

ABSTRAK

Secara garis besar fobia merupakan bentuk ketakutan. Ketakutan (*fear*) adalah suatu emosi yang ditimbulkan dari sebuah ancaman. Ancaman tersebut menyebabkan perubahan pada otak yang secara otomatis membuat tubuh melakukan tindakan seperti kabur atau bersembunyi dari sumber ketakutan itu. Rasa takut adalah suatu mekanisme pertahanan hidup dasar yang terjadi sebagai respon terhadap suatu stimulus tertentu, seperti rasa sakit atau ancaman bahaya. Beberapa ahli psikologi telah menyebutkan bahwa takut adalah salah satu dari emosi dasar selain kebahagiaan, kesedihan dan kemarahan. Ketakutan merupakan emosi yang sukar dihindari, selalu ada di dalam bawah sadar walaupun kita tidak sedang merasakannya.