

Dinamika Psikologis Individu Dewasa Awal dengan Gejala Fobia Spesifik Takut Hujan (Ombrophobia)

The Psychological Dynamics of Individuals in Early Adulthood with Symptoms of Specific Rain Phobia (Ombrophobia)

Deni Ratnawati^(1*), Mulya Virgonita Iswindari Winta⁽²⁾ & M. M. Shinta Pratiwi⁽³⁾
Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Indonesia

Disubmit: 17 Februari 2025; Direview: 21 Februari 2025; Diaccept: 28 Februari 2025; Dipublish: 02 Maret 2025

*Corresponding author: deeratna83@gmail.com

Abstrak

Ombrophobia atau ketakutan berlebihan terhadap hujan, adalah kondisi fobia spesifik yang dapat mempengaruhi kualitas hidup individu secara signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika psikologis penderita Ombrophobia meliputi penyebab, gejala serta dampaknya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dimana peneliti melakukan pendekatan studi kasus. Subyek penelitian adalah seorang wanita dewasa awal berusia 27 tahun dengan gejala ombrophobia. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, tes dan tinjauan literatur. Hasil penelitian kemudian akan dianalisis secara interpretatif dan divalidasi dengan metode triangulasi dan ditarik kesimpulan sesuai dengan pertanyaan penelitian. Studi ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi klinis dan meningkatkan kualitas hidup penderita ombrophobia. Hasil penelitian ini menunjukkan pengalaman traumatis dan proses belajar yang keliru di masa kanak – kanak dapat menyebabkan kecemasan intens dan irasional terhadap situasi serupa. Jika kondisi ini tidak segera ditangani dapat berkembang hingga dewasa dan berdampak serius pada kesehatan mental dan kualitas hidup individu. Ombrophobia juga dapat diturunkan kepada anak melalui proses belajar modeling. Dukungan sosial berupa kehadiran orang terdekat sangat dibutuhkan untuk keluar dari masalah ini.

Kata Kunci: Hujan; Kecemasan, Ombrophobia; Pengalaman Traumatis; Studi Kasus.

Abstract

Ombrophobia, or an excessive fear of rain, is a specific phobia that can significantly affect an individual's quality of life. This study aims to understand the psychological dynamics of individuals suffering from ombrophobia, including its causes, symptoms, and impacts. The research employs a qualitative method using a case study approach. The subject of this study is a 27-year-old early adult woman who exhibits symptoms of ombrophobia. Data were collected through in-depth interviews, observations, psychological tests, and literature reviews. The findings will be analyzed interpretatively and validated using the triangulation method, after which conclusions will be drawn based on the research questions. The study is expected to contribute to the advancement of clinical psychology and improve the quality of life for individuals suffering from ombrophobia. The results indicate that traumatic experiences and faulty learning processes during childhood can lead to intense and irrational anxiety in similar situations. If left untreated, this condition can persist into adulthood and have serious consequences for an individual's mental health and quality of life. Moreover, ombrophobia can be transmitted to children through observational learning (modeling). Social support, particularly from close relationships, is essential in helping individuals overcome this condition.

Keywords: Rain; Anxiety; Ombrophobia; Traumatic Experiences; Case Study.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.673>

Rekomendasi mensitasi :

Ratnawati, D., Winta, M. V. I. & Pratiwi, M. M. S. (2025),
Dinamika Psikologis Individu Dewasa Awal dengan Gejala Fobia Spesifik Takut Hujan (Ombrophobia). *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (1): 70-80.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang unik dan penting dalam rentang kehidupan manusia. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial-emosional. Salah satu aspek penting dalam perkembangan dewasa awal adalah eksplorasi dan pembentukan identitas diri, pencarian makna hidup, serta membangun hubungan yang intim dan bermakna dengan orang lain (Santrock, 2019). Namun, tidak semua individu dewasa awal dapat melalui masa perkembangan ini dengan lancar. Beberapa diantara mereka mungkin mengalami berbagai tantangan dan kesulitan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Salah satu tantangan yang dapat dihadapi oleh individu dewasa awal adalah fobia spesifik.

Fobia spesifik adalah gangguan kecemasan yang ditandai dengan rasa takut yang berlebihan dan tidak rasional terhadap objek atau situasi tertentu (American Psychiatric Association, 2013). Fobia spesifik dapat muncul pada usia berapa pun, tetapi seringkali dimulai pada masa kanak-kanak atau remaja dan berlanjut hingga dewasa (Eaton et al., 2018), (Oar et al., 2019). Fobia spesifik termasuk dalam gangguan-gangguan psikologis yang paling umum, yang mempengaruhi sekitar 9% populasi umum pada beberapa titik kehidupan individu (Nevid et al., 2018). Menurut APA (2000), angka kejadian fobia spesifik sekitar 7-11 % dari populasi umum.

Salah satu jenis fobia spesifik yang relatif jarang dibahas adalah ombrophobia. Fobia hujan atau yang biasa dikenal dengan sebutan ombrophobia merupakan

suatu kondisi dimana individu mengalami ketakutan yang berlebihan terhadap hujan. Ombrophobia berasal dari Bahasa Yunani "*Ombros*" dan "*Phobos*". *Ombros* berarti badai hujan, sedangkan *phobos* berarti ketakutan atau keengganan (Sinha et al., 2017). Ombrophobia merupakan fobia spesifik jenis lingkungan alami (Association & others, 2015). Takut sebenarnya adalah respon yang wajar akan datangnya bahaya (Association for Psychological Science, 2014) namun ketakutan menjadi tidak wajar ketika rasa takut yang dirasakan akan datangnya bahaya melampaui penilaian rasional (Nevid et al., 2018). Pada individu dengan fobia, ketakutan akan sebuah obyek atau situasi tidak sepadan dengan bahaya nyata yang mengancam.

Secara umum, orang menganggap hujan sebagai peristiwa alam biasa, bahkan suara hujan seringkali dijadikan terapi untuk relaksasi. Dalam sebuah penelitian, musik suara alam termasuk didalamnya suara hujan, mempunyai dampak positif dalam terapi kesehatan yaitu meningkatkan kualitas tidur, kondisi fisik dan mental individu di segala tingkat umur (Waruwu et al., 2019). Pada orang dengan ombrophobia, hujan dapat menjadi ancaman yang akan memunculkan kecemasan. Individu akan menunjukkan gejala-gejala kecemasan yang intens, panik, gemetar, berkeringat, sesak napas, mual, pusing, atau bahkan pingsan saat berhadapan dengan hujan atau memikirkan tentang hujan (Bouton et al., 2001). Ketika langit mulai mendung atau sekedar melihat adanya kemungkinan turun hujan dapat memicu kegelisahan. Gejala kecemasan akan semakin meningkat seiring dengan semakin

derasnya intensitas hujan (Murphy, 2023). Individu dengan gejala fobia akan selalu berusaha menghindari situasi penyebab fobia (Sarwono, 2022). Dalam kasus ombrophobia tentu menghindari hujan bukanlah perkara mudah. Waktu musim penghujan di Indonesia cukup panjang. Berdasarkan penelitian Suhery dkk (2023) musim hujan biasanya dimulai sekitar Bulan Oktober dan berakhir di Bulan Maret atau April. Hal ini tentu saja akan mengganggu kualitas hidup penderita ombrophobia karena akan mengalami kecemasan secara terus menerus sepanjang periode musim penghujan. Reaksi ekstrim dan sulit dikendalikan berupa kecemasan yang intens, irasional dan persisten yang dialami penderita ombrophobia sangat berdampak bagi kondisi psikologis, kesehatan fisik, dan kehidupan sosial individu. Meskipun ombrophobia dapat memiliki dampak yang merugikan, penelitian tentang fobia jenis lingkungan alami ini masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian tentang fobia spesifik berfokus pada jenis fobia yang lebih umum, seperti fobia binatang atau fobia ketinggian. Oleh karena itu, penelitian tentang ombrophobia pada individu dewasa awal sangat diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi mendalam tentang faktor penyebab, gejala-gejala kecemasan yang dialami saat terpapar obyek fobia, serta dampaknya bagi kehidupan individu dengan fobia spesifik khususnya fobia pada hujan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang signifikan dalam pemahaman tentang ombrophobia pada individu dewasa awal sehingga dapat menjadi dasar untuk penanganan dini kasus fobia spesifik,

mengembangkan intervensi yang efektif serta membantu individu dengan gejala fobia mengenali kondisi diri.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipilih dalam penelitian ini adalah metode kualitatif karena dibutuhkan eksplorasi mendalam terkait pengalaman subyektif individu (Creswell & Poth, 2016). Metode kualitatif memiliki latar alamiah agar dapat memahami fenomena sesuai dengan konteks terjadinya, tanpa adanya manipulasi buatan (Moleong, 2016). Dengan latar alamiah, pengalaman individu dapat lebih dipahami secara mendalam tanpa memaksakan kategori atau teori tertentu. Hal ini membantu mengungkap perspektif responden dengan lebih jujur (Creswell, 2002).

Pendekatan studi kasus tunggal dipilih untuk menggali informasi secara mendalam dan komprehensif tentang kompleksitas dan dinamika kasus (Nurahma & Hendriani, 2021). Studi kasus tunggal dapat memberikan bukti empiris yang kuat untuk mendukung atau menyanggah suatu teori. Dengan menceritakan kisah yang detail dan menarik dapat membantu orang lain memahami konsep atau teori yang abstrak.

Hal-hal yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah tentang dinamika psikologis pada diri subyek yang mengalami gejala fobia spesifik pada hujan atau ombrophobia. Dinamika psikologis tersebut meliputi usia awal terjadinya, faktor-faktor penyebab dan pemicu ombrophobia, gejala kecemasan termasuk didalamnya gejala fisiologis, kognitif dan perilaku serta dampaknya bagi kehidupan.

Pemilihan subyek dengan menggunakan metode *purposive sampling* yaitu teknik memilih subyek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2018). Terkait dengan tujuan penelitian yang ingin memotret gambaran psikologis pada individu dewasa awal dengan gejala ombrophobia maka peneliti memilih subyek berdasarkan kriteria yang mampu menjawab rumusan masalah penelitian ini. Kriteria-kriteria tersebut adalah berusia antara 18–40 tahun, memiliki ketakutan irasional atau tidak wajar terhadap hujan yang sebenarnya tidak membahayakan, ketakutan tersebut bukan dalam bentuk ketakutan sosial atau situasi sosial lainnya, ketakutan tersebut sudah menetap lebih dari enam (6) bulan, ketakutan tersebut membuat subyek selalu berusaha menghindari paparan dengan objek atau situasi tersebut. Salah satu langkah yang dilakukan untuk menyeleksi subyek adalah dengan melakukan tes psikologi populer yang diadaptasi dari website *Psychologytools* (Pugh, 2023) dan *Hiwell* ("Tes Fobia," 2024). Tes tersebut terdiri dari 11 aitem pernyataan yang mengarah pada fobia spesifik menurut DSM-5. Subyek harus mengisi lebih banyak jawaban "ya" yang mengindikasikan sedang berjuang melawan fobia spesifik. Subyek seorang wanita berinisial AQN, berusia 27 tahun, ibu rumah tangga dengan dua orang anak yang berusia 4 tahun dan 2,5 tahun

Sumber data utama dari penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan (Moleong, 2016). Sumber data utama ini diperoleh melalui kegiatan melihat, mendengar, dan bertanya yang dilakukan

secara sadar, terarah dan bertujuan untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (Moleong, 2016). Untuk memperoleh data tersebut, beberapa metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu :

1). Wawancara. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terbuka dimana subyek tahu bahwa mereka sedang diwawancarai dan mengetahui pula apa maksud wawancara yang dilakukan (Moleong, 2016). Wawancara ini menggunakan metode wawancara bebas terpimpin yaitu wawancara dengan membawa kerangka pertanyaan sebagai pedoman atau acuan untuk mengarahkan pembicaraan, namun juga memberikan kelonggaran kepada informan untuk menjawab dengan bebas dan mendalam. Proses wawancara dalam penelitian ini, interviewer berhadapan langsung dengan interviewee sehingga memberikan privacy yang maksimal agar data yang diperoleh dapat lebih mendalam.

2). Observasi Observasi dalam penelitian ini dilaksanakan secara terselubung yaitu pengamatan yang dilakukan oleh peneliti tanpa memberi tahu subyek bahwa dirinya sedang diamati (Lexy & others, 2011) Subyek tidak mengetahui bahwa gerak-gerik sedang diamati dan dicatat untuk mendukung data penelitian. Observasi terselubung ini dilakukan agar tidak terjadi perubahan perilaku pada diri subyek jika tahu dirinya sedang diamati. Sekalipun dilakukan secara terselubung namun observasi tetap dilakukan dalam lingkungan alamiah tanpa memodifikasi kondisi.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode interpretative. Menurut Creswell (2009)

analisis data interpretative melibatkan beberapa langkah yaitu : Pengumpulan data, reduksi data, interpretasi data, dan menarik kesimpulan (Creswell & Poth, 2016)

Keabsahan data merupakan bagian penting dari penelitian kualitatif. Dengan keabsahan data berguna untuk memastikan bahwa temuan yang diperoleh dalam penelitian dapat dipercaya dan relevan. Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain (Moleong, 2016). Triangulasi data dilakukan dengan melakukan konfirmasi jawaban subyek dengan melakukan wawancara kepada ayah dan suami subyek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketakutan AQN terhadap hujan, diawali saat usia 8 tahun saat ada pelajaran IPA tentang alam, bencana, hujan dan awan. Saat tiba pada penjelasan tentang awan ada satu awan bernama *cumulonimbus*. Guru menjelaskan dengan ilustrasi gambar langit diselimuti awan yang hitam dan menyeramkan. AQN merasa takut karena pohon dan rumah – rumah dalam gambar tersebut terlihat mengecil dan dikuasai oleh awan tersebut. Guru memberi penjelasan bahwa awan tersebut dapat menyebabkan bencana. Subyek terus penasaran akan awan tersebut dan bertanya kepada orang dewasa yang dianggapnya paham tentang awan tersebut. Saat ibunya opname di rumah sakit, AQN menanyakan pada suster karena dianggap suster bekerja dengan dokter yang pandai pelajaran ipa. Namun suster tersebut tidak mengetahui perihal

awan tersebut. Saat bertanya kepada pembantu rumah tangga juga tidak mengetahui tentang awan tersebut. Sejak saat itu setiap kali melihat awan mendung AQN mulai gelisah dan cemas

Sepanjang usia sekolah dasar sampai SMP, ketakutan AQN sangat ekstrim. Saat hujan mulai turun dan mulai terdengar rintik hujan mengenai atap galvalum di tempat jemuran baju AQN segera berlari ke kamar. Menutup wajahnya dengan bantal, jantung berdetak kencang, merasakan mulas namun takut untuk ke toilet. Saat hujan terdengar semakin deras AQN akan menangis di bawah bantal sambil menutup telinganya sekuat mungkit. Saat melakukan sholat, AQN selalu berdoa agar tidak ada hujan dan kemarau saja setiap hari. Walaupun dia menyadari jika kemarau panjang akan menjadi bencana kekeringan namun AQN tetap berdoa agar kemarau terus sepanjang tahun dan tidak ada hujan. Saat terjadi hujan di sekolah, pernah suatu hari jam 12.00 namun mendung sangat gelap. Suasana terlihat seperti pukul 18.00. Hujan turun cukup deras. AQN berusaha menyembunyikan ketakutannya karena malu dengan teman-temannya. Tangannya dingin, jantung berdetak kencang, tubuhnya gemetar dan waktu terasa lama berlalu. AQN sama sekali tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar. Rasanya ingin menangis dan sembunyi. Saat terjadi hujan dan ada tamu, orangtuanya sampai memarahi karena tidak mau menyapa tamu yang datang. Walau yang terjadi sebenarnya karena AQN malu jika ketakutannya akan hujan terlihat tamu. Ketakutan subyek semakin parah ketika di bangku SMP. Hal ini dipicu oleh pengalaman traumatis. Saat AQN sedang liburan ke rumah nenek di daerah Klaten,

Jawa Tengah terjadi hujan lebat disertai angin kencang. Umumnya rumah di pedesaan yang bersebelahan dengan kebun kelapa dan sawah, saat hujan deras disertai angin kencang maka harus keluar dari rumah dan berteduh di teras agar dapat mengamati situasi agar terhindari dari bahaya pohon tumbang. AQN merasakan kengerian yang luar biasa. Genting-genting berserakan, buah pohon mangga jatuh berserakan memenuhi halaman rumah.

AQN pernah mengikuti hipnoterapi dengan menggunakan unag saku tanpa sepengetahuan orang tua namun hal ini tidak berhasil mengurangi gejala fobia yang dirasakan. Hal ini yang membuat AQN merasa tidak perlu mengunjungi psikolog karena sepertinya tidak akan berdampak. Sejak SMP, AQN selalu mengecek prakiraan cuaca sebelum berangkat sekolah. Bukan hanya untuk menyiapkan payung namun juga menyiapkan mental jika terjadi hujan.

Ketakutan irasionalnya terhadap hujan sedikit mereda ketika AQN duduk di bangku SMA. Saat itu AQN tinggal di asrama karena sekolah di pondok pesantren. Tinggal bersama dengan banyak orang membuatnya malu jika ketahuan memiliki ombrophobia. Namun ketakutan AQN tidak hilang sepenuhnya. Masih ada rasa panik, tenggorokannya seperti tercekik dan kesulitan fokus saat hujan turun namun tidak sampai membuatnya menangis dan bersembunyi.

Saat mulai kuliah dan harus tinggal di kos, ombrophobia AQN kembali muncul. Namun tidak separah saat SD dan SMP. Rasa cemas mulai muncul saat hujan deras dan ada angin yang berhembus bersamaan dengan hujan. Takut tidak ada yang menolong jika terjadi sesuatu yang

membahayakan jiwanya melintas di pikirannya. Lebih gemetar lagi jika hujan terdengar bergemuruh dan disertai kilat petir. AQN merasa seperti akan kiamat. Saat peneliti menanyakan apa yang ada dipikiran AQN saat terjadi hujan sehingga membuatnya begitu panik. AQN menjelaskan merasa akan mati, seperti nyawanya sedang terancam. Berfikir hujan ini pasti akan menimbulkan bencana besar, rumahnya akan roboh, ayah dan ibu AQN bisa saja meninggal dan jika hal itu terjadi akan tinggal dengan siapa dan dimana?. Saat gerimis, AQN berfikir bisa saja gerimis akan berkembang menjadi bencana besar seperti tsunami Aceh yang akan merusak bangunan dan akan menewaskan banyak orang. Tidak ada yang tahu kapan kemungkinan itu terjadi. Sehingga setiap kali hujan sangat membuat cemas dan takut. Suara rintik hujan yang turun mengenai atap galvalum sangat membuat AQN kalang kabut. Menangis, panik, tidak bisa berfikir, dan gemetar. AQN rajin mengecek prakiraan cuaca, mendownload aplikasi AccuWeather dan google cuaca. Jika kedua aplikasi menunjukkan presipitasi yang berbeda justru membuatnya panik menebak mana yang benar diantara keduanya. Hal ini juga membuat AQN sering megurung diri. Membatasi ajakan teman-teman untuk sekedar *hangout*, belajar kelompok, ataupun berolahraga bersama saat musim hujan.

Saat AQN mulai berkeluarga, suami awalnya merasa lucu dengan ketakutan akan hujan yang dialami istrinya. Namun karena semakin lama terlihat semakin mengganggu suami AQN mulai memberikan dukungan berupa nasihat dan pengertian bahwa saat hujan turun doa-

doa yang dinaikkan akan terkabul. Suami AQN juga memberikan gambaran bahwa dari sekian banyak hujan yang terjadi selama ini nyatanya tidak ada yang sampai menyebabkan jiwanya terancam. Mati dan hidup semuanya ada di tangan Allah. Hal itu tidak serta-merta menghilangkan fobia AQN namun berhasil mengurangi kecemasan. Saat hanya mendung dan gerimis AQN tidak begitu takut. Saat hujan ada tanda-tanda akan menjadi deras, suami AQN akan ijin pulang ke rumah untuk menemani istrinya sampai hujan reda. AQN merasa bahwa hal ini mengganggu pekerjaan suaminya. Terlebih anak AQN mulai menunjukkan gejala takut hujan. Anak pertama, berjenis kelamin perempuan dan masih berusia 4 tahun akan menangis kencang dan menutup telinganya saat hujan. Anak kedua, berjenis kelamin laki-laki dan berusia 2,5 tahun akan gelisah dan rewel saat mulai mendung dan menangis saat hujan mulai turun. Hal ini membuat AQN memiliki keinginan untuk sembuh dari fobia hujan yang dialaminya. AQN berpura-pura tegar saat mulai gerimis agar anak-anaknya tidak menangis. Lama-lama saat melihat mendung, hujan gerimis atau hujan sedikit deras AQN tidak lagi merasa panik dan gemetar. Namun sampai saat ini, hujan lebat dan disertai angin kencang dan kilat petir masih membuat AQN sangat takut.

Triangulasi data dilakukan dengan melakukan wawancara pada orang tua dan suami AQN dan diperoleh hasil yang sesuai dengan yang disampaikan subyek.

Berdasarkan hasil observasi, saat proses wawancara AQN menggunakan baju gamis warna biru gelap dan kerudung hitam. Saat menceritakan tentang awan *cumulonimbus* beberapa kali terlihat

bergidik sambil mengusapkan telapak tangan kanan ke lengan kiri berulang. AQN tersipu saat menceritakan apa yang ada dipikirkannya saat hujan, sesekali juga tertawa kecil. Sesekali juga sorot matanya terlihat menerawang seperti mencoba mengingat-ingat kembali masa kecilnya. AQN sangat emosional ketika bercerita tentang peristiwa traumatis terjadinya hujan disertai angin kencang yang dialami saat berkunjung ke rumah nenek. Terlihat bersemangat menceritakan betapa mengerikan peristiwa itu sambil sesekali geleng-geleng dan bergidik.

Suaminya datang dan ikut terlibat dalam pembicaraan. Berkali-kali mengganggu seperti membenarkan apa yang diceritakan oleh AQN. Selama proses wawancara anak sulungnya sedang bermain sepeda dan boneka di dalam rumah sedang anak bungsunya duduk dipangku oleh AQN dan sesekali lari ke depan televisi untuk melihat tayangan *CoComelon*.

Berdasar hasil tes, AQN memilih jawaban Ya pada semua (11) aitem pertanyaan yang mengarah pada karakteristik fobia spesifik pada hujan (ombrophobia) berdasarkan DSM-5.

Masa kanak-kanak dalam kehidupan individu memegang peranan yang sangat penting dalam kesehatan mental di masa dewasa. Banyak gangguan mental pada orang dewasa yang berawal dari masa kanak-kanak (Mulraney et al., 2021). Ombrophobia atau fobia hujan yang dialami oleh subyek juga dimulai sejak masa kanak-kanak dan bertahan hingga dewasa. Ini terjadi karena tidak dilakukannya intervensi dini terhadap gejala yang muncul. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, masalah kesehatan

mental di masa kanak-kanak yang tidak dirawat dan diselesaikan akan memiliki dampak buruk sepanjang hidup dengan gangguan dan prognosis yang lebih buruk (Trotta et al., 2020). Gejala ombrophobia yang dialami oleh subyek sudah terlihat sejak berusia 8 tahun dan terus berlanjut hingga usia 27 tahun. Perjalanan fobia menunjukkan fase naik turun namun tidak benar-benar hilang. Pengalaman, hasil belajar yang tidak mengenakan di masa kanak-kanak menjadi sumber terjadinya gejala ombrophobia.

Fobia atau gangguan anxietas fobik adalah rasa takut yang irasional pada suatu objek atau situasi tertentu (Feldman, 2002). Dalam DSM-5 gangguan ini masuk dalam gangguan kecemasan. Sekalipun berbeda, kecemasan dan rasa takut seringkali dianggap sebagai sesuatu yang sama karena adanya beberapa kesamaan pada reaksi tubuh yang muncul. Kecemasan merupakan reaksi otak terhadap pikiran dan perasaan tentang masa depan tanpa adanya bahaya nyata sedangkan ketakutan adalah respon fisiologis yang intens terhadap bahaya yang nyata (Bimo Walgito, 2004). Jika rasa takut merupakan respon akan bahaya yang nyata, pada fobia obyek yang ditakuti jelas namun alasannya tidak masuk akal atau tidak jelas (Sarwono, 2022). Pada kasus yang dialami subyek penyebab ketakutannya jelas (mendung/hujan) namun alasannya tidak masuk akal karena ketakutan yang dialami melebihi bahaya nyata yang mengancam. Gerimis dan mendung bukanlah sesuatu yang wajar ditakuti hingga membuat munculnya gejala-gejala kecemasan.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan tes dapat diketahui bahwa

subyek menunjukkan gejala fobia spesifik khususnya pada hujan seperti yang tertulis di DSM-5 (Association & others, 2015). Subyek selalu menunjukkan tanda-tanda kecemasan ketika terpapar dengan segala hal yang berkaitan dengan hujan. Ketakutan dapat terlihat dari tiga respon yaitu fisiologis, perilaku serta kognitif (Matson, 2023). Gejala fisiologis yang ditunjukkan subyek antara lain Jantung berdebar-debar, perut mulas, gemetar, telapak tangan dingin, tenggorokan terasa tercekik. Jantung berdebar lebih kencang merupakan salah-satu respon tubuh ketika seseorang mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan aktifnya sistem syaraf otonom (ANS) yang memicu respon "*fight or flight*" ("*Heart Palpitations and Anxiety*", 2024). Kecemasan saat terpapar hujan juga terlihat dari perilaku menutup telinga agar tidak mendengar suara hujan, bersembunyi di kamar, menangis, merasa panik dan menelepon suami agar segera pulang untuk menemaninya disaat hujan semakin deras. Tindakan subyek lari ke kamar dan sembunyi saat hujan merupakan salah satu ciri khas dari ombrophobia. Ini merupakan usaha untuk menghindari dari situasi penyebab kecemasannya (Oar et al., 2019).

Penderita fobia akan menunjukkan ketakutan yang irasional (Clinic, 2024). Subyek berfikir nyawanya sedang terancam, berfikir akan mati, berfikir bahwa hujan dapat saja menjadi lebih deras sehingga menghancurkan rumahnya dan merenggut nyawa kedua orang tuanya. Padahal kondisi nyata yang sedang dialami subyek hanyalah hujan gerimis.

Ketakutan dan kecemasan subyek akan semakin meningkat seiring dengan semakin kuatnya paparan fobia yang dalam hal ini intensitas hujan menjadi

semakin deras. Beberapa penderita fobia seringkali melakukan tindakan kompulsif namun yang membedakan dengan gangguan *Obsessive-Compulsive-Disorder* (OCD) pada individu dengan fobia dilakukan dalam rangka meningkatkan kewaspadaan agar terhindar dari obyek atau situasi penyebab fobia (Arfensia et al., 2024). Pada kasus ini subyek terus menerus mengecek prakiraan cuaca untuk mengurangi kecemasan akan terjadi hujan. Lari bersembunyi di kamar, menolak menemui tamu, menolak keluar rumah dan intens cek ramalan cuaca merupakan upaya subyek untuk menghindari hujan. Hal ini dilakukan untuk mengurangi kecemasannya.

Penyebab terjadinya ombrophobia awalnya dikarenakan penjelasan guru tentang awan cumulonimbus yang disertai gambar ilustrasi awan hitam yang mengerikan. Hal ini dapat dijelaskan dengan teori *classical conditioning* yang dikembangkan oleh Ivan Pavlov. Stimulus yang awalnya netral dapat diasosiasikan dengan stimulus lain hingga menimbulkan rasa takut dan cemas, sehingga stimulus netral tersebut akhirnya menimbulkan rasa takut dan cemas (Nevid et al., 2018). Dalam kasus ini, awan cumulonimbus (berupa awan hitam) yang awalnya adalah stimulus netral. Guru menjelaskan bahwa awan tersebut dapat menyebabkan bencana besar, sehingga subyek mengasosiasikan awan hitam dengan bencana besar. Pengalaman tersebut kemudian diperkuat dengan ketidakpastian dan kurangnya informasi dari orang-orang disekitar yang tidak mampu memberikan penjelasan memadai mengenai awan tersebut, yang kemudian digeneralisasikan pada mendung dan hujan.

Pengalaman saat hujan deras disertai angin kencang yang terjadi di rumah nenek merupakan penguatan atas fobia yang sudah ada terhadap hujan. Pengalaman traumatis ini secara langsung mengkonfirmasi dan memperkuat keyakinan subyek bahwa hujan adalah sesuatu yang berbahaya dan menakutkan. Hal ini menyebabkan rasa takut yang sebelumnya sudah ada menjadi semakin kuat dan intens.

Temuan wawancara mengenai respon kedua anak subyek yang menangis dan gelisah ketika hujan menunjukkan mulai munculnya kecemasan fobik pada hujan. Menurut teori Modeling Bandura, ketakutan dapat dipelajari dengan meniru respon orang lain terhadap obyek atau situasi (Bandura, 2019). Anak-anak dapat mengembangkan fobia hanya dengan melihat orang lain menunjukkan ketakutan yang kuat terhadap obyek atau situasi tertentu. Anak-anak belajar dari Ibu selaku pengasuh utamanya. Saat melihat ibu takut dengan hujan maka anak akan mempersepsikan hujan sebagai situasi yang berbahaya dan perlu ditakuti.

Ombrophobia dapat berdampak secara psikologis, sosial dan fisik. Individu dengan fobia biasanya akan siaga berlebihan saat terpapar dengan stimulus fobik. Hal ini dapat memicu kecemasan akut atau reaksi panik (American Psychiatric Association, 2013). Jika hal ini terjadi terus menerus akan menimbulkan gangguan yang lebih kompleks diantaranya: Serangan panik gangguan kecemasan, Isolasi sosial, Depresi, Gangguan Obsesif-kompulsif, Perilaku menghindar, Gangguan stress pascatrauma (Garcia R, 2017).

Ombrophobia juga mengganggu aktifitas sehari-hari dan mengurangi kualitas hidup (Sinha et al., 2017). Hal ini juga dapat mengganggu proses kognitif individu seperti sulit berkonsentrasi, merasa cemas berulang-ulang dan berfikir negatif (Etkin & Wager, 2007). Subyek kesulitan konsentrasi saat terjadi hujan ketika kegiatan belajar di sekolah. Hal ini dapat menurunkan prestasi akademik. Pada beberapa kasus saat fobia spesifik sangat membatasi kehidupan individu dan jika individu merasa tidak berdaya untuk mengatasi fobia dapat juga dapat menyebabkan depresi dan gangguan mood (Essau et al., 2000). Merasa hidupnya tidak bahagia, kehilangan kendali atas hidupnya dan merasa tidak puas dengan hidup yang dijalani.

Fobia juga berdampak dalam hubungan sosial karena individu merasa malu jika lingkungan mengetahui fobianya. Hal ini membuat individu menghindari beberapa aktifitas disaat hujan. Tidak berani keluar rumah saat hujan dapat menghilangkan kesempatan waktu kebersamaan dengan teman sebaya. Ombrophobia yang dialami subyek juga berdampak pada aktifitas suami. Suami harus ijin dari tempat bekerja saat hari hujan untuk dapat menemani istri.

Dukungan sosial berperan sebagai penyangga emosional yang sangat penting bagi penderita fobia. Semakin banyak protective factors (dukungan) yang dimiliki oleh individu maka akan mengurangi kemungkinan permasalahan kesehatan mental dan secara aktif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ke arah yang positif (Patel & Goodman, 2007). Subyek mendapat dukungan sosial dari suami dan anak-anak. Suami dapat

memberikan pemahaman-pemahaman logis yang dapat mengkonfrontasi pemikiran irasional mengenai hujan. Hal ini dilakukan suami dengan cara asertif sehingga berdampak pada berkurangnya ketakutan subyek.

SIMPULAN

Ombrophobia terjadi karena proses belajar yang salah sehingga awan gelap diasosiasikan sebagai penyebab bencana besar dan diperkuat dengan pengalaman traumatis. Gejala-gejala kecemasan karena takut hujan tidak segera mendapat intervensi sehingga terus berkembang hingga menikah dan mempunyai 2 orang anak. Ombrophobia tidak hanya menyebabkan dampak fisiologis namun juga menimbulkan dampak psikologis dan hubungan sosial. Menghambat aktifitas dan menurunkan konsentrasi belajar. Ombrophobia bahkan dapat diturunkan karena proses belajar model. Anak melihat reaksi ketakutan ibu saat terpapar hujan sehingga mengasosiasikan hujan sebagai situasi yang membahayakan dan layak ditakuti. Suami menjadi faktor dukungan penting bagi subyek. Keberadaan dan nasihat suami dapat mengurangi kecemasan subyek saat menghadapi hujan. Jika awalnya subyek takut saat mulai mendung kini ketakutan itu baru muncul ketika hujan lebat. Keberadaan anak juga menjadi motivasi untuk keluar dari ombrophobia. Subyek berharap anak-anaknya tidak merasakan hidup dalam kekangan ketakutan serupa. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih komprehensif sehingga tidak hanya memberikan pengetahuan tentang penyebab, gejala dan dampaknya namun juga melibatkan praktik klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Association, A. P. & others. (2015). *Anxiety disorders: DSM-5® selections*. American Psychiatric Pub.
- Association for Psychological Science. (2014). *Why We Fear Thunderstorms: An Evolutionary Perspective on Anxiety and Fear of Nature's Elements*. <https://www.psychologicalscience.org/news/releases/why-we-fear-thunderstorms-an-evolutionary-perspective.html>
- Bandura, A. (2019). The social learning theory of aggression. In *The War System* (pp. 141–156). Routledge.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Eaton, W. W., Bienvenu, O. J., & Miloyan, B. (2018). Specific phobias. *Lancet Psychiatry*, 5(8), 678–686. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30169-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30169-X)
- Essau, C. A., Conradt, J., & Petermann, F. (2000). Frequency, comorbidity, and psychosocial impairment of specific phobia in adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(2), 221–231.
- Etkin, A., & Wager, T. D. (2007). Functional neuroimaging of anxiety: A meta-analysis of emotional processing in PTSD, social anxiety disorder, and specific phobia. *American Journal of Psychiatry*, 164(10), 1476–1488.
- Lexy, J. M. & others. (2011). Qualitative research methods. *Bandung: Teenager Rosda Karya*.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif (edisi revisi)*.
- Murphy, N. (2023). *What is Ombrophobia?* <https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/mental-health/ombrophobia/>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal* (Kesembilan, Vol. 1). Penerbit Erlangga.
- Nurahma, G. A., & Hendriani, W. (2021). Tinjauan sistematis studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Mediapsi*, 7(2), 119–129.
- Oar, E. L., Farrell, L. J., & Ollendick, T. H. (2019). Specific phobia. In *Pediatric anxiety disorders* (pp. 127–150). Elsevier.
- Patel, V., & Goodman, A. (2007). Researching protective and promotive factors in mental health. In *International journal of epidemiology* (Vol. 36, Issue 4, pp. 703–707). Oxford University Press.
- Pugh, M. (2023, August 16). Fears and Phobias. *PSYCHOLOGYTOOLS*. <https://www.psychologytools.com/self-help/fears-and-phobias>
- Sarwono, S. (2022). *Pengantar Psikologi Umum*. Raja Grafindo Persada.
- Sinha, N., Kumar, R., & Singh, K. K. (2017). Rain rain go away: A case report of lady with ombrophobia. *Journal of Indira Gandhi Institute Of Medical Science*, 3(1), 48–49.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Bisnis Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D*.
- Tes Fobia. (2024). *Hiwell*. <https://www.hiwellapp.com/en/tests/phobia-test>
- Waruwu, N. I., Ginting, C. N., Telaumbanua, D., Amazihono, D., & Laia, G. P. A. (2019). Pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien kritis di ruang icu rsu royal prima medan tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 5(2), 128–133.
- Witthauer, C., Ajdacic-Gross, V., Meyer, A. H., Vollenweider, P., Waeber, G., Preisig, M., & Lieb, R. (2016). Associations of specific phobia and its subtypes with physical diseases: An adult community study. *BMC Psychiatry*, 16, 1–10.