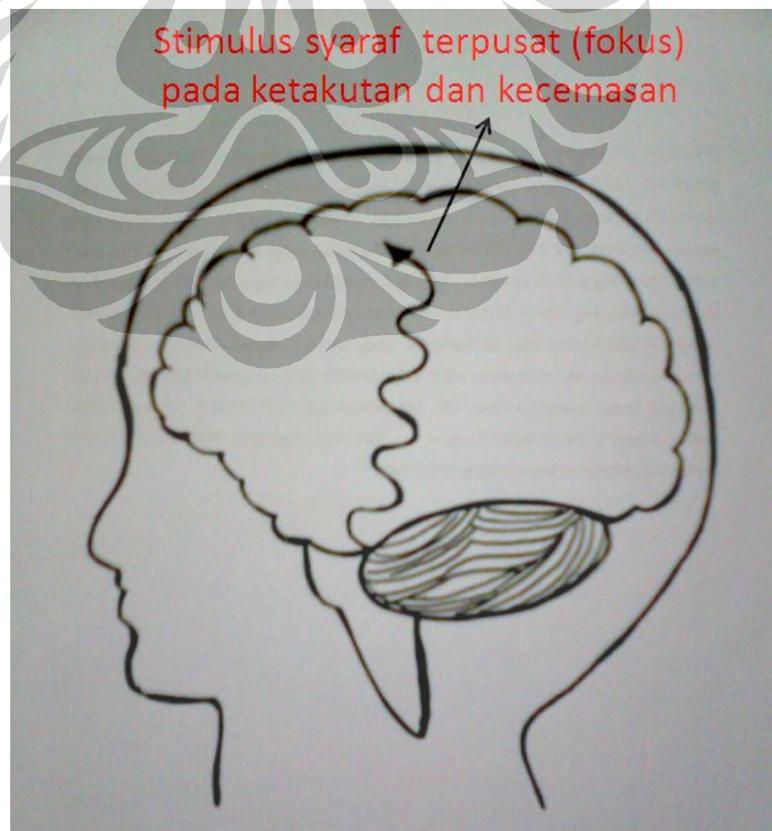
Akibat ketakutan dan cemas berlebihan yang dialami penderita *phobia* memiliki tingkatan yang juga berbeda-beda. Tingkat ringan seperti berkeringat, pusing, gelisah, bingung, gemetar, serta merasa mual. Tingkat berat seperti luka-luka, serangan fisik, depresi, panik, kegilaan, pembengkakan pembuluh darah di otak bahkan serangan jantung. Kecemasan atas akibat *phobia* sekalipun dapat menjadi suatu tekanan yang memperburuk kondisi penderitanya.

## **2.2 Reaksi Pengalaman *Phobia***

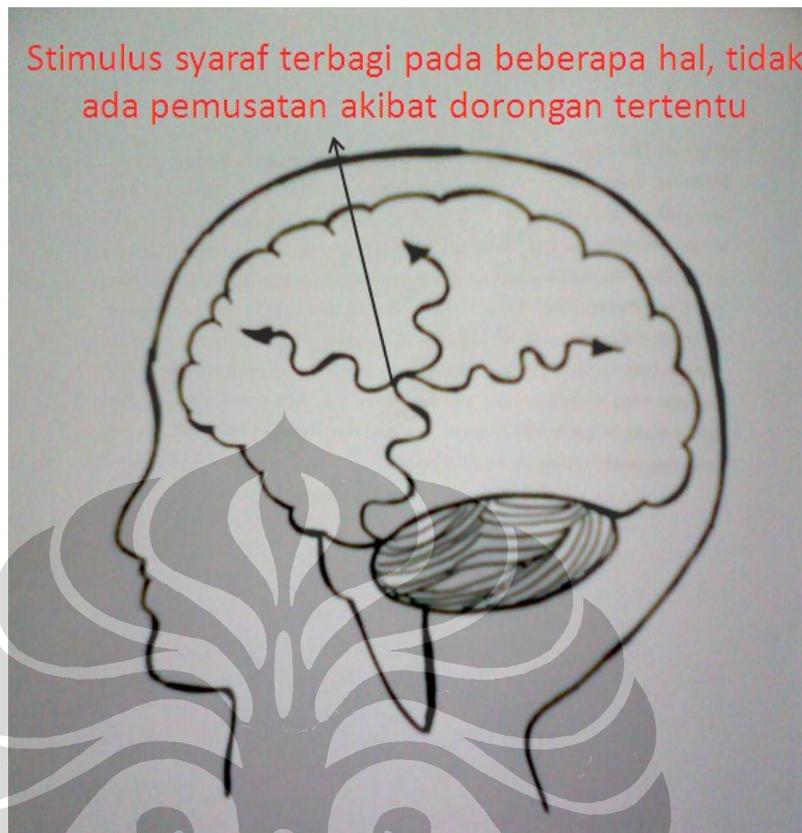
Panik sebagai salah satu efek *phobia* dapat muncul kapan saja, berlangsung dalam kurun waktu tertentu, dan dapat terjadi dalam posisi tidur. Penderita *phobia* yang mengalami kepanikan sangat hebat dapat merasa tidak terhubung dengan kenyataan. Panik yang dialami membuat seseorang hilang kendali, merasa sangat

terbebani, sekarat, hingga merasa terjadi tubrukan di dalam dirinya. Serangan panik menimbulkan ketidaknyamanan seperti berada di ambang kematian. Singkatnya tidak ada rasa aman di dalam diri sehingga manusia mengalami dan memusatkan pikiran pada ketakutan.

Efek kognitif dari *phobia* termasuk kemunculan pikiran tentang sesuatu yang berbahaya adalah ancaman yang dirasakan seseorang. Contohnya *phobia* untuk mengalami kematian, membuat seseorang memikirkan tentang kematian jauh lebih sering dari keadaan normal dan mulai mencipta paradoks dari kenyataan yang semakin membebani pikiran. Ketika ia tidak mampu lagi memikirkan tentang hal di luar itu sekalipun ingin memikirkan hal lain. Mati akan lebih baik daripada terus-menerus merasa tersiksa dijemput kematian. Orang yang mengalami *phobia* selalu memusatkan pikiran pada kecemasan dan ketakutannya, sehingga pikirannya hanya akan terfokus pada *phobia* yang dialami, tidak ada keinginan untuk memikirkan hal di luar itu. Perbedaan stimulus syaraf yang terfokus pada *phobia* dengan keadaan pikiran bebas dijelaskan lewat gambar di bawah ini:



Gambar 2. Stimulus syaraf otak pada pengalaman *phobia*



Gambar 3. Stimulus syaraf otak tanpa dorongan takut dan cemas.

Kecemasan dan ketakutan yang berlebihan yang cenderung dialami manusia dicurigai merupakan permasalahan bawaan, berarti kecemasan diturunkan berikut berbagai reaksi atas situasi kecemasan atas kekhawatiran berlebihan. Pengaruh genetik tidak terlepas dari kepribadian dan sifat turunan yang dimiliki seseorang. Meski dalam pandangan Buddhisme kondisi kecemasan dan ketakutan yang dialami dapat ditahan lewat pengendalian spiritual. Masalah kecemasan dan ketakutan yang berlebih ini memiliki gejala-gejala yang berbeda meski dapat dikelompokkan pada kondisi spiritual atau kejiwaan yang bersifat irrasional.

### 2.2.1 Reaksi Berdasarkan Objek Pemicu *Phobia*

*Phobia* yang akan dibahas lebih lanjut memiliki beberapa jenis dengan pembagian berdasarkan objek fisik atau situasi nyata yang menghadirkan kecemasan yang luar biasa. Penulis akan memulai dari salah satu jenis *phobia* khusus, yaitu ketakutan berlebihan terhadap hewan tertentu yang disebut *animal*

*phobias* (Davey 81)<sup>2</sup>, seperti objek fisik yang memicu takut berupa laba-laba, ulat bulu, serangga, anjing, kucing, cicak, dan sebagainya. *Phobia* hewan biasanya terjadi akibat pengalaman buruk dengan hewan yang ditakuti atau asosiasi hewan tersebut dengan kejadian menakutkan. Seseorang yang mengalami *phobia* hewan akan merasa dirinya terancam kontaminasi dari hewan yang ditakuti sehingga muncul reaksi jijik berikut kemungkinan terjadinya serangan fisik yang akan melukai dirinya akibat hewan tersebut.

*Phobia* terhadap hewan merupakan kasus dengan jumlah cukup tinggi mengingat jenis hewan yang beragam. Kecemasan akan diserang hewan tertentu membuat seseorang berupaya menghindari kontak dengan hewan, bahkan akan sangat membenci hewan yang dianggap sungguh-sungguh berbahaya. Ketakutan ini muncul akibat pengalaman merasa terjebak dan tidak dapat melepaskan diri dari hewan, seperti kucing yang menakutkan lewat bulu halusnyanya, namun menjadi peliharaan yang sangat patuh dan manis bagi tuannya.

Ketakutan luar biasa pada ruangan tertutup (*claustrophobia*) (Davey 163) dapat membuat seseorang berteriak histeris saat berada di dalam lift. Pikiran menakutkan akan teror membuat seorang yang *phobia* ruangan tertutup merasa terjebak, ingin berada di ruangan terbuka untuk bebas dari kesulitan bernapas menjadi penyebab utama kepanikan dalam ruang tertutup. Kebiasaan menghindari ruang yang berukuran kecil menjadi jalan baginya untuk merasa nyaman. *Phobia* ruang tertutup membuat orang takut luar biasa pada ruang berukuran kecil, ruang terkunci, terowongan, lift, dan koridor menuju lintasan kereta. Kondisi *claustrophobia* dapat menghambat kehidupan individu dengan kecenderungan lain yakni ingin bebas melarikan diri dari situasi yang seolah menjebak dirinya.

Sedikit berlawanan dengan *claustrophobia*, keengganan meninggalkan rumah dan lebih memilih mengunci diri dalam kamar dialami penderita *agoraphobia* (Davey 27), yakni ketakutan berlebihan pada keramaian. Tempat ramai seperti pasar menjadi situasi yang sangat mengancam bagi seseorang yang cemas luar biasa ketika berada dalam tempat dimana orang-orang melakukan transaksi jual beli. Keadaan ini membuat penderita *agoraphobia* bingung dan

---

<sup>2</sup> Untuk mengetahui lebih dalam tentang spesifikasi *phobia*, buku *Phobias: A Handbook of Theory, Research and Treatment* Graham C.L. Davey menjelaskan tiap jenis *phobia* lewat masing-masing *chapter* meskipun tidak seluruhnya dapat disebutkan dalam skripsi ini.

merasa tidak nyaman dengan orang lain yang hanya membuat ia terasing dari dirinya dan dari semua orang. Kecemasan dan ketakutan ini juga menghambat kehidupan dengan isolasi diri dari lingkungan sosial karena khawatir datangnya keadaan memalukan yang luar biasa menakutkan.

Air adalah sumber kehidupan utama namun bagi seseorang yang mengalami *phobia* air (*waterphobia*) (Davey 129) menjadi bahaya yang harus dihindari. Ketakutan pada air menjadi hal yang wajar pada usia balita, tapi menjadi suatu *phobia* apabila berkelanjutan hingga usia dewasa. Pada umumnya takut air muncul akibat trauma bencana banjir yang mengerikan seperti gelombang pasang serta air dalam jumlah besar, namun tidak menutup kemungkinan ketakutan ini muncul akibat perilaku orang tua yang menakuti anak-anaknya saat terlalu senang bermain air. Teriakan ketika melihat air bahkan menghindari mandi atau berendam di dalam bak mandi menjadi kewaspadaan berlebih yang dipandang abnormal. Perasaan tercekik saat mandi atau tenggelam merupakan bayangan yang dianggap nyata oleh seseorang yang mengalami *phobia* air. Hal semacam ini sering dianggap aneh dan tidak normal bagi orang yang tidak mengalami tapi sekadar melihat reaksi berlebihan ketika seseorang mengalami *phobia* tertentu.

Takut ketinggian (*height phobia*) (Davey 139) yang juga biasa disebut *acrophobia* berasal dari pegunungan tinggi Acropolis, merupakan keadaan cemas dan ingin mati akibat penderitaan luar biasa ketika ada di lantai 23 sebuah gedung. *Phobia* ketinggian ini dapat membuat seseorang menghindari terbang atau naik pesawat selain takut pada kecelakaan yang mungkin terjadi ketika pesawat lepas landas ke udara dan merasa berada di atas awan akan mengakhiri hidupnya. Takut ketinggian ini juga membuat orang membatasi diri untuk tidak bekerja di gedung mewah yang bertingkat tinggi dan tidak mau tinggal di apartemen atau kondominium sekalipun gratis tanpa dipungut biaya.

Rumah sakit beserta dokter menjadi fasilitas pendukung ancaman bagi penderita *phobia* darah (*bloodphobia*) (Davey 63). Ketika melihat darah yang menetes saat jari terluka bisa membuat seseorang tidak terkontrol, kecemasan melihat darah bisa datang akibat kecelakaan tragis yang pernah dialami di masa lalu. *Phobia* dokter gigi (*dentalphobia*) (Davey 107) merupakan *phobia* sejenis yang muncul akibat pengalaman tidak menyenangkan yang menyisakan kenangan

pahit dalam ingatan. Ketakutan luar biasa pada darah atau pemeriksaan kesehatan gigi membuat orang tidak mau berkunjung ke klinik dan rumah sakit.

### 2.2.2 Reaksi Berdasarkan Kondisi Pikiran

Penulis sendiri merasa mengalami ketakutan pada gelap yang membuat kesulitan bernapas. Untuk merasa lebih aman, maka menyediakan lampu senter atau lilin beserta korek api di dalam kamar tidur sebagai persiapan saat mati lampu. Ketika lampu padam bisa langsung terbangun meski sedang tidur lelap. Penjelasan tentang kecemasan luar biasa yang muncul dari penyebab yang mungkin tidak masuk akal memang menyisakan misteri, tapi *phobia* yang dialami lewat gejala dan reaksi atas objek maupun situasi memiliki keterkaitan yang erat dengan masalah kontrol diri dan kesadaran pikiran manusia.

Kondisi pikiran seseorang ketika mengalami *phobia* mengalami penekanan, kebebasannya terlimitasi oleh perasaan takut atau cemas. Kondisi terbatas ini dapat ditelusuri lewat perilaku. Pikiran seseorang yang mengalami *phobia* mengalami kepekaan luar biasa, yakni lebih *aware* pada kemungkinan ancaman dalam bentuk peningkatan kewaspadaan. Kondisi pikiran dalam kebanyakan pembahasan *phobia* banyak dipengaruhi oleh pandangan *dualisme* oleh Rene Descartes dengan penjelasan cukup menarik mengenai hubungan pikiran terhadap tubuh karena konsep ini memisahkan antara tubuh dan jiwa tapi menegaskan ikatan antara keduanya, seperti dalam karyanya *The Passions of the Soul* bahwa ketakutan manusia turut menggambarkan relasi pikiran dan reaksi tubuh.

*“... there is such a tie between our soul and body that when we once have joined any corporal action with any thought, one of them never present itself without the other and that are not always same action which are joined to the same thought.”(Descartes, 1650, hlm. 107-108) (Davey 83)*

Ikatan tubuh dan jiwa juga dijelaskan dalam teater pikiran ketika manusia seolah menyaksikan film lewat pikirannya. Teater pikiran (*theater of mind*) dianggap cukup memberikan alasan ketidakmampuan *dualisme* untuk menjelaskan sumber pengalaman subjektif, tapi sekadar memosisikan pikiran

dan pengalaman sebagai alat sadar diri atau disebut *property of the self conscious mind*. Meskipun dalam pembahasan pikiran lewat penekanan wilayah kesadaran menjelaskan bahwa pikiran sadar manusia memang mampu menyeimbangkan interaksi yang mempertemukan syaraf satu dengan syaraf lain dalam mekanisme otak manusia. Pernyataan Dennet tentang teater Cartesian:

*We still imagine that somewhere inside our heads is place where “it all comes together”: Where consciousness happens and we see our mental images projected on a mental screen, where we make our decisions and initiate action: where we agonise about life, love, and meaning. The Cartesian theater doesn’t exist.<sup>3</sup> (Blackmore, Meme 225)*

Tetap saja dualisme tidak cukup menjelaskan tentang asal-muasal hubungan itu, seperti membayangkan lewat proyeksi film dalam pikiran. Dennet salah seorang pemikir yang menolak dualisme Cartesian, yaitu imajinasi bahwa di suatu tempat di dalam kepala kita merupakan tempat asal setiap pikiran. Kesadaran berada ketika gambaran mental diproyeksikan dalam pikiran kita seperti melihat sebuah film, dimana kita kemudian memutuskan untuk berperilaku. Tapi teater pikiran ini tidak ada (sekedar ilusi) ketika manusia mengalami penderitaan atas hidup, cinta, dan makna. Kenyataan tentang teater pikiran dimana terjadi penyederhanaan bahwa otak menjadi tempat segalanya berasal (*everything comes together*) tidaklah cukup. Tidak ada konstruksi nyata dalam teater pikiran karena teori ini hanya menjadi metafora untuk memikirkan pikiran (Baars x).

Meskipun begitu tetap saja pemisahan tubuh dan jiwa mampu memperkuat perhatian pada satu bagian lewat pemisahan kesatuan. Pandangan dualisme banyak menjadi pembahasan karena keunikan dan misteri jawaban yang tetap menarik melalui pemisahan pikiran dan tubuh. Tubuh seseorang punya keterkaitan dengan mental atau jiwa sehingga seseorang memahami segala macam hal termasuk *phobia* sebagai suatu keutuhan pengalaman. Dalam pengalaman *phobia* maka pikiran yang menakutkan akan menimbulkan reaksi tubuh berupa tindakan

---

<sup>3</sup> Susan Blackmore, *The Meme Machine* (New York: Oxford University Press, 1999), hlm. 225.

antisipasi sebagai putusan dari pikiran-pikiran seseorang yang diliputi takut dan cemas.

### **Kesimpulan Bab**

Setelah penjelasan panjang di atas, *phobia* dapat dimengerti sebagai kondisi terbatas serta tanda bahaya akibat proses peningkatan kecemasan dan objektivikasi lewat ketakutan akan objek dan situasi. Pandangan beberapa pemikir menunjukkan beragam penafsiran tentang konsep cemas dan takut, sekaligus memberikan kenyataan bahwa *phobia* adalah pengalaman yang tidak menyenangkan. Berdasarkan reaksi dari takut akan objek tertentu maka *phobia* memiliki beragam jenis terkait oleh variasi objek dan situasi, meskipun sama-sama terbatas dan terancam. Dalam pengalaman *phobia* terdapat proses kehadiran objek atau situasi menakutkan, kemudian proses pikiran berupa antisipasi ancaman dengan pernyataan sikap emosional maupun tindakan konkret melalui proses mental tertentu yang bertujuan menyelamatkan diri. Keadaan yang membawa prediksi ancaman ini berasal dari asosiasi pikiran dan peristiwa yang terjadi dalam otak seseorang ketika mengalami *phobia*.

### **BAB 3**

#### ***PHOBIA*: REPRESENTASI KETERBATASAN KAPASITAS**

Manusia diliputi oleh rasa takut dan cemas yang terus mengancam dan turut menentukan tindakan dan pilihan situasi yang dijalannya dalam hidup. Pengalaman *phobia* membawa pada permasalahan eksistensial dan kesadaran manusia. Berdasarkan kondisi takut luar biasa dapat mendorong tindakan yang disadari atau tidak disadari yang justru lebih membahayakan dibandingkan menghadapi objek maupun situasi mengancam tersebut. Objek yang hadir menjadi informasi bagi pikiran seseorang yang mengalami untuk kemudian memicu tindakan yang menjadi respon perasaan takut hingga cemas yang menguasai diri dan pikirannya.

#### **3.1 Kapasitas Manusia yang Terbatas**

Setiap orang dapat memiliki kecemasan dalam dirinya. Cemas dan takut menjadi suatu dorongan untuk melakukan pilihan tindakan berikut pengaruh-pengaruh lain yang bersifat subjektif. Manusia memiliki kemampuan berpikir berikut kemampuan fisik untuk menangkap persepsi lewat sensasi lalu memiliki pengalaman. Pengalaman menjadi unsur utama dalam pembongkaran *phobia*. Kesatuan pengalaman dapat dipahami empiris dan objektif sekaligus mengandung

pemahaman subjektif. Pengalaman yang dimiliki seseorang juga dipengaruhi faktor internal serta faktor eksternal. Kepribadian manusia berikut sifat serta perangnya adalah faktor internal yang diperoleh secara genetis yang membentuk konsep dalam menghadapi kecemasannya. Lingkungan berikut otoritas lain menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi pengalaman *phobia*. Keduanya menjadi kesatuan yang memprovokasi keadaan cemas dan takut dalam diri manusia.

Rasa takut yang berlebihan yang muncul pada situasi dan kondisi tertentu merupakan ciri umum pengalaman *phobia*. Kapasitas yang terbatas akan berupaya menyederhanakan gambaran dari banyak pengalaman pada satu pilihan pengalaman. Pemusatan perhatian pada *phobia* yang dialami akan membatasi diri dengan usaha antisipasi yang dilakukan dalam kapasitas terbatas seseorang (Baars

77). Antisipasi adalah upaya seseorang untuk menghindari ancaman dari objekmenakutkan sebelum terjadinya peristiwa semacam tanda bahaya. Teror merupakan kengerian akibat rasa takut, mempunyai kesamaan dengan teror kekuasaan, yakni ngeri karena tidak mampu menghadapi suatu keadaan. Perbedaannya pada metode intimidasi atau penekanan. Teror kuasa pemerintahan tirani menekan dan mengintimidasi rakyatnya lewat aturan yang keras dengan hukuman yang kejam. Sementara orang yang mengalami *phobia* merasakan tekanan dari bahaya yang di prediksi menyakitinya lewat sosok objek yang ditakuti dan semakin merasa tidak aman dalam kecemasannya.

Teror pengalaman *phobia* memicu reaksi fisik dan psikis. Reaksi fisik seperti berkeringat, gemetar, merinding, gatal, dan sebagainya. Berikutnya reaksi psikis yang cenderung emosional pada seseorang dengan *phobia* seketika bisa menangis, marah, terdiam, bahkan kehilangan kendali (*feel out of control*). Hal semacam ini merupakan gambaran keadaan seseorang dengan *phobia* jenis beragam melalui upaya antisipasi sesuatu yang diyakini akan menyakitinya. Upaya menyelamatkan diri dari ketakutan yang dialami menjadi representasi tindakan seseorang.

Ciri khusus sekaligus unsur utama adalah antisipasi ketakutan dan proteksi diri dari ancaman. Ancaman dalam berbagai kasus *phobia* punya fakta yang sangat menarik yakni kebanyakan jenis ancaman *phobia* lebih bersumber pada kondisi lingkungan alami dan bencana, misalnya takut luar biasa pada ular, laba-laba, ketinggian, air dalam jumlah besar, petir, dan situasi atau objek lain yang berasal dari alam. Penelusuran lebih lanjut menyatakan bahwa kasus *phobia* jarang sekali muncul akibat teknologi modern seperti senapan, alat-alat elektronik, atau pun barang-barang dengan teknologi tinggi. Hal ini memperkuat dugaan bahwa *phobia* punya keterkaitan erat dengan kondisi alam berikut keberadaan manusia.

Dalam buku *Consciousness: An Introduction* karya Susan Blackmore menjadi pengantar menuju kesadaran untuk menguraikan tentang *phobia* melalui pemahaman kemampuan pikiran manusia. Saya atau siapakah saya? telah menjadi pertanyaan yang berada dalam pikiran manusia sejak masa *Socrates*. Saya merasakan kebingungan akan identitas saya dan mulai melakukan pencarian

kedalam, keluar, bahkan ke segala penjuru. “Saya adalah tubuh saya” karena setiap gerakan tubuh manusia termasuk reaksi somatik seperti berkeringat, gemetar, jantung berdetak cepat dapat dirasakan begitu kuat tapi semua itu ternyata tidak cukup menjawab tentang diri saya. Kemudian “saya adalah pikiran saya” karena selalu memiliki gagasan dan menginterpretasi kenyataan lewat pikiran seperti pikiran-pikiran kemunculan ancaman, tapi tidak juga cukup memuaskan karena saya memiliki pikiran yang mengendalikan tubuh. Meskipun saya sering merasa menjadi seorang yang tinggal dalam kepalanya dan melihat ke matanya merasakan kehidupan dan memiliki pengalaman. Saya sering merasa keluar dan melihat kedalam diri saya (Blackmore, *Introduction* 66).

Seseorang sulit menentukan dirinya tapi punya kemampuan merasakan sebagai bentuk sensitifitas seseorang. Perasaan menjadi bagian yang penting dalam hidup manusia atau tanpa seseorang tanpa perasaan menjadi sosok yang kejam. Kepekaan perasaan berpengaruh bagi kemampuan seseorang dalam menghadapi persoalan hidup. Seseorang bisa saja begitu bahagia ketika merasakan jatuh cinta dengan ekspresi wajah gembira, tertawa lepas, bahkan menjadi seseorang yang begitu berbeda. Sebaliknya ketika patah hati akan menjadi sosok yang sedih, begitu dalam merasakan penderitaan akibat perasaannya yang tak berbalas bahkan menjadi hancur dan tidak lagi memiliki keinginan untuk terus menjalani hidup. *The way we experience the world is not the way ‘it really is’ but the way that has proved useful to natural selection for us to perceive it* (Blackmore, *Meme* 112). Pengalaman dunia bukan cara sebenarnya tapi cara yang terbukti berguna pada seleksi alam untuk kita rasakan. Perasaan memang cukup berperan dalam mencari pemaknaan tentang manusia termasuk gambaran perasaan yang sangat jelas menunjukkan penyebab munculnya reaksi ketakutan dalam diri seseorang yang mengalami *phobia* pesawat terbang (salah satu *phobia* spesifik) sebagai berikut:

*“I’m scared to death of flying, and I never do it anymore. I was to start dreading plane trip a month before I was due to leave. It was an awful feeling when that airplane door closed I felt trapped. My heart would pound and I would sweat bullets when the airplane would start to ascend, it just*

*reinforced the feeling that I could get out. When I think about flying, I picture my self losing control freaking out and climbing a wall, but of course I never did that. I'm not afraid of crashing or hitting turbulence. It just that feeling of being trapped. Whenever I've thought about changing jobs, I've had to think, "Would I be under pressure to fly?" These days I could go places where I can drive or take a train. My friends always point out that I couldn't get off a train traveling at highspeeds either, so why train don't bother me ? I just tell them it isn't rational fear" (National Institute of Mental Health 11)*

Perasaan dalam kasus di atas begitu jelas menunjukkan reaksi yang timbul dari pengalaman terbang yang begitu menakutkan dibandingkan mengalami naik kereta dengan kecepatan sangat tinggi. Persoalannya bukan sekedar memilih angkutan darat daripada angkutan udara tapi bergerak pada upaya menghindari bahaya yang di produksi pikirannya atas persepsi pengalaman. Persepsi seseorang ketika menghadapi dunia fisik membangkitkan pengalaman-pengalaman yang semakin membuat dirinya ragu tentang alasan-alasan keberadaan bahkan bingung dengan pikirannya sendiri. Manusia selalu menerima dan meningkari kenyataan dengan berpikir mengenai kemungkinan situasi mengancam dirinya. Sepertinya sudah menjadi kebiasaan seseorang dengan *phobia* untuk menghindari perasaan terjebak agar tidak mengalami rasa takut, cemas, bahkan tertekan.

Ketakutan yang membuat seseorang menghindari ancaman terjebak dalam ruangan tertutup. Mampu membuat seseorang merasa tidak bebas, tercekik, dan terperjara dalam situasi. Proses ini membawa pada analisa subjek untuk membenarkan secara cepat atau sekedar membenaran dari permukaan bahwa ia hanya perlu menghindar dari objek yang akan membahayakan dirinya lewat tingkah lakunya. Dia akan lebih menyukai ruangan terbuka, memilih tinggal dalam rumahnya yang di desain tanpa sekat daripada harus jalan ke pusat perbelanjaan sekedar membeli kebutuhan pokok. Alasan menghindari pusat perbelanjaan adalah takut terjebak dalam lift yang mungkin bisa membawa dirinya menuju kematian.

Seseorang yang mengalami *phobia* memiliki kepekaan lebih akurat daripada orang biasa yang dianggap normal. Peka atas gangguan yang muncul ketika mengalami ancaman teror dan rasa takut luar biasa membuat seseorang memiliki upaya membebaskan dirinya dan mengganti efek gangguan dengan sejenis ritual yang dipercaya mampu membuat manusia merasa aman. Ritual atau kebiasaan ini sesungguhnya bukan menjadi jalan keluar karena seseorang hanya menghindari kenyataan situasi atau objek yang menakutkan dan kemudian mengganti posisinya dengan objek atau situasi yang aman bagi dirinya. Seseorang yang mengalami *phobia* terus menghindari kenyataan, memelihara ketakutannya, dan cemas menghadapi *phobia* yang dialaminya.

Pengenalan rasa takut yang dialami sesungguhnya dapat menjadi jembatan untuk membebaskan diri dari *phobia*. Sesuatu yang biasa dapat menjadi sosok yang begitu menakutkan sejauh ini menjadi alasan serta dorongan munculnya reaksi berlebihan yang tidak menunjukkan pengendalian ketakutan menjadi bentuk ketakutan yang sehat. Pengenalan ketakutan dan kecemasan bukan sesuatu yang mudah karena dorongan takut sudah membawa seseorang pada kondisi terbatas. Semua yang muncul dari dalam diri seseorang dengan *phobia* menciptakan spekulasi yang tidak pasti. Tetapi sudah membangun persiapan yang berlebihan dengan alasan kenyamanan, perlindungan, dan rasa aman.

Seseorang yang memiliki *phobia* tertentu memilih memelihara ketakutannya, apabila ditelusuri lebih lanjut seolah membiarkan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan terus menguasai dirinya. Pemeliharaan rasa takut ini sekaligus membiarkan ketakutannya beroperasi diam-diam dan terus menerus mempengaruhi tingkah lakunya. Rasa takut terus membayang-bayangi kehidupannya, meneror setiap langkah yang dilaluinya, membatasi dirinya dan membawa seseorang pada kehancuran. Ketakutan yang tidak dapat dikenali karena tidak dihadapi dengan kekuatan mengendalikan rasa takut dan tidak berani mengenali ketakutan yang bersemayam dalam dirinya (Horney 34).

Kemampuan menghindari ancaman bisa aman dilakukan karena seseorang yang mengalami *phobia* tidak perlu bersusah payah mengatasi ketakutannya. Seorang yang takut terhadap objek atau situasi akan memilih jalan pintas menyelamatkan diri dengan menghindari akibat dari objek atau situasi yang akan

memperparah keadaan. Mungkinkah manusia terus menerus memelihara ketakutannya? Pengenalan rasa takut dapat menjadi jalan mengatasi *phobia*. Manusia yang ingin terbebas dari penjara rasa takut harus memiliki keinginan untuk mengendalikan ketakutan sekaligus mengendalikan diri melalui kekuatan pikiran.

Setiap orang pada dasarnya memiliki pengalaman sadar. Seseorang dapat berpikir tentang diri sekaligus tindakan untuk memutuskan cara terbaik menghadapi persoalan hidup. Pengalaman sadar adanya ketakutan yang dialami menunjukkan peranan subjek karena *phobia* merupakan pengalaman subjektif. *Phobia* hanya dapat dijelaskan ketika seseorang secara pribadi mengalaminya. Kecemasan dan ketakutan yang dirasakan sering dijelaskan oleh seseorang dengan *phobia* tetapi tetap sulit untuk dipahami serta tak ter jelaskan. Penjelasan tentang wujud dan rasa takut tidak akan mampu dijelaskan tanpa adanya seseorang yang mengalami ketakutan dan kecemasan. Setiap upaya yang dilakukan manusia berasal dari pikiran bahwa diri sendiri akan berusaha terbebas dari kekacauan. Sekalipun manusia memiliki kemauan untuk mempertahankan diri tetapi kemampuan juga memiliki keterbatasan.

Tindakan yang dilakukan ketika seseorang mengalami *phobia* mengalami proses dalam pikiran. Pertama, tindakan yang dilakukan sebagai reaksi terhadap ancaman pada bersifat spontan. Kedua, tindakan itu memiliki dorongan yang sangat kuat yakni keberadaan ancaman. Ketiga, tindakan yang menjadi reaksi langsung ini hanya memusatkan pada takut atau cemas. Semua urutan yang telah disebutkan menunjukan kondisi mental seseorang. *Phobia* menunjukkan gambaran kuat tentang teror sebagai pengalaman subjek yang memiliki reaksi beragam dengan wujud tindakan yang dilakukan. Tindakan yang menjadi salah satu alternatif mengatasi cemas atau takut memang dilakukan dalam keadaan sadar atau sekedar gerakan tubuh yang tidak disadari.

Kenyataan menunjukan bahwa seseorang yang merasa tahu apa yang sedang dilakukan sering melakukan tindakan lebih buruk dari orang yang merasa tidak tahu. *Phobia* yang dialami merupakan peristiwa yang disadari seseorang dalam keterbatasan, yakni ketidakmampuan diri untuk mengatasi ketakutan. Tindakan telah ditentukan rasa cemas dan takut yang menguasai diri. Meskipun mampu

membawa subjek pada wilayah ketidaksadaran saat ketakutan atau kecemasan yang dialami semakin buruk dengan ilusi, delusi, serta halusinasi. Tidak ada satu teori kesadaran yang sepenuhnya mampu menjelaskan pengalaman subjektif. Namun bukan berarti pengalaman subjektif menjadikan misteri yang tak terpecahkan. *Phobia* meninggalkan jejak untuk menyusun peta di wilayah kesadaran.

### 3.2 Kondisi Keterbatasan Manusia Saat Mengalami *Phobia*

Dalam buku Louis Leahy yang berjudul *Manusia Sebuah Misteri* menjelaskan bahwa penentuan tindakan seseorang tidaklah bebas, terlihat pada kasus konkret, yakni seseorang mengalami *phobia*. Intuisi dan perasaan menjadi pertimbangan keputusan dalam menghindari ancaman *phobia* sekaligus menjadi virus bagi pemuja rasionalitas. Dalam pandangan rasional keputusan yang didasari kehendak hati hanya akan menghasilkan keputusan emosional tanpa pertimbangan sekedar menganggap bahwa sesuatu terasa baik dan menjadi satu-satunya hal yang mungkin dilakukan untuk mengatasi ketakutannya. Limitasi adalah keadaan yang telah ditentukan atau dapat dipahami sebagai keterbatasan. Seseorang memilih tindakan lewat penentuan takut dan bahaya yang menjadi fokus pikiran. Kondisi keterbatasan karena dorongan kecemasan dan ketakutan dirasakan manusia ketika mengalami *phobia*.

Kemampuan merasakan sesungguhnya menjadi hakikat berpikir, membuat keputusan, dan menyadari tindakan antisipasi yang dilakukan ketika mengalami *phobia*. Tapi pilihan untuk melakukan tindakan antisipasi juga menjadi keputusan yang diambil ketika merasa sadar adanya ancaman. Intuisi tetap menjadi keunikan manusia lewat kepekaan dan bentuk kemampuan intuitif yang dimiliki dalam menghadapi situasi mengancam. Proses antisipasi ancaman ketika mengalami teror *phobia* dapat membatasi ruang gerak manusia. Upaya yang dilakukan untuk menghindari ancaman membatasi manusia baik dalam pikiran maupun keberadaannya sebagai subjek. Subjektivitas terkait dengan seorang subjek yang mengalami *phobia* dengan perasaan, kepribadian, dan perspektif tertentu (Searle 94).

Pengalaman *phobia* membentuk penentuan tindakan seseorang. Namun ketika penyebab *phobia* untuk sementara tidak muncul maka seseorang dapat merasa terbebas. Kebebasan pada pengalaman *phobia* bersifat sementara selama seseorang yang mengalami ketakutan atau kecemasan tidak berusaha menghadapi ketakutannya maka ketakutan itu akan tersimpan dan sewaktu-waktu dapat muncul kembali dan membatasi wilayah kesadaran dan eksistensi manusia. Sehingga *phobia* juga memiliki prinsip tertentu dalam kenyataan adanya keterbatasan seseorang.

### 3.2.1 Pembatasan Wilayah Kesadaran

Gambaran bahwa pikiran memiliki bagian-bagian prasadar, sadar, atau bawah sadar membawa pada kesadaran akan pengalaman langsung bersama celah ketidaksadaran. Penelusuran kembali pada pemikiran Susan Blackmore dalam buku *Consciousness: A Very Short Introduction* menyatakan bahwa kesadaran merupakan keadaan menyeluruh dan menyatu, sehingga pembagian wilayah kesadaran dimaksudkan untuk memudahkan dan menutup celah penjelasan. Sadar telah mengalami ketakutan luar biasa membawa seseorang pada celah peristiwa. Ada proses waktu ketika mengalami *phobia* meskipun belum pernah ada teori kesadaran yang mengungkapkan misteri pengalaman subjektif. Celah ini mungkin mampu menjelaskan kegagalan menjelaskan proses kegiatan berpikir manusia. Tidak pernah ada teori yang mampu memberikan penjelasan yang utuh tentang suatu peristiwa yang dialami manusia.

Hal yang paling mungkin dilakukan adalah menjelaskan lewat gambaran nyata yakni tindakan, meskipun pikiran sadar manusia tidak cukup dijelaskan oleh tindakannya. Tapi penjelasan ini menjadi uraian objektif atas peristiwa kesadaran, karena tidak mungkin melubangi kepala untuk melihat kedalam pikiran seorang yang memiliki *phobia* tertentu. Seluruh kegiatan, proses, dan fenomena pikiran tidak sekedar mekanis dan nyata tapi kaya unsur yang tidak kasat mata. Kesadaran dan isi pikiran ketika mengalami *phobia* dapat mengandung ilusi. Segala yang tampak tidak selalu menampilkan diri sebagaimana adanya. *Phobia* yang terlihat berlebihan juga memiliki selubung yang bersifat privat. Penekanannya bahwa

*phobia* tidak selalu menunjukkan ketidaksadaran tapi pengalaman sadar yang sarat limitasi.

*Human have to make complex choices even in determinate world* (Blackmore, *Introduction* 85). Manusia harus membuat pilihan-pilihan rumit sekalipun berada pada dunia yang ditentukan. Analisa limitasi pada *phobia* menunjukkan keterbatasan-keterbatasan yang dialami oleh seseorang. Keterbatasan menginterpretasi pengalaman langsung cukup jelas seperti ketika seorang yang mengalami *phobia* ketinggian dan begitu mencintai dunia fotografi akan tetap menghindari puncak menara tanpa peduli tentang keindahan pemandangan alam yang terlihat dari puncak menara. Posisi dan pilihan orang tersebut telah ditentukan oleh *phobia* yang ia miliki.

Batasan sudah mulai mempengaruhi kejernihan berpikir. Ketika subjek punya dorongan kuat untuk melihat pemandangan kemudian ketakutan mendorong lebih kuat dan membatasi dirinya dalam wilayah yang dimengerti sebagai keamanan. Orang yang mengalami *phobia* sadar keinginannya untuk melihat keindahan alam tapi ketakutan pada ketinggian membawanya pada tindakan menghindari menara. Sekalipun ia memaksakan diri untuk berada di puncak menara, dia benar-benar tidak dapat melihat indahnya pemandangan karena semua telah kabur oleh ketakutan yang membatasi diri. Rasanya mati lebih baik daripada harus berada di puncak menara yang amat tinggi.

*Phobia* menunjukkan reaksi membatasi diri dari keadaan dan usaha luar biasa untuk menghindari ketakutan yang membatasi diri. Seseorang yang memiliki *phobia* tertentu dengan sadar selalu merasa curiga terhadap kemunculan ancaman tanpa peduli keadaan kenyataan yang sebenarnya. Bukan berarti keadaan pikiran seorang yang menderita *phobia* adalah kesalahan tapi kenyataan dalam pikirannya yang dibatasi ketakutan akan membawa pada penyimpanan dan penguburan sebagian informasi dalam pikiran. Manusia yang dianggap normal sekalipun tidak selalu menginterpretasi kenyataan dengan utuh tetapi menjelaskan pada fokus atau salah satu bagian yang menjadi perhatian lebih dalam menjelaskan pengalamannya. Pengalaman sadar bukan pengalaman yang sepenuhnya rinci karena pikiran berikut insting manusia sarat manipulasi.

Manipulasi dalam pikiran menjadi kemungkinan utama yang ketika pikiran menjadi terbatas oleh ketakutan tertentu. Pikiran manusia yang mengalami proses yang terbatas oleh cemas atau takut sehingga bisa tertipu mendalam atas pikiran sendiri. Pikiran yang dibatasi ketakutan dapat membangun ilusi berupa kemunculan ancaman yang masih berada dalam batas ruang prediksi. *Phobia* juga memiliki keistimewaan yakni kadar kepekaan yang sangat tinggi atas keberadaan objek yang mampu melipatgandakan rasa takut. Dalam kasus ini dijelaskan tentang perhatian atau fokus yang menjadi sorotan utama ketika mengalami *phobia* yakni memusatkan kesadaran pada ketakutan yang akan mempengaruhi segala kegiatan yang terjadi dalam pikiran. Sorotan perhatian pada objek yang ditakuti atau fokus mampu memperkuat konsentrasi berpikir namun pemusatan pada cemas dan takut menampakkan keadaan pikiran yang terbatas. Seperti yang sebelumnya telah dijelaskan dalam gambar 2 mengenai stimulus syaraf seseorang dengan *phobia*.

Usaha menghindari ketakutannya mengalami proses dalam mekanisme sadar sekalipun tindakan yang dilakukan oleh seseorang yang mengalami *phobia* terlihat spontan tapi tetap melalui proses perhatian. Kejadian otomatis mungkin terjadi ketika seseorang melakukan tindakan tanpa disadari. Tindakan yang terjadi tanpa diri saya. Contohnya adalah mimpi buruk ketika seseorang tertidur pulas membuatnya menarik selimut dan menutupi wajahnya sendiri kemudian kesulitan bernapas. Keadaan ini memunculkan tindakan tanpa sadar karena subjek tidak merasa melakukan tindakan hanya merasa mengalami mimpi buruk ketika tertidur. Keadaan ini juga terjadi ketika seseorang melamun dengan mata terbuka. Jadi, *phobia* bukan sesuatu yang terjadi sepenuhnya tanpa disadari karena seorang yang mengalami *phobia* memiliki perhatian akan ketakutannya meskipun dibatasi ruang geraknya oleh rasa takut itu.

Ketakutan yang tampak seperti tiruan yang terus menerus menipu pikiran dan membatasi kesadaran manusia lewat propaganda ancaman. Kesadaran seseorang yang mengalami *phobia* menggambarkan manipulasi dunia yang menakutkan nyata dalam pikiran atau menjadi seseorang yang melihat gambaran berada dalam kesadarannya yang dibatasi ketakutan luar biasa. Setiap gambaran yang muncul berada dalam pikiran subjek berikut kesatuan sifat dalam dirinya

untuk memahami situasi akan berbeda. Sulit menerima pengalaman sadar seseorang yang sifatnya pribadi, mengingat tidak ada seorang yang memiliki pengalamannya, pengalaman yang disadari sebagai fiksi yang bersifat sementara bukan seseorang yang sama seperti sebelumnya. Lebih terasa ketika mengalami dan melakukan antisipasi ketakutan.

Kesadaran merupakan suatu kesatuan dapat diringkas dari penjelasan Blackmore tentang hubungan milyaran syaraf otak yang memiliki keunikan dan variasi keaktifan neuron. Kesatuan ini dijelaskan dalam 3 wilayah yakni: *content of consciousness*, *continuity of consciousness*, dan *the self who is conscious*. Sedikit penjabaran dalam kondisi pengalaman *phobia* adalah sebagai berikut dalam wilayah *Content of consciousness* dijelaskan bahwa pengalaman sadar terpusat pada satu titik utama mungkin beberapa ada dalam mengisi kesadaran manusia sementara yang lain berada diluar. *Phobia* memusatkan perhatian pada ketakutan yang dialami berikut ancaman yang mungkin terjadi atau fokus pada ketakutannya. *Continuity of consciousness* adalah kesadaran urutan keseluruhan pengalaman yang menyatu dalam proses waktu, dalam pengalaman *phobia* adalah masa munculnya ketakutan berikut pemeliharaan rasa takut dalam diri seseorang dari waktu ke waktu. *The self who is conscious* adalah diri yang mengalami pengalaman sadar, satu orang yang bisa mengalami bermacam pengalaman (Blackmore, *Introduction* 17).

Dalam penjelasan detail *phobia* yang dialami mengandung *content* selanjutnya pembahasan tentang periode dan peningkatan takut atau cemas berikut situasi serta lokasi mengarah pada *continuity*. Selanjutnya adalah pandangan tentang diri seseorang yang punya ciri, dan perspektif yang berbeda sebagai seorang yang mengalami atau biasa disebut subjek. Dalam kasus *phobia* wilayah ini ada penegasan peranan subjek yang mengalami ketakutan dan berusaha mengantisipasi ketakutan lewat reaksi tertentu, termasuk halusinasi, sensasi fisik, sampai reaksi emosional. Halusinasi merupakan spesies persepsi yang menyajikan sesuatu tampak nyata meski pada kenyataan hanyalah gambaran maya contohnya halusinasi tentang laba-laba besar ketika melawati kawasan hutan. Subjek memiliki kemampuan melihat, mendengar, dan merencanakan pengaturan strategi yang dilakukan untuk menghindari ancaman ketika mengalami *phobia*. Peranan

otak manusia dengan jutaan koneksi syaraf sebagai bukti dalam penelitian fisik menjadi begitu penting. Oleh karena itu, otak yang rusak dapat memunculkan efek yang cukup drastis bagi ketetapan kesatuan kesadaran manusia meskipun tidak dapat menjelaskan kesadaran yang sesungguhnya (Blackmore, *Introduction* 19).

### 3.2.2 Pembatasan Wilayah Eksistensial

*Phobia* menjelaskan situasi takut berlebihan yang membuat pikiran seseorang terbatas pada upaya menghindari bahaya. Keterbatasan seseorang yang mengalami *phobia* membuat seseorang melipatgandakan rasa takut. *Phobia* perlu dibedakan dengan trauma karena ada kecenderungan menyetarakan *phobia* dengan trauma. *Phobia* merupakan ketakutan yang sering muncul dari masalah persepsi dan interpretasi suatu objek dan baru mengalami reaksi. Sementara trauma merupakan ketakutan yang muncul dari masalah memori, yakni keberadaan pengalaman atas peristiwa di masa lalu yang mengakibatkan munculnya ingatan menakutkan yang terus menerus mengganggu pikiran. Trauma terlihat jelas pada peristiwa perkosaan dan trauma yang menjejak dalam ingatan korban.

Eksistensi manusia selalu menjadi pembicaraan yang hangat untuk menelusuri fakta keberadaan manusia. Eksistensialisme adalah cabang ilmu filsafat yang memandang segala gejala manusia berpangkal pada eksistensi secara umum bermakna keberadaan tapi dapat dimengerti sebagai cara berada manusia dalam dunia yang berbeda dengan cara berada benda-benda (Hadiwijono 148). Benda dan manusia sama-sama berada tetapi hanya manusia yang bereksistensi yakni mampu berdiri-sendiri, sadar keberadaannya, serta mampu keluar dari dirinya, keakuannya untuk menentukan lewat perilaku beserta pengalaman berada didunia.

Batas pada wilayah eksistensial adalah gambaran dinamis dari manusia yang mengalami *phobia* yakni berada dalam situasi menakutkan dan berusaha melakukan sesuatu untuk menghindari objek yang menyebabkan ketakutannya. Pengalaman *phobia* dapat dikategorikan sebagai pengalaman subjektif karena memiliki perbedaan pada tiap subjek lewat tekanan takut dan cemas. Ketakutan manusia dapat membatasi dirinya sendiri. Filsuf seperti Sartre pernah menyatakan bahwa manusia berusaha membebaskan diri dari kecemasan, dengan

mencoba menghindari kebebasannya. Agar ia lupa akan kebebasannya maka manusia menyibukkan diri dengan segala macam hal yang konkrit. Untuk menunjukkan hanya dirinya yang mampu berbuat seperti itu. Namun, usaha yang dilakukan manusia tidak lebih dari penipuan diri. Manusia tidak mungkin bebas dari takut atau cemas yang asasi dan dasariah dimilikinya. Segala usaha manusia hanya menuju kegagalan.

Ketakutan dan kecemasan yang menjadi sorotan utama pada pengalaman *phobia* dapat dimaknai positif sebagai usaha memperoleh ketenangan subyektif. Pilihan perilaku seperti berteriak, menangis, atau berlari menjadi pilihan manusia yang berada dalam masih dapat memilih perilakunya. Pemilihan ini dapat membawa manusia pada pandangan positif atas ancaman meski pada kenyataan seorang phobi perlu menjalani terapi yang cukup panjang. Terapi dan penggunaan obat anti kecemasan (*anti-anxiety drugs*) dapat menenangkan jiwa serta menjadikan tubuh rileks namun punya efek melemahkan aktifitas mental bahkan mengganggu kesinambungan kerja otak bagi konsumsi jangka panjang (Henry 83). Akan tetapi, peningkatan *self awareness* dengan filsafat dapat menjernihkan pikiran.

Kebenaran munculnya sesuatu yang menakutkan dialami ketika *phobia* terjadi. Ketakutan memang selalu bersemayam dalam diri manusia persoalannya adalah usaha manusia untuk mengatasi ketakutannya dan mengatur pikiran sadarnya menjadi sehat dari prediksi yang belum tentu seburuk bayangan. Mungkin tidak menjadi keadaan yang buruk, biasa saja, atau prediksi ancaman lebih buruk seribu kali dari yang dibayangkan. Seseorang dapat belajar mengenali ketakutannya untuk menghindari kerusakan dan kekacauan dalam diri sendiri. Usaha mengenali ketakutan memang sangat sulit dilakukan tapi akan lebih baik daripada membiarkan ketakutan itu terus beroperasi diam-diam dan melipatgandakan kecemasan sehingga muncul reaksi yang berlebihan.

### **Kesimpulan Bab**

Ancaman menjadi alasan munculnya reaksi berlebihan dalam pengalaman *phobia*. Perasaan dan kepribadian subjek adalah proses konseptualisasi diri seseorang dengan perspektif yang beragam artinya perasaan ketika mengalami

*phobia* bisa berubah bergantung pada sudut pandang yang digunakan. Persoalannya bukan lagi benar atau salah, normal atau tidak normal, tetapi penjelasan netral dan objektif tentang *phobia* yang dialami. Keterbatasan ketika mengalaminya dapat ditelusuri dari wilayah kesadaran berpengaruh dalam perilaku, serta seseorang yang menjadi subjek adalah kesatuan dalam bagian-bagian yang saling terhubung sebagai cara kerja kesadaran. Perhatian dan pemusatan diri pada ketakutan memperkuat fokus pada situasi ancaman. Selanjutnya eksistensial yakni keberadaan manusia yang diliputi ketakutan dan ruang gerakanya jadi terbatas ditentukan dorongan itu.



## BAB 4 PEMUSATAN PIKIRAN PADA PENGALAMAN *PHOBIA*

Pada bab sebelumnya telah dijelaskan penggambaran situasi konkret berikut pergulatan antara takut, cemas, dan keterbatasan. *Phobia* diuraikan sebagai perbedaan kondisi manusia yang menarik, bukan sekadar keadaan yang buruk apalagi abnormalitas. Kondisi pikiran dijelaskan dengan sensasi, imajinasi, asosiasi objek pemicu dengan ketakutan, dan kondisi keterbatasan. Setelah melewati penjelasan tentang keadaan *phobia* sampai dengan upaya penjelasan keberadaan hubungan syaraf dan kesadaran, maka analisa selanjutnya akan menuju pusat permasalahan, yakni jaringan pikiran dan pengaruhnya dalam tindakan seseorang saat mengalami *phobia*. Informasi dari penginderaan seseorang berupa *phobia* objek atau situasi menjadi rangsangan dari luar yang memasuki pikiran. Pengalaman *phobia* terkait dengan kemampuan audio visual seseorang. Ada jaringan syaraf yang bekerja luas menyiarkan kegelisahan pada jutaan syaraf dalam hitungan seperseribu detik. Keadaan *phobia* menunjukkan peningkatan aktivitas jaringan syaraf ketika pikiran seseorang terpusat pada takut dan cemas.

### 4.1 Sensasi Imajinasi

Pikiran manusia ketika merasakan takut terhadap objek yang tampak dapat memunculkan imajinasi. Imajinasi kadang menguraikan khayalan yang dapat membuai manusia sekaligus mendorong semangat. Imajinasi yang muncul dari ketakutan ketika mengalami *phobia* dapat menimbulkan sensasi hebat dalam diri manusia. Sensasi (*sense*) merupakan gambaran perasaan seseorang. Perasaan berupa takut atau kemarahan akan menimbulkan reaksi perilaku yang berbeda. Imajinasi atau daya khayal dalam kondisi takut cukup jelas misalnya pada seseorang yang mengalami *waterphobia* (Davey 130) cenderung memandang aquarium lewat proses imajinatif sebagai ancaman bahaya. Dalam pikirannya aquarium berukuran kecil menjadi kotak kaca yang sangat besar berisi air dalam jumlah besar yang berarus deras serta siap menenggelamkan dirinya dan mengantarkannya menuju kematian. Kondisi terancam yang dirasakan puluhan

kali lipat lebih parah dari kenyataan akibat daya imajinasi di dalam pikiran yang mampu menciptakan sensasi takut.

Imajinasi beserta proses dalam pikiran merupakan keistimewaan manusia namun dalam fakta pengalaman *phobia* kemampuan ini justru melemahkan manusia serta menjauhkannya dari kenyataan. Pikiran imajinatif menjadi salah satu sumber, dorongan, penyebab, dan unsur yang mempengaruhi kemunculan reaksi berlebihan atas estimasi takut ataupun cemas. Kemewahan imajinasi dapat terlihat dalam proses penciptaan karya seni atau arsitektur sebuah bangunan. Imajinasi seniman yang memiliki kecerdasan memproses kesan dalam kenyataan dapat melahirkan benda seni yang luar biasa indah.

Imajinasi dalam pengalaman *phobia* perlu diamati dari berbagai sisi. Imajinasi yang dialami sering dianggap memunculkan reaksi yang berlebihan. Reaksi atau tindakan yang dilakukan ketika merasakan takut atau cemas luar biasa menjadi wujud nyata yang mengundang penelusuran. Tindakan sebagai akibat *phobia* memiliki perbedaan dengan tindakan yang dianggap normal, meskipun semua kesimpulan sifatnya sementara, namun spesifikasi tindakan tetap dapat mempermudah upaya perbaikan keadaan *phobia*. Keadaan ini tetap tidak menyenangkan seperti perasaan sakit.

Pikiran seseorang dapat memusatkan perhatian pada suatu objek artinya ketika seseorang mengalami *phobia* dan ia mampu memusatkan seluruh perhatian pada objek yang dianggap mengancam, sehingga dapat dinyatakan bahwa seseorang yang mengalami *phobia* masih sadar, yakni sadar bahwa dia harus menghindari ancaman. Keterbatasan yang terjadi dalam pengalaman *phobia* berupa batasan perilaku atau tujuan seseorang pada ketakutannya. Sadar tapi pikirannya terbatas pada takut dan cemas. Seorang dengan *phobia* tidak punya intensi untuk memikirkan hal selain ketakutannya.

Sensasi merupakan sesuatu yang muncul dari kepekaan indrawi manusia atau kesan yang dirasakan pikiran atas objek. Keadaan terbatas ini digambarkan dalam *right brain damaged* (Blackmore, *Intoduction*, 42), yakni kehilangan sebagian sisi dari suatu objek utuh. Kebutaan sebagian objek yang dikenal sebagai sesuatu yang utuh dalam *mind* seseorang. Pandangan utuh bagi orang dengan *right brain damaged* adalah separuh (sebagian sisi) dalam kenyataan pandangan umum.

Otak kiri mengatur wilayah kanan tubuh seseorang, misalnya bagian visual pada mata sebelah kanan. Kondisi pikiran yang terbatas akibat kerusakan otak kiri menjadi pengabaian salah satu sisi dalam persepsi atas objek. Namun, dapat dilihat sebagai kerangka pengalaman visual seseorang dalam kerusakan konteks bukan *content* dari kesadarannya. Ada kepastian kontekstual dalam kondisi ini, karena orang yang mengalaminya tidak tahu dan tidak merasa bermasalah.

Kondisi kehilangan penglihatan objek utuh menjadi sebagian, separuh, dan sepotong seperti tipuan kenyataan. Seseorang hanya melihat atas saja tanpa bawah atau hanya sisi kanan saja tanpa mampu melihat ada sisi kiri. Penglihatan yang telah kehilangan satu sisi atau setengah dunia dipahami sebagai dunia yang utuh bagi subjek. Keadaan terbatas ini terjadi akibat kerusakan salah satu bagian otak manusia, namun bagi penulis yang dapat menunjukkan hubungan adalah persamaan kondisi keterbatasan yang dialami. *Phobia* merupakan pengalaman subjektif dengan sudut pandang tertentu, sehingga hanya mampu dipahami seseorang yang sungguh-sungguh mengalami, meskipun tidak menutup kemungkinan dapat ditelusuri dari jejak tindakan sebagai penjelasan ketakutan eksplisit. *Phobia* yang dialami dapat dikenal lewat perspektif fokus ancaman, yakni memusatkan segala perhatian pada ketakutan yang dialami, tidak dapat memikirkan apalagi menyadari hal lain di luar ketakutannya. Pandangan seseorang tidak lagi menyeluruh tapi sebatas ketakutan yang dialami atau hal lain yang mempunyai asosiasi dengan ketakutannya tersebut. Ketakutan nyata akan objek fisik membuat seseorang membatasi pikirannya dengan segala sesuatu yang memungkinkan hubungan dengan objek yang dianggap mengancam dirinya.

Penelusuran lewat analisis kecemasan yang makin menguasai dan membuat seseorang kehilangan akal, misalnya seseorang mengalami ketakutan luar biasa saat menelan atau disebut *choking phobia* (Davey 184) akan merasakan panik luar biasa ketika harus menelan makanan yang disajikan dalam acara jamuan. Berdasarkan ketakutan yang dialami, maka orang tersebut akan membatasi asupan makanan aman untuk dikonsumsi seperti yoghurt, bubur, dan es krim. Makanan bertekstur lembut tidak membuatnya merasa akan mati sesak napas, seperti kepanikan saat tenggorokan tersumbat makanan yang keras dan lebih baik menghindari jamuan. *Phobia* menelan ini kebanyakan dialami oleh orang yang

sukses menjalani program diet dan menjadi kurus. Adapun jenis penyakit *dyspaghia* (Davey 185) adalah kesulitan menelan akibat gangguan pada organ pernapasan dan tenggorokan, sedangkan orang yang mengalami *phobia* menelan sesungguhnya tidak mengalami gangguan apalagi kerusakan pada saluran tenggorokan.

Keadaan *phobia* melalui gambaran pikiran dan perasaan seseorang akan mempertegas sisi ketakutan dan mengaburkan sisi yang lain, yakni dunia nyata. Orang-orang yang memiliki ketakutan terhadap objek dan kecemasan akan ancaman cenderung membatasi dunianya. Dari situasi, tempat, dan kondisi yang dianggap mengancam dirinya. *Phobia* yang dialami dengan bayangan ancaman akan membuat manusia melipatgandakan ketakutannya, kecemasan jadi tak menentu, dan semakin tidak realistis.

Imajinasi bagi orang yang mengalami merupakan sesuatu yang diketahui ada, sebagai salah satu hal yang diperoleh dari cara kerja pikiran. Namun, imajinasi manusia sarat kekuatan khayalan. Khayalan mampu membebaskan manusia dari ancaman situasi sekaligus dapat membuat manusia bereaksi sebaliknya. Ancaman situasi yang tergambar dalam *phobia* merupakan penolakan atas situasi karena yang paling pertama muncul adalah harapan untuk bebas dari ancaman. Bebas dari ancaman menimbulkan khayalan bebas lewat transformasi objek pemicu ketakutan seperti contoh konkret seseorang yang mengalami *bloodphobia*. Saat melihat darah menetes dari jarinya adalah serupa dengan berliter-liter darah yang keluar dari tubuh seseorang yang mengalami kecelakaan lalu lintas. Daya khayal dalam pikirannya memperparah keadaan dan mengakibatkan dirinya pingsan seketika. Meskipun fakta luka pada jemarinya hanyalah goresan kecil dan bukan luka serius.

Imajinasi merupakan bagian kemampuan pikiran yang cukup berpengaruh selain kekuatan ingatan. Ingatan mampu menyimpan lembaran peristiwa seperti buku pengalaman, kuat, dan terus ada dalam pikiran, serta dapat muncul kembali sebagai kenangan. Berbeda dengan khayalan yang muncul sesekali kemudian dilupakan padahal khayalan mempunyai kekuatan luar biasa dalam pikiran, yang dapat memicu kemunculan hal-hal baru. Bebas berkhayal berarti bebas berinovasi. Pikiran imajinatif yang muncul memerlukan kehadiran objek konkret lewat kesan.

Kesan inilah yang berkembang dalam daya khayal. Berdasarkan tinjauan pustaka, orang-orang yang memiliki *phobia* tertentu cenderung mempunyai kemampuan imajinasi yang lebih.

“*If concioussness is not such a force then our feelings of having consciouss control must be an illusion*” (Blackmore, *Introduction* 95). Jika kesadaran bukan seperti kekuatan maka perasaan memiliki kontrol sadar semestinya hanyalah sebuah khayalan. Kutipan tadi menunjukkan implikasi definisional<sup>3</sup> bahwa ketika kesadaran tidak menjadi kekuatan yang mendorong manusia otomatis kontrol atau kemampuan sadar manusia hanyalah ilusi; dengan kata lain ada ketidaksadaran. Akan tetapi, definisi ini dapat pula ditafsirkan sebaliknya bahwa kesadaran merupakan kekuatan dan kemampuan sadar, memang nyata dimiliki manusia. Manusia melalui kemampuan berpikir dan kesadaran (*self awareness*) dapat menguasai dunia. Misalnya manusia punya kemampuan untuk memanfaatkan alam sebagai sumber daya.

Selanjutnya apabila posisi kesadaran mempunyai kontraposisi yaitu ketidaksadaran, bisa saja kehendak sadar hanyalah ilusi manusia. Dengan pernyataan tadi otomatis keistimewaan dan keberadaan kehendak menjadi runtuh. Maksud pernyataan-pernyataan di atas bahwa kesadaran bukan menjadi satu-satunya hal yang dapat memahami mekanisme hidup. Meskipun sementara dapat digunakan untuk mengurai misteri manusia lewat korelasi pikiran dengan kesadarannya. Berdasarkan kemungkinan yang ada dapat dipahami bahwa kemampuan pikiran dan segala bentuknya adalah kekuatan *mind* dalam memproses persepsi inderawi atas realitas objek. Pikiran membentuk imajinasi luar biasa dan segera melakukan tindakan ketika menerima stimulus berupa objek yang menakutkan, artinya ada korelasi pikiran menakutkan dengan reaksi takut luar biasa ketika mengalami *phobia*.

Penjelasan kutipan tersebut merupakan gambaran dari korelasi pikiran ketika mengalami *phobia*. Imajinasi yang muncul dalam pikiran manusia ketika merasa cemas atau takut merupakan upaya mengatasi ancaman yang muncul begitu saja. Manusia merasa mampu, merasa sadar mengontrol akal pikirannya, tapi kemudian upaya mengontrol pikiran dan mengatasi kecemasannya justru

<sup>3</sup> Sebuah antesedens akan membawa pada konsekuen sebagai sesuatu yang diperoleh berdasarkan pendefinisian, selain itu ada implikasi logis, empirik (kausal), dan intensional (desisional).

membuatnya tahu bahwa ia sedang terancam, lalu merasa pasrah, tidak tertolong, dan frustrasi atas perasaan terancam itu. Frustrasi dan terpaksa menerima keadaan membawa manusia pada imajinasi. Dalam pengalaman *phobia*, seseorang tidak mampu memisahkan antara yang nyata dengan khayalan. *Phobia* menunjukkan kehadiran ilusi sebagai buah dari imajinasi bahwa pikiran yang ingin bebas dari ancaman justru jatuh pada keadaan tidak terkontrol, situasi pasrah dalam ilusi dan ketidaksadaran.

Ilusi yang menghadirkan objek yang luar biasa menakutkan makin membuat orang yang mengalami *phobia* bingung. Sehingga reaksi takut yang berlebihan muncul akibat kesadaran akan datangnya ancaman. Meskipun ada bermacam perbedaan objek dalam pengalaman *phobia*, tetapi setiap jenisnya dapat membawa manusia yang mengalami pada ketakutan yang irrasional. Panik, halusinasi, delusi, dan kehilangan kendali menjadi bukti bahwa kemampuan imajinasi manusia dapat memaksa manusia untuk lari dari kenyataan. Manusia tetap memiliki keterbatasan dan pikiran yang terasa mampu dikontrol kadang tenggelam atau terjebak dalam celah otak atau kerentanan koneksi serabut tipis syaraf. Oleh karena itu dapat dipahami ada korelasi pikiran bahwa pikiran manusia memiliki koneksi satu sama lain sehingga kerusakan pada salah satu koneksi dapat mengganggu hubungan pikiran secara keseluruhan; artinya ada asosiasi dalam pikiran (Blackmore, *Introduction* 20).

#### 4.1.1 Persepsi Realitas dalam Pengalaman *Phobia*

Sejak awal pengalaman *phobia* menjadi tidak menyenangkan ketika seseorang menyadari ancaman dan seolah tidak lagi memiliki kebebasan penuh karena telah ada limitasi takut bahkan cemas di dalam dirinya. Persepsi adalah penglihatan atau kesan yang timbul sebagai tanggapan dari sesuatu objek (Echols and Shadily 424). *Phobia* menunjukkan persepsi dari realitas berupa dorongan ketakutan dalam diri seseorang. Gejala yang muncul baik fisik, psikis, dan tingkah laku nyata yang dilakukan mengawali penelusuran sudut pandang ketika mengalami takut luar biasa sampai sejauh pemahaman rasa takut dan cemas dalam pikiran manusia. Kenyataan menakutkan yang muncul di hadapan seseorang bisa saja menimbulkan kesan berupa perasaan berbeda-beda.

*Perception that enter with most force and violence we may name 'Impressions' and under this name I bring all our sensations, passions, and emotions as they make their first appearance in the soul* (Hume 1). Persepsi yang memasuki pikiran dengan dorongan dan kekerasan dapat disebut kesan berikut hubungannya dengan perasaan, nafsu, dan emosi atas sesuatu yang nampak pada pikiran. Dalam keadaan *phobia*, kesan ditandai dengan teriakan, usaha melarikan diri, dan berbagai reaksi lainnya. Tindakan menjadi perwujudan manusia atas ketakutan dengan kriteria penjelasan subjektif. Terkait dengan perasaan internal dalam diri setiap orang dapat dipastikan akan menimbulkan reaksi variatif sekalipun unsur penyebabnya sama.

Reaksi berlebihan muncul dari persepsi manusia atas realitas objek yang memicu ketakutannya. Asumsi manusia tentang kenyataan diperoleh dari persepsi atas realitas yang hadir kemudian beroperasi dalam pikirannya. Ada realitas yang tampil dan memicu kemunculan takut kemudian masuk peranan pikiran untuk memproses pengalaman tadi lewat gambaran visual, audio, sentuhan, rasa, bahkan bau. Sejak manusia bereksistensi sudah ada ketakutan dan kecemasan dalam diri manusia namun keduanya menjadi permasalahan ketika ada tindakan nyata yang muncul dari dorongan takut.

Pengalaman seseorang ketika mengalami *phobia* jarum suntik (*injection phobia*) (Davey 63) dapat memperlihatkan pengaruh kuat persepsi realitas menjadi daya yang turut memicu estimasi ketakutan manusia. Tanpa bermaksud menekankan peranan persepsi dan pengalaman dalam suatu relasi kausal, penglihatan (baca: *vision*) dapat menjadi ukuran seberapa takut manusia terhadap realitas yang sedang dihadapinya. Ketika seorang takut luar biasa terhadap jarum suntik dan terpaksa harus menjalani pengobatan lewat jalur injeksi maka akan muncul usaha melarikan diri meskipun dalam keadaan sakit dan lemah. Persepsi atas realitas jarum suntik yang sangat berbahaya adalah ancaman dalam pikiran dan penglihatan tentang sebuah jarum yang dipasang dalam wadah silinder plastik bening seukuran alat tulis menjadi pemicu ketakutan luar biasa. Bahkan bau obat yang biasa dipakai sebagai cairan pengisi jarum suntik yang dapat diinjeksikan ke dalam tubuh juga menambah situasi keterancaman dalam sebuah prosedur medis yakni penyuntikan. Penekanan kemampuan panca indera manusia dapat

membantu melihat objek dan meningkatkan prediksi kemunculan ancaman. *Phobia* yang dialami seseorang bukan sekadar abnormalitas yang tanpa sebab tetapi perbedaan dalam proses pemahaman dan persepsi atas realitas.

Ketika mendengar kata “persepsi” maka kemudian muncul gambaran tentang kemampuan indrawi karena pikiran manusia mengenal tentang asosiasi bahkan dalam proses pemahaman *phobia*. Persepsi adalah sensasi ide yang muncul ketika seseorang menangkap realitas. Segala sesuatu yang muncul dan melahirkan pikiran sederhana sesungguhnya diperoleh dari kesan atas objek beserta hubungannya dan mampu merepresentasikannya secara tepat (Hume 2).<sup>4</sup> Persepsi ketika melihat sosok menakutkan akan segera menimbulkan upaya menghindar sebagai kesan yang diperoleh dari objek menakutkan tersebut seperti halnya spontanitas seseorang ketika mengalami *phobia* tertentu.

#### 4.2 Pengalaman Subjektif

Pengalaman menjadi isi perjalanan hidup manusia. Pengalaman dapat memberi pelajaran hidup, agar tidak jatuh pada kesalahan yang sama. Pengalaman-pengalaman pribadi dapat diterima sebagai suatu yang mampu memberikan manfaat untuk memperbaiki perjalanan hidup. Sepertinya pragmatisme sudah ada sejak ribuan tahun lalu meski belum ada keberanian untuk membuat pernyataan bahwa segala sesuatu yang dilakukan harus memberikan manfaat praktis. Ketakutan dan kecemasan dapat ditunjuk sebagai *opportunis* yang memanfaatkan keadaan dan selalu mencari kesempatan. Ketakutan dan kecemasan bisa mencari kesempatan untuk beroperasi dalam diri seseorang sekaligus menentukan pikirannya. Sejak dulu sampai sekarang manusia memiliki ketakutan dan kecemasan meskipun tidak semua orang mempermasalahkannya.

Ada anggapan bahwa pengalaman manusia bersifat subjektif dan berbeda sehingga tidak terlalu penting untuk dibahas karena pemikiran lebih tertarik ke luar manusia bukan ke dalam, tidak akan berguna dan sia-sia saja membahas hal itu. Tapi pengalaman yang tidak berguna itu tetap dapat dibongkar lewat

---

<sup>4</sup> Terinspirasi oleh pernyataan berikut “*All our simple ideas, when they first appear are derived from simple impressions which correspond to them and which they exactly represent,*” selain itu Susan Blackmore juga banyak terpengaruh oleh pandangan Hume yang dianggap cukup menarik dan mampu menjelaskan dengan sistematis.

pengamatan. Bahwa setiap pengalaman manusia mengalami perubahan dan memiliki keunikan dalam wujud reaksi pengalaman yang berbeda-beda. *Phobia* sebagai pengalaman yang bersifat subjektif menunjukkan kekayaan manusia dibandingkan makhluk lainnya yakni manusia selalu berupaya mengenal termasuk mengenali ketakutannya dalam situasi bertentangan dari dalam dan luar dirinya. Pengalaman manusia berupa upaya memahami realitas menunjukkan tanggung jawab dalam pengambilan tindakan berikutnya.

Manusia ketika melakukan perbuatan punya pertanggungjawaban moral dan merasa terancam dengan hukum masyarakat bahwa standar kenormalan adalah seperti yang dikonvensikan masyarakat. Tidak ada lagi tempat kehendak bebas. *All my action must be predetermined* (Blackmore 84). Tidak ada pilihan bebas karena manusia sebelumnya telah dibatasi oleh standar masyarakat. Lewat pernyataan yang dikutip tadi sudah dibuktikan salah satu faktor eksternal yakni lingkungan kemasyarakatan juga besar pengaruhnya. Masyarakat dan lingkungan memulai situasi penilaian dan membangun konsep umum tentang *phobia*. Atas dasar penilaian perilaku yang dipandang keadaan abnormal, meskipun penilaian ini tidak berguna sekadar menjadi reaksi masyarakat. Selanjutnya percaya atau tidak akan keberadaan kebebasan, yang selama ini dipahami adalah bahwa manusia seolah-olah tetap memiliki kehendak bebas (Blackmore, *Introduction* 98).<sup>5</sup>

Pengalaman *phobia* dan segala macam reaksi yang timbul sekadar dipandang sebagai ketidaknormalan. Pengalaman subjektif termasuk *phobia* juga dapat dijelaskan dalam teori kesadaran. Pengalaman manusia merupakan gambaran kapasitas kontrol diri seseorang yang membuat manusia berbeda dengan hewan atau mesin, manusia memiliki keistimewaan pikiran berikut eksperimennya untuk menunjukkan apa yang sesungguhnya terjadi dan sungguh-sungguh disadari bukan sekadar dirasakan lewat kesan pengalaman subjek. Bagaimana mengalami *phobia* berikut perasaan takut dan kecemasan yang muncul tentu akan berbeda bagi tiap subjek. Subjektivitas dapat dipertanggungjawabkan dalam pendasaran pengalaman *phobia*. Pengalaman

---

<sup>5</sup> Pandangan bahwa kebebasan manusia ada dalam kondisi “*as if*” yakni seolah-olah karena kebebasan berkehendak sesungguhnya telah dibatasi oleh ketetapan misalnya hukum atau norma yang berlaku di masyarakat.

masing-masing orang ketika mengalami *phobia* memiliki kualitas ketakutan yang berbeda-beda sehingga penjelasan tentang kadar bahkan alasan munculnya tindakan menjadi sulit dijelaskan dan menyebutnya sebagai abnormalitas adalah jawaban paling mudah.

#### 4.2.1 Penderitaan Mengalami *Phobia*

Pengalaman *phobia* bukanlah sesuatu yang nikmat apalagi menyenangkan tetapi merupakan sesuatu yang mengerikan sehingga mampu menimbulkan respon ketakutan luar biasa. Penderitaan mengalami *phobia* berikut keterbatasan ruang gerak menambah kesulitan seseorang yang merasakannya. Ketakutan akan objek dan dorongan menghindari ancaman menjadi awal penderitaan jangka panjang yang terpaksa dialami sepanjang hidup. Ketika seseorang mengalami *phobia* akan ada perasaan menderita atas kehidupan. Pikiran diselimuti takut dan cemas dengan mengetahui ancaman yang terus mengintai. *Phobia* ternyata bukan hanya membatasi perilaku tapi melahirkan penderitaan akibat ketakutan dan prediksi berbagai kemungkinan.

Rasa sakit seperti penderitaan mampu menunjukkan hubungan atau korelasi syaraf dan kesadaran yakni penjelasan tentang *Neural Correlates of Consciousness (NCCs)* (Blackmore, *Introduction* 21). Pengalaman subjektif seperti *phobia* merupakan suatu penderitaan yang tak terdefiniskan karena *phobia* yang dialami tidak dapat dipahami seutuhnya dalam pengertian seberapa buruk dan seberapa takut yang dirasakan ketika mengalaminya. Satu-satunya hal yang dapat dilihat adalah tindakan yang dilakukan seseorang ketika mengalami *phobia* adalah reaksi seseorang. Tindakan tersebut dipandang berlebihan bahkan dianggap berbohong atau sekadar ingin memperoleh perhatian, sehingga penderitaan dan sakit mengalami *phobia* menjadi sesuatu yang tak pernah utuh untuk mampu dideskripsikan. Adanya hubungan antara syaraf dan kesadaran membuka kemungkinan pemahaman pengalaman termasuk *phobia* (Blackmore, *Consciousness* 228).

Pengalaman *phobia* hanya dirasakan pribadi seseorang sementara yang tampak hanyalah tindakan sebagai sensasi takut atau berbagai reaksi tubuh. Segala sesuatu yang terjadi dalam pikiran seperti kesadaran akan penderitaan pengalaman

*phobia* masih menjadi misteri yang membuka celah bagi penafsiran. Ada banyak kemungkinan untuk menjelaskan satu permasalahan misalnya *phobia* baik dari sebab kemunculan perasaan takut atau ukuran perilaku seseorang. Kemungkinan ini tergambar pada sisi penjelasan *phobia*, satu sisi mungkin normal saja bagi seseorang ketika mengalaminya atau abnormal di sisi lain bagi pandangan sosial. Korelasi pikiran dan kesadaran adalah salah teori dalam pemikiran Susan Blackmore yang mampu menjelaskan kenyataan tentang *phobia* lewat keberadaan hubungan syaraf dan kesadaran. Dalam kasus *phobia*, segala aktivitas syaraf seseorang dipicu stimulus yang berasal dari cemas dan takut dan menjadi penentu kesadarannya ketika melakukan tindakan.

Penderitaan mengalami *phobia* hanya dirasakan oleh seseorang dan perasaan terancam muncul seketika saat ada objek yang membuat seseorang tidak berdaya bersifat pribadi, merupakan pengalaman subjektif, dalam ruang dan waktu mencakup peristiwa tertentu yang berbeda kualitasnya. Seseorang berpikir dan memusatkan perhatian pada takut yang dialami. Seolah ada penentuan sadar bahwa diri sedang merasakan ketakutan dan harus segera melakukan tindakan untuk menghindari ancaman. Rasa takut dan kecemasan ditentukan oleh otonomi subjek, dengan diferensiasi sifat dan kepribadian sehingga keputusan dari pikiran dalam pemilihan tindakan berbeda (Janaway 129). Hubungan syaraf dan kesadaran juga dipengaruhi perbedaan sifat dan kepribadian yang diturunkan genetik, sudah ada dalam penjelasan pada bab 2. Otonomi subjek dengan keputusan perilaku dapat dijelaskan melalui contoh berikut, seorang Paula bisa saja menangis ketika merasa takut, Ferdi marah dan berteriak saat terancam, atau seperti Sophie berusaha mengenali rasa takutnya dengan menghadapi ketakutannya.

Perilaku seseorang dapat menjadi bahan untuk mengukur kadar kenormalan dalam lingkungan. Seseorang seharusnya mempertanggungjawabkan setiap tindakan dan perilakunya ketika berada dalam lingkungan masyarakat. Kondisi subjek ketika mengalami *phobia* akan membawa seseorang pada penilaian objektif atas takut dan cemas yang dirasakan. Bisa muncul asumsi positif atau negatif, *Phobia* yang dialami merupakan perbedaan individu yang mampu memberikan penjelasan tentang ketakutan dalam diri manusia sebagai asumsi

positif. Kemudian *phobia* adalah suatu reaksi berlebihan yang muncul dari seseorang yang tidak normal, tidak sadar, serta mengalami gangguan syaraf sebagai asumsi negatif. Atas asumsi-asumsi yang bermunculan semestinya kondisi *phobia* dikembalikan pada diri sebagai pusat pemikiran bahkan ketika mengalami penilaian lingkungan sekaligus keberadaan batasan tindakan lewat standar kenormalan (Smith 150).

#### 4.2.2 Kontrol Diri Perwujudan Ketenangan Manusia

Cara seseorang untuk bertindak adalah pilihan sekalipun kemungkinan kebebasan itu tetap ada. Korelasi pikiran manusia menjadi proses alamiah dalam pemilihan putusan atas dasar pertimbangan rasional, perasaan, dan kepentingan. Keseimbangan ini menandakan kemampuan manusia untuk melakukan kontrol atas perilakunya sekalipun dalam keterbatasan. Pikiran seseorang memiliki kapasitas berupa ingatan dan penyimpanan kehendak yang berbeda pada tiap-tiap diri. Kecemasan memang berasal dari dalam diri, tapi ketakutan mempunyai objek dan situasi yang berada diluar manusia, sehingga seseorang yang mengalami *phobia* dapat belajar mengontrol dirinya, dimulai dari usaha mengenali ketakutannya.

Segala sesuatu memerlukan proses serta perlu dirasakan sebagai pengalaman untuk dapat dipelajari untuk menghadapi tantangan dan mencapai kemajuan (*progress*) dalam hidup, misalnya mengatasi *phobia* dan tidak lagi menjadi penakut. Pengalaman bisa saja mengandung kengerian, seperti pengalaman *phobia*. *The self was no more than a bundle of sensations* (Hume 40). Konsep bahwa diri tidak lebih dari kumpulan pengalaman inderawi seseorang, dapat menunjukkan kemungkinan bahwa manusia bisa salah memaknai pengalaman. Saya yang mendengar suara yang menakutkan, merasakan perasaan ngeri, bahkan melihat dunia bisa saja salah. Kesalahan memahami takut dan cemas dapat membatasi kondisi seseorang terlihat dalam *phobia*.

Pengalaman *phobia* dan reaksi takut berlebihan bisa saja menimbulkan kekhawatiran bahkan kemarahan karena kesalahan memposisikan takut dan cemas sebagai pusat, ukuran menentukan sikap juga mengandung kelemahan menenangkan diri lewat pengaturan emosi. Seseorang yang mengalami takut luar

biasa pada gelap akan merasakan kondisi keterbatasan (berupa limitasi seseorang berdasarkan takut dan cemas yang menjadi penentu tindakan), yakni preferensi pada cahaya. Bisa saja terjadi kesalahan dalam memilih putusan mungkin saja ketika belajar menghadapi gelap akan ditemukan manfaat dari kegelapan. Semua itu bergantung pada sudut pandang baru kemudian lahir asumsi dan putusan.

*Phobia* merupakan kondisi keterbatasan karena dorongan kecemasan dan ketakutan manusia. Ada fokus terhadap ketakutan objek yang tampak sehingga pikiran hanya terhubung pada ketakutan. Kontrol diri menjadi sesuatu yang penting untuk menyeimbangkan korelasi pikiran. Ketika seseorang mampu memilah-milah permasalahan maka ia mampu membaca kemungkinan jawaban yang muncul dari satu permasalahan lewat asosiasi, kausalitas, atau analisa fungsinya bagi kehidupan. Seseorang mungkin punya banyak pengalaman dalam hidup tapi dorongan kehendak dan kemampuan subjektif misalnya kontrol diri mampu menjadi sumber kekuatan untuk mempertahankan diri dari kesalahan menghadapi situasi. Seseorang yang punya kontrol diri tidak akan tenggelam dalam efek *phobia*.

#### **4.3 Sorotan Perhatian (*Spotlight*) pada Jaringan Syaraf**

Perbedaan sudut pandang atau perspektif menjadi kesulitan untuk menerima pengalaman pribadi seseorang. Sekadar memandang tidak cukup menjelaskan pengalaman seseorang, upaya yang dapat dilakukan adalah mengenali pengalaman subjektif (Blackmore, *Introduction* 81). Konsentrasi atau pemusatan perhatian pada sesuatu tidak selamanya baik, karena bisa meminggirkan persoalan lain. Fokus terkait erat dengan kapasitas terbatas dari seorang manusia termasuk kesadarannya. Fokus pada satu titik cerah (*spotlight attention*), misalnya pengalaman *phobia* menunjukkan pemusatan pada takut dan cemas sebagai konsentrasi seorang subjek dan menjadi faktor pembentuk perilaku. Kegiatan pikiran yang berlangsung ketika seseorang mengalami *phobia* adalah penyiaran perintah waspada dari beberapa bagian otak misalnya *amygdala* dan *hippocampus* turut memicu aliran metabolisme dalam tubuh seseorang. Misalnya tubuh berkeringat atau pemanfaatan glukosa dan oksigen dalam jumlah lebih banyak pada saat orang merasa cemas, gelisah, dan takut (Baars 16).

Manusia merupakan makhluk yang berbeda seperti, bisa menguasai banyak bahasa, adaptasi biologis yang sederhana dapat menjadi perdebatan bagi budaya manusia, perkembangan teknologi, dan berpengaruh pada masyarakat luas. Terkadang seorang manusia menggunakan keseluruhan waktu sadarnya untuk berbicara dengan dirinya sendiri. Manusia juga memiliki otak yang lebih sempurna dan memiliki rencana jangka panjang seperti abstraksi pikiran yang membuat manusia dapat disebut makhluk unik. Manusia dapat memfokuskan perhatiannya dan memanfaatkan pikiran sadarnya. Seperti pernyataan dalam *theater of mind* yang dijelaskan Descartes bahwa manusia adalah satu-satunya spesies yang sadar dalam kenyataan. Namun, manusia juga memiliki lebih banyak kebingungan dalam melihat kenyataan.

Panggung teater yang gelap menjadi analogi tentang pemusatan perhatian seseorang. Isi pikiran terbatas pada titik cerah yang menjadi pusat perhatian ketika seseorang seperti metafora teater pikiran. Proses konsentrasi berpikir digambarkan sebagai ruangan teater yang gelap dengan titik cerah yang menyorot ke panggung adalah metafora untuk menjelaskan pemusatan perhatian dalam jaringan syaraf (*neural networks*). Perhatian dapat menjadi seleksi pengalaman seseorang dalam keyakinan bahwa pilihan yang dilakukan merupakan sesuatu yang penting. Perhatian pada takut dan cemas merupakan prioritas subjek atas *phobia* yang dialaminya. Seseorang dengan *phobia* menganggap bahwa takut dan cemas adalah persoalan utama dalam dirinya. Sehingga ia perlu berkonsentrasi pada takut atau cemas yang dirasakan dan lebih jauh menyiapkan usaha menghindar dari objek atau situasi menakutkan.

*“Conscious content are limited to brightly lit spot of attention onstage, while the rest of the stage correspond to immediate working of memory”* (Baars 43). Isi kesadaran terbatas pada sorot cahaya dari pemusatan perhatian, ketika itu keseluruhan panggung teater yang gelap segera bekerja menghubungkan pikiran. Saat seseorang memusatkan perhatiannya pada *phobia* maka keseluruhan pikiran akan bekerja menyiarkan perasaan takut dan cemas, sehingga kenyataan akan berkuat pada keadaan terbatas yang punya hubungan dengan ketakutan objek dan kecemasan munculnya ancaman. Pengalaman *phobia* sangat mempengaruhi keseluruhan perilaku dan konsep pikiran seseorang termasuk dalam pemilihan

sikap dan tindakan. Ada unsur dalam dan luar yang mempengaruhi pengalaman subjektif ini. Yakni objek atau situasi yang menakutkan serta kerja jaringan yang saling berhubungan dalam pikiran untuk menafsirkan informasi dan menghasilkan tindakan praktis.

Pemusatan perhatian pada ketakutan dan kecemasan terjadi ketika seseorang mengalami *phobia*. Deskripsi klasik menjelaskan perhatian merupakan seleksi beberapa pengalaman untuk memilih sorotan utama dalam gambaran mental. Aktifitas syaraf dalam pikiran melibatkan jutaan sel syaraf yang berhubungan satu sama lain. Tiap jaringan syaraf memiliki fungsi masing-masing untuk bekerja sama dalam proses berpikir seorang manusia. Jaringan pikiran menyiarkan informasi yang diperoleh dari kemampuan penginderaan. Penjelasan Bernard Baars tentang kesadaran dalam *Global Workspace Theory* (GWT) adalah bagian yang bekerja dari keseluruhan sistem kognitif manusia (Blackmore, *Consciousness* 72). Teori tentang pengalaman sadar melalui proses kerja jaringan global yang menyediakan jalan ke seluruh sistem pikiran termasuk ketidaksadaran. Analisa GWT dilakukan melalui pengamatan otak manusia (*brain scan*) dan interpretasi pengalaman dalam jaringan pikiran.

#### 4.3.1 Penginderaan sebagai Panduan Pengalaman *Phobia*

Pikiran dalam penjelasan otak tampak menunjukkan sebuah gaya distribusi fungsi yang menjadi kerja nyata milyaran sel syaraf dengan keistimewaannya, sebuah sistem pintar tanpa rincian aturan dari beberapa pusat perintah. Tubuh seseorang bekerja dari sel ke sel dalam jaringan. Kesadaran yang menciptakan pintu masuk bagi pengetahuan berada dalam otak manusia. Kesadaran dapat menjadikan organ-organ sebagai jaringan penyiaran yang melayani pemasukan, penyebaran, perubahan informasi, serta menjalankan pengaturan dan kontrol global. Hubungan antara syaraf dan kesadaran memang ada tapi kerja global dari jaringan syaraf merupakan kenyataan praktis dari suatu proses berpikir.

Penginderaan dapat memandu pada pengalaman *phobia* lewat kehadiran objek atau situasi yang memicu ketakutan dan mengoptimalkan cemas. Berangkat dari teori tentang pengalaman visual. Resolusi tingkat tinggi penglihatan menggunakan bagian kecil retina, yakni *fovea* untuk dapat melihat sesuatu yang

dimaksudkan dan organ mata mengantarkan informasi visual ini menuju pikiran. Sorotan dari wilayah visual yang sangat kabur menjadi informasi yang memasuki kesadaran lewat penggambaran visual. Objek atau situasi yang muncul kemudian masuk sebagai informasi menakutkan dalam pikiran kemudian menjadi pilihan dalam membentuk sorot perhatian. Sekalipun rasa takut dan cemas yang memandu tiap orang itu sama tapi hasil dari proses penyiaran jaringan syaraf akan berbeda bergantung pada perhatian subjek. Seperti kumpulan informasi yang banyak memasuki pikiran tetapi ada penyederhanaan informasi lewat pemusatan perhatian yang bergantung pada orang bersama sikap, keahlian, dan cara subjek berinteraksi dengan pengalamannya. Upaya penyederhanaan menjadi alasan perhatian yang menjadi gambaran organisasi penjelasan dalam *neural networks* (Baars 40).

Pengetahuan seseorang tentang dunia merupakan pilihan kenyataan sebagai fakta dalam pikiran. Persepsi sensoris menjelaskan tentang pelaksanaan kerja jaringan-jaringan dalam pikiran seseorang. Ada proses dibalik layar dalam ruang kerja pikiran melibatkan pengaturan (*directur*), pemandu atau pengatur cahaya lampu sorot (*operator contextual*), pemain (*player*), pengalaman sadar (*conscious experience*), dan penonton (*unconscious audience*) (Baars 43). Kerangka pemahaman kenyataan dari pengalaman subjektif atau pribadi dalam jaringan luas pikiran diperagakan lewat teater dimana kesadaran seseorang membutuhkan ruang kerja dalam mendistribusikan informasi secara luas. Adaptasi jaringan otak terus berlangsung, tidak ada pemusatan tapi kontrol dengan konteksnya sendiri lewat kerja sama antar jaringan syaraf dengan hubungan fungsional. Jaringan syaraf seadanya bekerja menampilkan peristiwa sadar dengan penjelasan pengalaman perseorangan.

#### 4.3.2 Cara Kerja Jaringan Global dalam Pengalaman *Phobia*

Pengaruh penginderaan menunjukkan proyeksi sensoris yang sebelumnya telah dijelaskan lewat *fovea* yang memberikan informasi visual ke wilayah otak seseorang dan membentuk pengalaman sadar. Persepsi perseorangan ketika mengalami *phobia* menunjukkan pemusatan perhatian pada objek yang ditakuti dengan proses lebih lanjut berupa cemas akan ancaman dapat menjadi jelas lewat

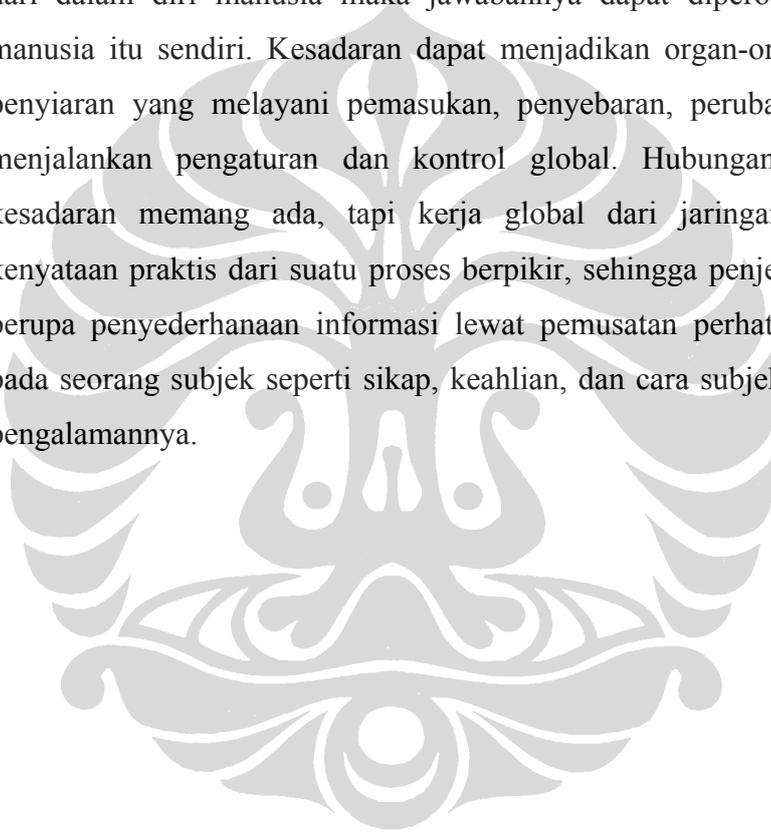
perjelasan kerja jaringan global dalam pikiran. Tindakan yang dilakukan seseorang saat *phobia* terkait erat dengan pemusatan perhatiannya pada takut atau cemas dalam sebuah sistem kegelisahan yang menyiarkan informasi dalam pikiran dan menyadari kemungkinan keberadaan ancaman. Isi kesadaran tampak disebarkan secara meluas pada jaringan-jaringan luas yang tidak disadari sepenuhnya, tapi dapat menemukan konsekuensi dari aliran kesadaran seseorang (Baars ix).

Cara kerja pikiran lewat pemusatan perhatian dapat membuat seseorang menjadi pemain karena menyebarkan informasi sementara orang yang melihat hanya menjadi penonton. *The spotlight of attention*. ‘*Conscious content emerge when bright spotlight of attention fall on a player of stage working memory*’ (Baars 44). Titik cerah dari perhatian seseorang dapat mengisi kesadaran dalam sorotan pada panggung akan menjadi kerja pikiran. Telah terjadi proses seleksi dari bermacam informasi pengalaman menuju satu fokus yang menjadi ukuran belajar, berinteraksi, dan tindakan dalam dunia. Tidak ada manipulasi dalam pikiran sekadar hubungan antarjaringan untuk membagikan, menafsirkan, dan memahami informasi sebagai kerja kesadaran dengan bahan yang berasal dari pilihan terpusat dalam pengalaman seseorang.

Setelah memahami pemusatan perhatian seseorang dalam pengalaman *phobia* juga telah di jelaskan melalui gambar pada bab 3 dalam skripsi ini. Pemusatan perhatian pada takut atau cemas adalah sebuah pemahaman pengalaman *phobia* serta kerja jaringan global hingga aplikasi perilaku konkret yang diasumsikan tidak normal dalam pandangan umum. Praktisnya lebih mudah melihat daripada mengalami *phobia*. Keberadaannya sebagai manusia menjadi bermakna karena ia mampu memulihkan (*recovery*) kondisi keterbatasan pada kondisi bebas sekalipun kebebasan manusia itu *as if*. Manusia hanya seolah-olah bebas dalam teori tapi prakteknya tidak bebas. Pengontrolan takut dan pembebasan diri berikut tanggung jawab terhadap segala tindakan yang dilakukan dapat dipelajari dari pengalaman *phobia*.

### Kesimpulan Bab

Pengalaman menunjukkan keterkaitan erat antara pikiran dengan emosi. Dalam pembahasan telah ditelusuri tentang kemampuan pikiran, seperti imajinasi, ilusi, dan halusinasi yang terjadi dalam pengalaman *phobia*. Penderitaan mengalami *phobia* memiliki banyak kesamaan dengan pengalaman sakit (*pain*). Korelasi pikiran dan kesadaran seseorang menjadi suatu ukuran untuk menentukan cara menghadapi *phobia*. Penilaian normal atau tidak normal adalah asumsi dengan pengaruh utama dari perbedaan sudut pandang. *Phobia* muncul dari dalam diri manusia maka jawabannya dapat diperoleh dari pengalaman manusia itu sendiri. Kesadaran dapat menjadikan organ-organ sebagai jaringan penyiaran yang melayani pemasukan, penyebaran, perubahan informasi, serta menjalankan pengaturan dan kontrol global. Hubungan antara syaraf dan kesadaran memang ada, tapi kerja global dari jaringan syaraf merupakan kenyataan praktis dari suatu proses berpikir, sehingga penjelasan tentang *phobia* berupa penyederhanaan informasi lewat pemusatan perhatian yang bergantung pada seorang subjek seperti sikap, keahlian, dan cara subjek berinteraksi dengan pengalamannya.



## BAB 5 PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

*Phobia* menjadi jelas dalam jaringan syaraf yang bekerja luas. *Spotlight of attention* atau sorot perhatian menunjukkan pemusatan segala aktivitas syaraf seseorang pada suatu objek merupakan pilihan individual yang dipicu stimulus yang berasal dari cemas dan takut dan menjadi penentu kesadarannya ketika melakukan tindakan. Kondisi keterbatasan merupakan akibat proses peningkatan kecemasan dan objektivikasi ketakutan seseorang dalam objek dan situasi. Pandangan beberapa pemikir menunjukkan beragam penafsiran tentang konsep cemas dan takut sekaligus memberikan kenyataan bahwa *phobia* adalah pengalaman yang tidak menyenangkan. Berdasarkan reaksi takut akan objek tertentu, maka *phobia* memiliki beragam jenis terkait oleh variasi objek dan situasi, meskipun sama-sama terbatas dan terancam. Dalam pengalaman *phobia* terdapat proses kehadiran objek atau situasi menakutkan bagi seseorang. Proses pikiran berlangsung asosiatif dalam bentuk antisipasi ancaman, pernyataan sikap emosional, maupun tindakan konkret. Seseorang dengan *phobia* melalui proses mental tertentu dalam pikirannya, yang bertujuan menyelamatkan diri. Keadaan yang membawa prediksi ancaman ini berasal dari asosiasi pikiran dan peristiwa yang terjadi dalam otak seseorang ketika mengalami *phobia*.

Ancaman menjadi alasan munculnya reaksi berlebihan dalam pengalaman *phobia*. Perasaan dan kepribadian subjek adalah proses konseptualisasi diri seseorang dengan perspektif yang beragam, artinya perasaan ketika mengalami *phobia* bisa berubah bergantung pada sudut pandang yang digunakan. Persoalannya bukan lagi benar atau salah, normal atau tidak normal, tetapi penjelasan netral dan objektif tentang *phobia* yang dialami. Keterbatasan ketika mengalaminya dapat ditelusuri dari wilayah kesadaran berupa korelasi syaraf otak, pengaruhnya dalam perilaku, serta seseorang yang menjadi subjek adalah kesatuan dalam bagian-bagian yang saling terhubung sebagai cara kerja kesadaran. Perhatian yang terpusat (*the spotlight attention*) pada ketakutan memperkuat fokus pada situasi ancaman. Selanjutnya eksistensial, yakni keberadaan manusia

yang diliputi ketakutan dan ruang geraknya jadi terbatas ditentukan pada sesuatu yang terpusat itu.

Pengalaman menunjukkan keterkaitan erat antara pikiran dengan emosi. Dalam pembahasan telah ditelusuri tentang kemampuan pikiran, seperti imajinasi, ilusi, dan halusinasi yang terjadi dalam pengalaman *phobia*. Penderitaan mengalami *phobia* memiliki banyak kesamaan dengan pengalaman sakit (*pain*). Penilaian normal atau tidak normal adalah asumsi dengan pengaruh utama dari perbedaan sudut pandang. *Phobia* muncul dari dalam diri manusia, maka jawabannya dapat diperoleh dari pengalaman manusia itu sendiri. Kontrol diri dan pengenalan rasa takut dapat menciptakan ketenangan hidup berupa kondisi bebas. Manusia tidak perlu lagi menghindari ancaman ketakutannya dan berada dalam keterbatasan, tapi menghadapi ketakutannya untuk bebas melalui kontrol dan kemampuan pikirannya. *Phobia* dapat dijelaskan nyata dalam hubungan antara syaraf dan kesadaran manusia.

Pada awalnya *phobia* muncul dari luar diri, yakni ketakutan akan suatu objek atau teror kemudian lewat proses pikiran menciptakan kesan dalam diri yakni ancaman sebagai bentuk dari kecemasan manusia. *Phobia* muncul dari dalam diri manusia, maka jawabannya dapat diperoleh dari pengalaman manusia itu sendiri. Kesadaran dapat menjadikan organ-organ sebagai jaringan penyiaran yang melayani pemasukan, penyebaran, perubahan informasi, serta menjalankan pengaturan dan kontrol global. Hubungan antara syaraf dan kesadaran memang, ada tapi kerja global dari jaringan syaraf merupakan kenyataan praktis dari suatu proses berpikir. Dengan demikian, penjelasan tentang *phobia* berupa penyederhanaan informasi lewat pemusatan perhatian yang bergantung pada seorang subjek, seperti sikap, keahlian, dan cara subjek berinteraksi dengan pengalamannya.

*Phobia* adalah pengalaman subjektif dengan dorongan perasaan serta pengaruh kepribadian seseorang. Oleh karena perasaan cemas atau takut itu berada dalam diri, maka akan dikembalikan kepada manusia. Musuh terbesar manusia adalah ketakutannya sendiri. Tidak perlu terapi atau obat penenang ketika orang sadar sepenuhnya bahwa kehidupan sangat berharga dan menjadi sia-sia apabila terus menerus memelihara ketakutan. Ada korelasi pikiran dan

penentuan kesadaran serta manusia punya kontrol diri untuk memaknai hidup dan tidak tenggelam dalam imajinasi. Meskipun harapan diwarnai berbagai kemungkinan dan ketidakpastian, namun hidup tetap menjadi tantangan untuk dijalani bersamaan dengan keberadaan cemas.

## 5.2 Catatan Kritis

Pemusatan perhatian (*the spotlight of attention*) menjadi penjelasan untuk memahami *phobia*. Manusia memiliki kapasitas terbatas untuk menyelami fakta, sehingga melakukan seleksi dari realitas pada satu pusat perhatian dan jawaban dari persoalan *phobia* telah dijelaskan lewat kerja jaringan-jaringan syaraf dalam publikasi informasi. Komunikasi sadar dalam pikiran dimungkinkan lewat pemasukan informasi inderawi sebagai input yang tidak disadari memasuki pikiran, menjadi pusat dan membawa seseorang pada pemahaman kenyataan. Dari *spotlight of attention* dapat memberi perspektif pada persoalan *phobia* berupa relasi seseorang dengan takut, cemas, kondisi terbatas, dan interpretasi pengalaman subjektif seseorang.

*Self awareness* yakni kesadaran diri seseorang dapat menjadi semangat untuk melawan keterbatasan serta dorongan takut dan cemas dalam pengalaman *phobia*. Setiap orang sekalipun berhasil mencapai perdamaian, kemakmuran, dan kemajuan dalam hidup (*peace, prosperity, and progress*) tetap memiliki kecemasan dan ketakutan dalam dirinya. Tulisan ini bukan sekedar penyelesaian sebuah persoalan *phobia* tapi kepentingan filosofis untuk memilah-milah dan berpikir. Untuk tidak berhenti mempertanyakan segala macam hal karena setiap penjelasan selalu memiliki celah untuk dibongkar dan dipertanyakan kembali.

## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber Buku:

- Baars, Bernard J. *In The Theater of Consciousness: The Workspace of The Mind*. New York: Oxford University Press, 1997.
- Ballenger, James C. and Andre Tylee. *Anxiety Anxiety*. London: Mosby, 2003.
- Blackmore, Susan. *Consciousness: An Introduction*. New York: Oxford University Press, 2004.
- *Consciousness A Very Short Introduction*. New York: Oxford University Press, 2005.
- *Conversation on Consciousness*. New York: Oxford University Press, 2005.
- *The Meme Machine*. New York: Oxford University Press, 1999.
- Casey, Edward S. *Spirit and Soul: Essays in Philosophical Psychology*. Dallas, Texas: Spring Publications, 1991
- Chalmers, David J. *The Conscious Mind*. New York: Oxford University Press, 1996.
- Davey, Graham C. L. *Phobias: A Handbook of Theory, Research and Treatment*. New York: John Wiley & Sons, 1997.
- Darwin, Charles. *The Expression of Emotions in Man and Animals*. Illinois: The University of Chicago Press, 1965.
- Freud, Sigmund. *A General Introduction to Psychoanalysis*. New York: Simon & Schuster, 1969.
- Feigl, Herbert. *Mind, Matter, and Method*. London: Oxford University Press, 1966.
- Echols, John M. and Hassan Shadily. *An English-Indonesian Dictionary*. Jakarta: Gramedia, 2003.
- Hadiwijono, Harun. *Seri Filsafat Barat 2*. Yogyakarta: Kanisius, 1994.
- Heidegger, Martin. *Being and Time*. Trans. Joan Stambaugh. Albany: State University of New York Press, 1996.
- Henry, John. *New Guide to Medicines & Drugs*. New York: Dorling Kindersley, 1995.

- Horney, Karen. *Self Analysis*. Read Books, 2006.
- Hume, David. *Treatise on Human Nature*. New York: Penguin Classics, 2004.
- Janaway, Christopher. *Reading Aesthetic and Philosophy of Art: Immanuel Kant, Power of Judgement*. Malden: Blackwell Publishing, 2006.
- Leahy, Louis. *Manusia Sebuah Misteri*. Jakarta: Gramedia, 1993.
- May, R. *The Meaning of Anxiety*. New York: Ronald Press, 1950.
- Meilia, Fulvio. *The Edge of Infinity*. New York: Cambridge University Press, 2003.
- Peat, F. David. *From Certainty to Uncertainty*. Washington D.C.: Joseph Henry Press, 2002.
- Searle, John R. *The Rediscovery of the Mind*. Massachusetts: MIT Press, 1992.
- Smith, Nicholas H. *Strong Hermeneutics: Contingency and Moral Identity*. New York: Routledge, 1997.
- Spielberger, D. Charles. *Anxiety Current Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press Inc, 1972.
- Taleb, Nassim Nicholas. *The Black Swan*. New York: Random House, 2007.
- Wolman, Benjamin B. and George Stricker. *Anxiety and Related Disorder*. New York: John Wiley and Sons, 1994.
- Wood, Bernard. *Human Evolution: A Very Short Introduction*. New York: Oxford University Press, 2005.

**Sumber Website:**

National Institute of Mental Health. "Anxiety Disorder". 3 November 2009 pukul 13.30

<<http://www.nimh.gov/health/topics/anxiety/anxiety-disorder/index.shtml>>.

Seager William. "Psyche Review Susan Blackmore: Conciousness An Introduction", 30 Maret 2010 pukul 13.10

< <http://psyche.cs.monash.edu.au/>>