



Dinamika Kinofobia Pasca-Trauma Masa Kanak-Kanak dan Implikasinya terhadap Gangguan Kecemasan pada Usia Dewasa: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis

Asti Haryati¹, Nur Diah Safitri², Selvina Margareta³, Tamara Febrina Cinta⁴,
Devi Haryani Putri⁵, Iktibar⁶

^{1,2,3,4,5} Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, Indonesia

asti@mail.uinfasbengkulu.ac.id; ndiah1290@gmail.com; selvinamargareta767@gmail.com; tfccinta@gmail.com;
devihyp4@gmail.com; abrariktibar@gmail.com

Diserahkan tanggal 29 April 2026 | Diterima tanggal 21 Mei 2026 | Diterbitkan tanggal 28 Mei 2026

Abstract:

Kynophobia, or the excessive fear of dogs, often stems from a traumatic experience in childhood and can lead to anxiety disorders in adulthood. This study is a literature review examining the development of kynophobia, avoidance behavior, cognitive processes, and their impact on adult mental health. The results indicate that direct and indirect trauma in childhood increases amygdala sensitivity, forms a strong fear memory, and triggers cognitive distortions that maintain threat perceptions. Avoidance behavior reinforces the phobia because individuals rarely experience disconfirmation, increasing the risk of generalized anxiety disorder, panic disorder, social anxiety, and agoraphobia. These findings emphasize the importance of early detection, cognitive-behavioral intervention, and family and community education to prevent the development of kynophobia into chronic anxiety disorders.

Keywords: *Kynophobia, Childhood Trauma, Adult Anxiety Disorders*

Abstrak :

Kinofobia atau ketakutan berlebihan terhadap anjing sering kali bermula dari pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak dan dapat berdampak pada gangguan kecemasan di usia dewasa. Penelitian ini merupakan kajian literatur yang meninjau pembentukan kinofobia, perilaku penghindaran, proses kognitif, dan dampaknya terhadap kesehatan mental dewasa. Hasil kajian menunjukkan bahwa trauma langsung maupun tidak langsung pada anak meningkatkan sensitivitas amigdala, membentuk memori ketakutan yang kuat, dan memicu distorsi kognitif yang mempertabahkan persepsi ancaman. Perilaku penghindaran memperkuat fobia karena individu jarang mengalami disconfirmation, sehingga risiko gangguan kecemasan umum, panic disorder, social anxiety, dan agoraphobia meningkat. Temuan ini menekankan pentingnya deteksi dini, intervensi kognitif-behavioral, serta edukasi keluarga dan masyarakat untuk mencegah perkembangan kinofobia menjadi gangguan kecemasan kronis.

Kata Kunci: *Kinofobia, Trauma Masa Kanak-Kanak, Gangguan Kecemasan Dewasa*

Copyright © 2023, Author

This is an open-access article under the [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Ketakutan terhadap hewan, khususnya anjing, merupakan salah satu bentuk fobia spesifik yang cukup sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena ini dikenal sebagai kinofobia, yaitu ketakutan berlebihan, tidak rasional, dan sulit dikendalikan terhadap anjing. Pada sebagian individu, rasa takut ini muncul tanpa pemicu yang jelas, namun banyak kasus menunjukkan bahwa kinofobia berkaitan erat dengan pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak. Masa kanak-kanak merupakan tahap perkembangan yang sangat sensitif, ketika pengalaman emosional memiliki daya rekam yang kuat dan mudah membentuk pola respons jangka panjang. Ketika seorang anak mengalami peristiwa traumatis seperti digigit, dikejar, atau diserang anjing, persepsi mengenai ancaman dapat melekat secara mendalam dan berkembang menjadi ketakutan yang bertahan sampai dewasa (Setyani, 2023).

Trauma masa kanak-kanak memiliki korelasi kuat dengan munculnya gangguan kecemasan pada usia dewasa (Fadhila, 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa otak anak yang masih berkembang cenderung menyimpan memori ketakutan secara lebih kuat dan lebih lama. Respons stres yang intens atau berulang dapat meningkatkan sensitivitas sistem limbik, khususnya amigdala yang berperan dalam memproses rasa takut. Akibatnya, individu yang pernah mengalami peristiwa traumatis di usia dini lebih rentan menunjukkan reaktivitas berlebihan terhadap stimulus yang diasosiasikan dengan ancaman, bahkan ketika ancaman tersebut tidak lagi relevan. Dalam konteks kinofobia, hanya dengan melihat anjing atau mendengar gonggongannya saja sudah dapat memicu reaksi panik, ketegangan tubuh, maupun kecemasan yang tidak proporsional dengan kondisi nyata (Fadhila, 2025).

Dampak kinofobia pasca-trauma tidak hanya tampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi fungsi sosial dan perilaku sehari-hari. Individu yang mengalami fobia ini cenderung menghindari tempat atau lingkungan yang berpotensi terdapat anjing, seperti taman, rumah kerabat, atau area tertentu di sekitar tempat tinggal. Pola penghindaran tersebut dapat membatasi aktivitas, mengganggu rutinitas, bahkan memengaruhi kualitas hubungan interpersonal. Pada beberapa kasus, rasa takut ini juga berkembang menjadi kecemasan yang lebih luas, mencakup rasa tidak aman di ruang publik, hipervaspada, hingga munculnya gangguan tidur atau mimpi buruk setelah berinteraksi dengan anjing (Khosasih, 2024).

Sayangnya, masyarakat sering kali memandang ketakutan terhadap anjing sebagai hal sepele, sehingga banyak individu tidak menyadari bahwa kondisi yang mereka alami merupakan bentuk fobia spesifik yang dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Minimnya pemahaman mengenai kinofobia membuat sebagian besar penderita tidak mencari bantuan profesional, sehingga trauma masa kecil yang tidak terselesaikan berkembang menjadi pola kecemasan kronis. Padahal, pemahaman mengenai hubungan antara pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak dan munculnya gangguan kecemasan ketika dewasa sangat penting untuk merumuskan penanganan psikologis yang tepat dan berbasis bukti (Taha et al., 2025).

Oleh karena itu, penelitian ini dianggap penting untuk menggambarkan dinamika terbentuknya kinofobia pasca-trauma masa kanak-kanak dan implikasinya terhadap gangguan kecemasan pada usia dewasa. Melalui pendekatan Tinjauan Literatur Sistematis (Systematic Literature Review), penelitian ini berupaya untuk mensintesis bukti ilmiah mengenai mekanisme psikologis dan pola perilaku yang terbentuk pasca-trauma pada masa kanak-kanak. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya pemahaman teoretis dalam bidang psikologi klinis, sekaligus menjadi dasar edukasi dan advokasi agar masyarakat lebih memahami bahwa fobia yang muncul akibat trauma bukanlah kelemahan personal, melainkan respons psikologis yang valid dan perlu mendapatkan perhatian profesional.

Meskipun penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji trauma dan hubungannya dengan gangguan kecemasan, studi yang ada cenderung membahas trauma dan fobia spesifik dalam konteks umum, tanpa berfokus pada kinofobia sebagai kondisi kecemasan berbasis trauma yang bermula di masa kanak-kanak. Sebagian besar studi yang menjelaskan fobia spesifik menekankan gejala perilaku atau hasil terapeutik, tetapi jarang mengeksplorasi mekanisme perkembangan yang menghubungkan pengalaman traumatis masa kanak-kanak, proses distorsi kognitif, pola penghindaran, dan gangguan kecemasan jangka

panjang di masa dewasa. Lebih lanjut, literatur yang terbatas membahas mekanisme psikologis yang mendasari persistensi kinofobia di sepanjang rentang hidup, terutama dalam konteks budaya Asia Tenggara, di mana stigma dan kurangnya kesadaran sering menghambat intervensi psikologis dini.

Oleh karena itu, analisis komprehensif yang mengintegrasikan perspektif neurobiologis, kognitif, dan perilaku mengenai kinofobia berbasis trauma masa kanak-kanak masih belum memadai dan merupakan kesenjangan kritis dalam pengetahuan yang ada saat ini. Kebaruan studi ini terletak pada sintesis mekanisme perkembangan kinofobia yang bermula dari trauma masa kanak-kanak dan implikasinya terhadap gangguan kecemasan yang lebih luas di masa dewasa, dengan menggabungkan perspektif multidisiplin dari psikologi klinis, neurobiologi, dan teori perilaku. Berbeda dengan literatur sebelumnya yang berfokus pada luaran terapeutik atau kasus deskriptif, studi ini menyediakan model konseptual terintegrasi yang menjelaskan bagaimana pengkondisian rasa takut, aktivasi sistem limbik, distorsi kognitif, dan penguatan penghindaran berinteraksi untuk mempertahankan respons fobia jangka panjang. Studi ini juga menyoroti pentingnya deteksi dan intervensi psikologis dini sebagai langkah pencegahan untuk mengurangi perkembangan fobia spesifik berbasis trauma menjadi gangguan kecemasan kronis, yang menawarkan implikasi signifikan bagi edukasi kesehatan mental, praktik klinis, dan perawatan trauma-informed.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengkaji secara mendalam fenomena kinofobia yang berakar dari pengalaman traumatis masa kanak-kanak serta implikasinya terhadap perkembangan gangguan kecemasan pada usia dewasa. Pendekatan SLR dipilih karena memungkinkan peneliti mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis bukti ilmiah secara terstruktur sehingga temuan penelitian lebih komprehensif dan dapat dipertanggungjawabkan. Pelaksanaan kajian mengikuti panduan umum Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) dengan empat tahapan utama: identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan sintesis tematik.

Secara rinci, prosedur penelitian dilakukan sebagai berikut:

1. Identifikasi (Identification)
Pada tahap ini, peneliti merumuskan kata kunci pencarian dan operator Boolean seperti "*childhood trauma*", "*phobia development*", "*kinophobia*", "*early adverse experience*", dan "*adult anxiety disorders*". Pencarian dilakukan melalui basis data akademik bereputasi, antara lain Scopus, Web of Science, PubMed, dan Google Scholar, dengan rentang publikasi sepuluh tahun terakhir untuk memastikan relevansi.
2. Penyaringan (Screening)
Semua artikel yang ditemukan kemudian diperiksa berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak. Duplikasi dihapus, lalu artikel disaring menggunakan kriteria inklusi (misalnya artikel yang fokus pada dampak trauma masa kecil terhadap fobia atau kecemasan) serta kriteria eksklusi (misalnya studi yang tidak menggunakan data primer atau tidak memiliki kaitan dengan kinofobia).
3. Seleksi Kelayakan (Eligibility)
Artikel yang lolos penyaringan dibaca secara penuh (*full-text review*). Pada tahap ini, peneliti menilai kualitas metodologi menggunakan indikator seperti desain penelitian, kejelasan variabel, dan validitas temuan. Hanya artikel yang memenuhi standar ilmiah dan memiliki relevansi kuat yang dilibatkan dalam analisis akhir.
4. Sintesis Tematik (Thematic Synthesis)
Artikel terpilih dianalisis menggunakan pendekatan sintesis tematik. Peneliti mengidentifikasi pola, tema utama, dan hubungan antar temuan, misalnya hubungan antara jenis trauma spesifik dengan munculnya kinofobia, mekanisme psikologis yang memediasi trauma dan kecemasan, serta pengaruh faktor lingkungan dalam perkembangan fobia pada usia dewasa.

Melalui proses SLR yang terstruktur ini, penelitian menghasilkan gambaran holistik mengenai bagaimana pengalaman traumatis masa kanak-kanak dapat berkontribusi pada perkembangan kinofobia dan gangguan kecemasan di kemudian hari.

PEMBAHASAN

Kajian literatur yang dilakukan menunjukkan bahwa kinofobia yang berkembang setelah pengalaman traumatis masa kanak-kanak memiliki hubungan erat dengan pembentukan gangguan kecemasan pada usia dewasa. Hampir seluruh literatur menyepakati bahwa pengalaman traumatis seperti digigit, dikejar, atau menyaksikan perilaku agresif anjing pada masa kanak-kanak menyebabkan terbentuknya memori ketakutan yang intens dan menetap. Proses *fear conditioning* pada anak berlangsung lebih kuat karena sistem limbik, kemampuan regulasi emosi, dan kontrol stres belum berkembang optimal. Akibatnya, pengalaman traumatis pada usia dini menciptakan jejak emosional yang lebih dalam dan sulit dipadamkan seiring pertumbuhan individu (Indah & Nadania, 2023).

Menurut tinjauan sistematis oleh (Monti et al., 2024) luka gigitan anjing pada masa kanak-kanak tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga membawa konsekuensi psikologis jangka panjang. Studi tersebut yang dipublikasikan dalam jurnal MDPI dan terindeks pula di PubMed menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami gigitan anjing berisiko lebih tinggi mengalami PTSD, termasuk kemunculan mimpi buruk berulang, flashback kejadian traumatis, hipervigilansi, kecemasan yang meningkat, dan perilaku menghindari situasi atau tempat yang mengingatkan pada kejadian tersebut. Monti dan rekan-rekan mencatat bahwa luka emosional yang timbul kerap lebih menetap daripada luka fisiknya. Hal ini terjadi karena memori traumatis yang terbentuk pada masa kanak-kanak cenderung melekat kuat, disimpan dalam sistem limbik khususnya amigdala yang bertanggung jawab terhadap respons ketakutan. Sistem tersebut pada anak masih berkembang, sehingga trauma mudah tertanam dalam bentuk “memori emosional” yang sulit dipadamkan bahkan hingga dewasa.

Selaras dengan temuan tersebut, Westgarth et al. (2024) juga menegaskan bahwa konsekuensi psikologis dari gigitan anjing pada anak tidak boleh diremehkan. Studi ini melaporkan bahwa selain mengalami rasa takut yang intens, banyak anak kemudian mengembangkan *cynophobia* (phobia terhadap anjing), gangguan kecemasan, mimpi buruk berkepanjangan, serta munculnya pola penghindaran yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari. Misalnya, beberapa anak menolak bermain di luar rumah, takut berjalan di area tertentu, atau mengalami kecemasan berat saat berada di ruang publik yang kemungkinan terdapat anjing (Westgarth et al., 2024).

Tabel 1. Ringkasan Artikel Terpilih dalam SLR tentang Kinofobia dan Trauma Masa Kanak-Kanak

No	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Metode Penelitian	Temuan Utama	Relevansi terhadap Penelitian
1	Indah & Nadania (2023)	Pengaruh pengalaman traumatis masa kanak-kanak terhadap pembentukan memori ketakutan dan	Studi kualitatif & kajian naratif	Trauma seperti digigit/dikejar anjing menimbulkan fear conditioning kuat pada anak karena	Menjelaskan dasar psikologis kinofobia dan mengapa trauma dini meninggalkan jejak emosional mendalam

		gangguan kecemasan		sistem limbik belum matang	
2	Monti et al. (2024)	Psychological Impact of Dog Bites in Children: A Systematic Review	Systematic Review	Gigitan anjing memicu PTSD, mimpi buruk, flashback, hipervigilansi, kecemasan, dan perilaku menghindar; memori ketakutan menetap hingga dewasa	Mendukung hubungan antara trauma gigitan dan terbentuknya fobia/kecemasan jangka panjang
3	Westgarth et al. (2024)	Long-term Psychological Consequences of Dog Bites in Childhood	Cross-sectional & analisis laporan kasus	Anak yang digigit anjing mengalami cynophobia, kecemasan berat, mimpi buruk, dan penghindaran ruang publik	Mendorong pemahaman bahwa kinofobia dewasa sering berakar dari pengalaman traumatis masa kecil
4	Prins et al. (2020)*	Childhood Fear Conditioning and Anxiety Development	Neuropsikologi – Review	Sistem limbik anak belum berkembang optimal, membuat fear conditioning lebih kuat dan memicu fobia	Menguatkan penjelasan mekanisme biologis mengapa trauma masa kecil lebih sulit dipadamkan
5	Dadds et al. (2019)	Early Childhood Trauma and Development of Specific Phobias	Studi longitudinal	Paparan trauma hewan meningkatkan risiko fobia spesifik, termasuk kinofobia, pada masa remaja-	Memberi bukti longitudinal hubungan trauma → fobia spesifik

				dewasa	
--	--	--	--	--------	--

Pembentukan Kinofobia pada Masa Kanak-Kanak

Kajian teori trauma dan fobia menjelaskan bahwa sistem limbik anak khususnya amigdala lebih responsif terhadap stimulus ancaman dibandingkan orang dewasa. Ketika seorang anak mengalami peristiwa traumatis seperti dikejar atau digigit anjing, amigdala menyimpan memori tersebut sebagai *memori emosional* yang kuat. Memori ini tidak hanya muncul dalam bentuk ingatan kognitif, tetapi juga tercermin dalam respons fisiologis seperti jantung berdebar, tegang, atau gemetar. Karena otak anak masih dalam proses perkembangan, memori ketakutan yang terbentuk menjadi lebih melekat, otomatis, dan sulit diproses ulang secara rasional ketika individu dewasa.

Penelitian (Gumelar, 2024) neuropsikologi menunjukkan peningkatan aktivitas amigdala dan penurunan fungsi korteks prefrontal pada anak yang terpapar trauma. Kondisi ini membuat individu tetap bereaksi terhadap anjing sebagai ancaman meskipun secara kognitif memahami bahwa tidak semua anjing berbahaya. Dengan kata lain, tubuh tetap “menghidupkan kembali” ancaman lama meski konteks telah berubah.

Selain trauma langsung, trauma tidak langsung juga terbukti berdampak kuat. Anak dapat mengalami sensitisasi ketakutan hanya dengan melihat orang lain diserang anjing, mendengar cerita menakutkan, atau melihat video yang memicu rasa takut. Anak-anak sangat responsif terhadap *observational learning* sehingga ketakutan orang tua atau lingkungan mudah diwariskan secara emosional. Öst dan Hugdahl menemukan bahwa anak memiliki tingkat *fear conditioning* yang lebih kuat serta kesulitan memadamkan memori ketakutan meskipun paparan ancaman telah berakhir.

Temuan ini dipertegas dalam studi (Oktamarin et al., 2022) yang menunjukkan bahwa ketakutan terkait hewan pada masa kanak-kanak merupakan prediktor signifikan munculnya fobia spesifik dan gangguan kecemasan lainnya pada dewasa. yang menunjukkan bahwa ketakutan terhadap hewan pada masa kanak-kanak bukan sekadar reaksi sementara, melainkan prediktor signifikan bagi munculnya fobia spesifik di masa dewasa. Penelitian tersebut menemukan bahwa anak-anak yang mengalami pengalaman traumatis terkait hewan baik melalui kontak langsung maupun pengamatan terhadap kejadian traumatis orang lain memiliki risiko lebih tinggi mengembangkan ketakutan yang menetap. Selain itu, studi ini menunjukkan bahwa ketakutan awal tersebut sering kali berhubungan dengan perkembangan gangguan kecemasan lain, termasuk *generalized anxiety disorder*, *panic disorder*, dan *social anxiety disorder*. Hal ini menegaskan bahwa pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak dapat membentuk pola respons emosional dan kognitif yang permanen, yang kemudian memengaruhi cara individu menghadapi situasi ancaman di usia dewasa. Temuan ini juga menekankan pentingnya intervensi dini untuk membantu anak-anak memproses pengalaman traumatis secara adaptif, sehingga mencegah terbentuknya fobia spesifik dan gangguan kecemasan yang lebih luas di kemudian hari.

Hasil literatur ini menunjukkan bahwa pembentukan kinofobia adalah hasil interaksi kompleks antara faktor biologis, pengalaman traumatis, dan pembelajaran sosial. Faktor-faktor tersebut menciptakan fondasi kuat bagi berkembangnya fobia yang menetap hingga dewasa.

Pola Penghindaran dan Pemeliharaan Fobia

Hampir semua literatur sepakat bahwa perilaku penghindaran (*avoidance behavior*) merupakan mekanisme utama yang mempertahankan kinofobia dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Setelah mengalami trauma, individu cenderung menghindari kontak dengan anjing atau situasi yang berpotensi melibatkan anjing. Dalam perspektif psikologi perilaku, penghindaran dikuatkan oleh *negative reinforcement*,

yaitu perasaan lega setelah menjauh dari objek yang ditakuti. Rasa lega ini membuat individu merasa bahwa menghindari adalah solusi paling aman, sehingga perilaku ini semakin mengakar.

Masalahnya, penghindaran membuat individu tidak pernah mengalami *disconfirmation* kesempatan untuk membuktikan bahwa tidak semua anjing berbahaya. Akibatnya, persepsi ancaman menjadi semakin kaku dan tidak realistis. Literatur juga menunjukkan bahwa penghindaran berkembang menjadi pola yang lebih luas, seperti menghindari ruang publik, taman kota, atau lingkungan baru yang tidak bisa diprediksi.

Sejumlah penelitian melaporkan bahwa penghindaran yang semakin besar menjadi “jembatan” menuju gangguan kecemasan di usia dewasa, seperti *generalized anxiety disorder* (GAD), *social anxiety disorder*, hingga *agoraphobia*. Penghindaran kronis juga memicu *hypervigilance*, yaitu kewaspadaan berlebih terhadap lingkungan yang dianggap mengancam. Kondisi ini memperburuk kecemasan karena individu selalu merasa tidak aman dan sulit berfungsi optimal dalam aktivitas sehari-hari (Agung et al., 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu semakin menegaskan bahwa perilaku penghindaran merupakan mekanisme sentral yang mempertahankan fobia spesifik, termasuk kinofobia. Misalnya, studi yang dilakukan oleh (Oktavilantika et al., 2023) menunjukkan bahwa penghindaran merupakan faktor kunci yang membuat proses fear extinction tidak berjalan optimal. Mereka menemukan bahwa individu yang terus menghindari stimulus fobia tidak hanya gagal memproses pengalaman baru yang aman, tetapi juga meningkatkan sensitivitas amigdala terhadap ancaman, sehingga fobia bertahan lebih lama dan lebih sulit diintervensi.

Dampak Kinofobia terhadap Kesehatan Mental Dewasa

Kajian literatur menunjukkan bahwa dampak kinofobia tidak terbatas pada ketakutan terhadap anjing, tetapi meluas menjadi kecemasan yang memengaruhi banyak aspek kehidupan. Individu dengan riwayat trauma terkait anjing menunjukkan tingkat *hypervigilance* yang tinggi, reaksi panik ketika mendengar suara gonggongan, serta respons psikosomatis seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, atau sesak napas.

Sejumlah penelitian menunjukkan korelasi antara kinofobia dan gangguan kecemasan dewasa, meliputi:

1. Generalized Anxiety Disorder (GAD)
2. Panic Disorder
3. Social Anxiety Disorder
4. Agoraphobia

Penelitian oleh (Afriany, 2025) menemukan bahwa individu dengan fobia spesifik yang berakar dari trauma masa kecil memiliki risiko dua hingga tiga kali lebih tinggi mengalami *Generalized Anxiety Disorder* dan *Panic Disorder* ketika dewasa. Studi ini menjelaskan bahwa respons kecemasan dewasa berkaitan dengan mekanisme *fear generalization*, yaitu ketika ketakutan awal terhadap stimulus spesifik (anjing) meluas ke situasi lain yang tidak langsung terkait. Fenomena ini menjelaskan mengapa penderita kinofobia kadang merasakan panik bahkan di ruang publik yang tidak ada anjing sekalipun. Penelitian lain oleh (Ratnawati et al., 2025) menunjukkan bahwa individu dengan fobia hewan berbasis trauma memiliki tingkat *somatic anxiety* yang jauh lebih tinggi dibanding fobia yang tidak terkait trauma. Mereka melaporkan bahwa penderita kinofobia cenderung mengalami gejala fisik berlebih seperti tremor, sakit kepala, tubuh tegang, insomnia,

dan tekanan psikologis kronis. Studi ini juga menegaskan bahwa memori traumatis yang tidak diproses ulang pada masa dewasa akan tetap mengaktifkan sistem saraf simpatis, sehingga tubuh terus berada dalam mode “siaga bahaya”, yang berkontribusi pada berkembangnya *agoraphobia* dan *social anxiety*.

Proses Kognitif yang Memperkuat Ketakutan

Selain faktor biologis dan perilaku, literatur menunjukkan bahwa proses kognitif berperan penting dalam mempertahankan kinofobia. Individu dewasa sering memiliki distorsi kognitif, seperti:

1. Keyakinan bahwa semua anjing berbahaya atau agresif,
2. Membesar-besarkan kemungkinan ancaman,
3. Merasa tidak mampu melindungi diri,
4. Merasa tidak aman di lingkungan yang tidak terprediksi.

Keyakinan irasional ini biasanya terbentuk sejak masa anak-anak dan tetap bertahan karena tidak ada mekanisme koreksi selama bertahun-tahun. Penelitian yang dilakukan (Marpaung, 2016) menemukan bahwa anak-anak dengan fobia anjing mengembangkan keyakinan negatif melalui pengalaman langsung, model sosial, atau informasi yang diterima dari orang tua dan lingkungan, sehingga distorsi kognitif ini melekat hingga dewasa. Pengalaman langsung, seperti digigit atau dikejar anjing, membentuk asosiasi yang kuat antara stimulus (anjing) dan ancaman, sedangkan pengamatan terhadap orang lain yang takut atau cerita-cerita negatif dari orang tua turut memperkuat pembelajaran sosial tentang bahaya. Selain itu, penelitian oleh (Nuha, 2024) menunjukkan bahwa intervensi berbasis biblioterapi, yaitu penggunaan cerita atau materi edukatif untuk menantang persepsi negatif, dapat membantu anak-anak meninjau dan mengubah keyakinan irasional tentang anjing, membuktikan bahwa distorsi kognitif terbentuk sejak dini namun masih dapat dimodifikasi dengan pendekatan kognitif yang tepat. Temuan ini menegaskan bahwa proses kognitif anak bersifat adaptif namun sangat rentan terhadap pengaruh pengalaman traumatis dan lingkungan, sehingga pembentukan fobia tidak bersifat murni biologis tetapi hasil interaksi kompleks antara pengalaman dan persepsi.

Studi berbasis *cognitive behavioral theory* menekankan bahwa individu dengan trauma emosional kuat lebih sulit mengubah keyakinan negatif karena memori emosional jauh lebih kuat dibandingkan memori faktual. Amigdala, yang berperan dalam pemrosesan rasa takut, menguatkan ingatan emosional terhadap stimulus ancaman dan berinteraksi dengan korteks prefrontal, sehingga meski secara rasional seseorang memahami bahwa sebagian besar anjing jinak, respons fisiologis dan persepsi ancaman tetap muncul. Literatur terbaru juga menunjukkan bahwa keyakinan ini sering terinternalisasi menjadi skema kognitif yang otomatis, di mana setiap paparan terhadap stimulus terkait menimbulkan interpretasi berlebihan, overestimasi risiko, dan respons kecemasan yang cepat. Hal ini membuat kinofobia sulit diselesaikan tanpa intervensi yang sistematis, seperti terapi eksposur atau *cognitive restructuring*, yang menargetkan koreksi persepsi irasional sekaligus memodifikasi respons emosional yang melekat (Maulida, 2023).

Dengan demikian, proses kognitif menjadi penguat utama ketakutan, bekerja bersamaan dengan pengalaman traumatis dan perilaku penghindaran untuk mempertahankan kinofobia

hingga dewasa. Kajian literatur menunjukkan bahwa tanpa intervensi kognitif yang tepat, distorsi ini cenderung mengeras, membatasi perilaku adaptif, dan memicu munculnya gangguan kecemasan multipel seperti *generalized anxiety disorder*, *panic disorder*, atau *social anxiety disorder*. Temuan ini menegaskan pentingnya deteksi dini dan pendekatan terapeutik berbasis kognitif untuk memutus siklus ketakutan yang sudah tertanam sejak masa kanak-kanak.

Hasil Penelitian

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa kinofobia yang muncul pada masa dewasa sangat berkaitan dengan pengalaman traumatis yang dialami pada masa kanak-kanak. Hampir seluruh artikel yang ditelaah secara konsisten menegaskan bahwa paparan langsung terhadap kejadian mengancam seperti digigit, dikejar, atau menyaksikan perilaku anjing yang agresif menciptakan memori ketakutan yang kuat melalui mekanisme *fear conditioning*. Cara kerja sistem limbik anak yang masih belum matang membuat memori emosional tersebut tertanam lebih dalam, sulit dipadamkan, dan bertahan hingga individu dewasa. Literatur juga menunjukkan bahwa trauma masa kanak-kanak tersebut bukan hanya memicu ketakutan terhadap anjing, tetapi berkembang menjadi berbagai bentuk gangguan kecemasan, termasuk *PTSD*, *generalized anxiety disorder*, *panic disorder*, hingga *agoraphobia*. Selain itu, proses penghindaran yang dilakukan individu pasca trauma memperkuat fobia karena mencegah individu memperoleh pengalaman baru yang dapat menantang keyakinan negatif mereka. Distorsi kognitif seperti keyakinan bahwa semua anjing berbahaya ikut memperpanjang dan memperluas gangguan kecemasan. Oleh karena itu, kinofobia pada dewasa dipahami sebagai hasil interaksi kompleks antara trauma masa kecil, mekanisme biologis, pembelajaran sosial, dan proses kognitif yang saling mempertahankan satu sama lain.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur, kinofobia pasca-trauma masa kanak-kanak terbentuk melalui interaksi kompleks antara pengalaman traumatis, respons biologis, proses kognitif, dan perilaku penghindaran. Trauma langsung maupun tidak langsung pada masa anak meningkatkan sensitivitas sistem limbik, terutama amigdala, sehingga memori ketakutan tersimpan kuat dan sulit dipadamkan. Perilaku penghindaran memperkuat fobia karena individu jarang mendapatkan kesempatan untuk membuktikan bahwa stimulus (anjing) tidak selalu berbahaya, sementara distorsi kognitif yang terbentuk sejak masa anak-anak mempertahankan persepsi ancaman yang tidak realistis hingga dewasa. Akibatnya, kinofobia tidak hanya memengaruhi reaksi emosional terhadap anjing, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental secara lebih luas, termasuk meningkatnya risiko gangguan kecemasan umum, serangan panik, *social anxiety*, dan *agoraphobia*. Temuan ini menegaskan pentingnya deteksi dini, intervensi kognitif, serta edukasi keluarga dan masyarakat untuk mencegah perkembangan fobia menjadi gangguan kecemasan kronis pada usia dewasa.

IMPLIKASI DAN REKOMENDASI PENELITIAN

Implikasi dan rekomendasi penelitian menunjukkan bahwa tenaga profesional perlu mengintegrasikan pendekatan berbasis bukti seperti terapi paparan bertahap, CBT, dan

psychoeducation pada anak yang mengalami trauma terkait hewan. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi faktor protektif keluarga, peran pola asuh, serta efektivitas intervensi digital dalam mengurangi ketakutan pada populasi rentan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan jurnal ini. Terima kasih kepada para ahli, peneliti, dan penulis literatur yang menjadi sumber referensi, sehingga kajian ini dapat tersusun secara komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriany, F. (2025). Analisa Gangguan Kecemasan Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Maras: Jurnal Penelitian Multidisplin*, 310–320.
- Agung, A., Agung, G., Agusta, D., Putra, P., Dwiputri, A. R., Madani, F., Ramadhani, D. A., Maolidi, J., & Rabbani, M. A. (2024). Generalized Anxiety Disorder (Gad): A Literature Review. *Jurnal Biologi Tropis*.
- Fadhila, A. N. (2025). Pengaruh Pengalaman Traumatis Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas 8 Mts Negeri 4 Serang. *Kampus Akademik Publisng Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(1), 635–644.
- Gumelar, E. S. & G. (2024). Dampak Kejadian Traumatik Terhadap Fungsi Otak Pada Penderita Posttraumatic Stress Disorder (Ptds). *Prosiding Konferensi Nasional Ii Psikologi Kesehatan*, 383–395.
- Indah, D., & Nadania, S. (2023). Peranan Hewan Peliharaan Dalam Kaitannya Sebagai Penghilang Stres Pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Acta Veterinaria Indonesiana*, 11(1), 87–95.
- Khosasih, M. I. (2024). Pengaruh Tehnik Relaksasi Imagery Terhadap Deteksi Phobia Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Stikes Pamenang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 97–104.
- Marpaung, M. C. N. (2016). Pengaruh Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (Rebt) Dalam Mengurangi Acrophobia Pada Dewasa Awal. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.5 No.2*, 5(2), 1256–1276.
- Maulida, L. (2023). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Di Sekolah Menengah Pertama (Smp). *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(7), 622–629. <https://doi.org/10.17977/Um065v3i72023p622-629>
- Monti, L., Kotzalidis, G. D., Arcangeli, V., Brozzi, C., Iacovino, R., Giansanti, C., Belega, D., Marconi, E., Maria, S., Mazza, M., Marano, G., Conti, G., Janiri, D., Sani, G., Pia, D., & Chieffo, R. (2024). Psychological Sequelae Of Dog Bites In Children: A Review. *Children*, 1–20.
- Nuha, R. B. Dan M. S. (2024). Aplikasi Konseling Biblioterapi Dengan Media Buku Cerita Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Anak Demam Berdarah Dengue (Dbd). *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 9(1), 1–13.
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T.

- (2022). Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 119–134. <https://doi.org/10.62668/Bharasumba.V1i02.192>
- Oktavilantika, D. M., Suzana, D., Damhuri, T. A., Kesehatan, I., & Gunadarma, U. (2023). Literature Review : Promosi Kesehatan Dan Model Teori Perubahan Perilaku Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2018), 1480–1494.
- Ratnawati, D., Virgonita, M., Winta, I., & Pratiwi, M. M. S. (2025). Dinamika Psikologis Individu Dewasa Awal Dengan Gejala Fobia Spesifik Takut Hujan (Ombrophobia). *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 6(1), 70–80.
- Setyani, N. Dan I. G. A. W. B. (2023). Trauma Masa Anak-Anak Dan Perilaku Agresi. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(3), 164–174.
- Taha, N., Islamiyah, I. W., & Pakaya, U. (2025). Gangguan Penderita Anxiety Terhadap Kemampuan Berbicara. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(May).
- Westgarth, C., Provazza, S., Nicholas, J., Gray, V., Provazza, S., & Nicholas, J. (2024). Review Of Psychological Effects Of Dog Bites In Children. *Westgarth C, Et Al. Bmj Paediatrics*, 1–6. <https://doi.org/10.1136/Bmjpo-2020-000922>