

FOBIA SEKOLAH

TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM:

Setelah mengikuti perkuliahan, diharapkan mahasiswa dapat memahami fobia sekolah guna melakukan deteksi dini

TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS:

1. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian fobia sekolah
2. Mahasiswa dapat membedakan jenis fobia akut dan fobia kronik
3. Mahasiswa dapat menjelaskan faktor-faktor penyebab fobia sekolah
4. Mahasiswa dapat melakukan deteksi dini terhadap kasus fobia sekolah

MATERI:

Ketakutan yang realistis berguna untuk kelangsungan hidup. Jadi sudah wajar bila orang takut dengan hal-hal yang berbahaya. Ketakutan itu sendiri mejadi berbahaya bila berlebihan (eksesif) atau yang ditakuti adalah hal-hal yang secara obyektif tidak berbahaya. Bila ketakutan terhadap sesuatu itu begitu kuat, maka kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan (termasuk lingkungan sekolah) akan terganggu.

A. Pengertian Fobia Sekolah

Fobia sekolah adalah ketakutan yang luar biasa (di luar proporsi yang umum) untuk berada di sekolah. Ketakutan ini irasional, sehingga tidak mungkin dihibur dengan keterangan bahwa tidak ada yang perlu ditakuti di sekolah.

Bentuk ketakutan ini bermacam-macam, tetapi intinya ialah menghindari berada di sekolah atau menolak pergi ke sekolah. Alasan untuk menghindari juga dapat bermacam-macam.

- (1) Menghindari sekolah dengan alasan sakit (sakit kepala, sakit perut, mual, bahkan sampai muntah-muntah, sakit tenggorokan, dan sebagainya). Rasa sakit ini kadang-kadang suatu kenyataan, sebab gejala-gejala yang dirasakan itu merupakan reaksi faali yang biasa dirangsang oleh rasa takut.
- (2) Menghindari sekolah dengan menjelek-jelekkan keadaan sekolah (guru, pelajaran, kesulitan perjalanan ke sekolah, teman sekelas, teman-teman lain, dan sebagainya).
- (3) Menghindari sekolah dengan alasan takut, tetapi tidak jelas apa yang ditakuti (floating anxiety).

Pada alasan pertama, sakit biasa berlangsung mulai pagi, saat akan berangkat ke sekolah. Rasa sakit ini akan hilang setelah ada keputusan bahwaw anak diizinkan untuk tidak pergi sekolah.

MATERI 7

MATA KULIAH DETEKSI DINI DALAM PERKEMBANGAN

Pada alasan kedua, orangtua berusaha memindahkan sekolah, tetapi usaha ini tentu saja tidak menyelesaikan masalah si anak.

Pada alasan ketiga, anak jelas mengenali perasaannya, tetapi tidak dapat menyembuhkan objeknya. Hal ini menyulitkan pembuatan hirarkhi kecemasan bila akan diberi perlakuan desensitisasi sistematis.

Ada perbedaan antara suka membolos dengan fobia sekolah. Anak-anak yang suka membolos adalah anak-anak yang lebih suka melanjutkan kegiatan lain daripada belajar. Sedang anak-anak yang mengalami fobia sekolah, kadang-kadang prestasinya cukup tinggi. Mereka dengan senang hati belajar di rumah, tetapi mereka enggan pergi ke sekolah.

B. Fobia Akut dan Fobia Kronik

Fobia akut biasanya terjadi hanya dalam hal ke sekolah. Biasanya penderita ini tetap tinggi prestasinya. Pada remaja, fobia akut ini jarang merupakan serangan pertama. Biasanya ini akibat kambuhnya "penyakit" lama yang pernah diderita pada waktu masih kecil.

Fobia kronik, biasanya sudah "diadopsi" sebagai cara hidup oleh anak-anak yang neurotic. Fobia kronik ini umumnya tidak hanya ketakutan untuk berada di sekolah, tetapi sering juga takut terhadap keadaan-keadaan lain, seperti takut berinteraksi dengan orang lain, takut pada kegelapan, takut berada dalam satu ruang sendirian, dan sebagainya.

Ketakutan berada di sekolah sering kambuh pada hari Senin, hari-hari pertama sesudah libur (terutama libur panjang), atau sesudah tidak masuk karena alasan sakit atau alasan lain. Fobia sekolah ini sering tidak terdeteksi, karena alasan tidak masuk sekolah cukup realistik buktinya.

Kemungkinan terjadinya fobia sekolah antara anak laki-laki dan perempuan sama besar. Demikian juga antara anak yang kecerdasan rendah dan kecerdasan tinggi. Menurut Weiner (1982) di Amerika Serikat, frekuensi terbanyak fobia sekolah dialami pada usia 5 sampai 8 tahun dan 11 sampai 14 tahun, ialah pada saat anak mulai masuk sekolah dan pindah ke sekolah yang lebih tinggi. Pengalaman menulis di Biro Konsultasi Psikologi, remaja yang dikonsultasikan oleh orangtua karena fobia sekolah banyak yang berusia sekitar 15 sampai 17 tahun. Fobia ini sering terjadi diperberat karena dijuruskan ke bidang studi yang tidak diinginkan (biasanya dijuruskan ke ilmu-ilmu pengetahuan sosial). Tetapi hal ini belum diteliti secara sistematis. Mungkin saja perubahan sekolah ke Sekolah Lanjutan Pertama membuat kambuh fobia, tetapi orangtua tidak meminta bantuan psikologis karena dapat menangani sendiri. Mungkin pula fobia sekolah pada waktu masuk SLTA terpaksa meminta bantuan konsultasi psikologik karena masa itu remaja baru sulit-sulitnya diajak berkomunikasi.

C. Asal – Usul

Takut yang berlebihan ini disebabkan oleh pengalaman psikologis (bukan biologis). Kemungkinan ada anak yang phobic-prone. Seperti anak-anak yang tidak memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri, atau anak-anak yang merasa dirinya tidak mampu menghadapi orang-orang lain di luar keluarganya. Makin diperpanjang waktu di rumah, atau makin ditunda kembali ke sekolah, makin besar ketakutan anak pada sekolah. Apalagi setelah beberapa lama tidak muncul di sekolah karena berbagai alasan, si anak fobia mendapat berbagai pertanyaan mengenai ketidakhadirannya di sekolah dariteman-teman, guru, maupun orang-orang lain. Ini lebih merisaukan anak yang pemalu atau tidak percaya diri.

MATERI 7

MATA KULIAH DETEKSI DINI DALAM PERKEMBANGAN

- **Faktor predisposisi .**

Anak-anak yang berkecenderungan mengalami fobia sekolah, biasanya mempunyai latar belakang interaksi keluarga yang kurang sehat. Interaksi tertentu menyebabkan anak terlalu dependen pada keluarga, terlalu terikat pada rumah. Misalnya, anak terlalu dilindungi (*overprotected*) , dimanjakan semua keinginannya, dijaga jangan sampai mengalami frustrasi atau deprivasi , dijadikan curahan cinta dan kasih sayang.

Beberapa ibu penderita fobia , sadar atau tidak sadar, mendukung perilaku anak, sebab ia merasa kehilangan anak yang perlu diperhatikan . Ibu yang begini seperti menarik rekening pelayan, sebab selama ini ia tidak meninggalkan rumah (tidak bekerja atau tidak melakukan kegiatan – kegiatan rutin di luar rumah) demi anak-anaknya. Jadi, ibu dengan mudah menerima alasan keengganan anak untuk tidak hadir di sekolah, sebab ia sendiri membutuhkan kehadiran anak dirumah.

Sedangkan ayah yang mendukung perilaku fobia sekolah, biasanya juga ayah yang memanjakan anaknya seperti istrinya. Kemungkinan lain, ayah mempunyai alasan tidak mau rebut-ribut atau tidak mau merusak kedamaian di pagi hari , apalagi bila dalam kehidupan sehari-hari ayah dan ibu sudah sering bertengkar. Perilaku lain dari seorang ayah ialah, perilaku yang mendorong anak lebih dekat dengan ibunya, karena ayahlah yang telah “merumahkan” ibu “demi pendidikan anak-anak”. Jadi, ayah yang tradisional ini dapat menunjukkan kepada ibu bahwa anak-anak masih membutuhkan ibu, agar ibu masih tetap tinggal di rumah.

Alasan lain seorang ayah mendorong anak untuk tetap di dekat ibunya, ialah ayah sendiri terlalu sibuk dengan pekerjaannya, atau ia sudah tidak tertarik lagi kepada istrinya. Adanya anak yang selalu tergantung pada ibunya, mengurangi beban keharusan berhubungan dengan istrinya. Dengan demikian anak mengembangkan kepribadian dependen , penuntut (mendominasi orang lain melalui dependensinya) , yang manipulatif (senang menguasai dengan berbagai akal) , dan arena banyak dilindungi dan disanjung sering merasa kemampuannya lebih besar dari kenyataannya (*exaggerated sense of mastery*) .

- **Faktor Presipitasi .**

Yang biasa mencetuskan fobia sekolah ialah pengalaman traumatis yang berhubungan dengan meninggalkan rumah , atau yang berhubungan dengan pengalaman pahit di sekolah . Misalnya, ditinggal pergi oleh orang tuanya waktu ia sedang ada di luar rumah ; dipermalukan oleh guru atau teman-teman di sekolah, apalagi bila ia sudah merasa rendah diri ; aturan-aturan di sekolah yang terlalu keras dibandingkan di rumah yang terlalu manja; dan sebagainya.

Untuk membandingkan fobia dengan pembolos biasa, berikut ini disajikan beberapa faktor yang mendukung anak suka membolos.

1. Orangtua anak anak pembolos biasanya kurang peduli terhadap masalah pendidikan anak-anaknya. Ada orang tua yang lebih suka anak-anaknya membantu ekonomi keluarga, ada yang terlalu disibukkan dengan kegiatan mencari nafkah, tetapi ada juga yang disebabkan keretakan keluarga. Beberapa orangtua menunjukkan perhatian secara supervisial dengan membangunkan dan menyuruh anaknya sekolah, tanpa memperhatikan kondisi si anak (yang akhirnya hanya pindah tidur di sekolah atau di rumah temannya)
2. Kesulitan dengan pelajaran atau dengan perlakuan staf sekolah dan teman sebaya. Kesulitan ini makin membengkak karena membolos(baik karena ketinggaa;an, maupun karena hubungan interpersonal dengan staf sekolah makin memburuk)

MATERI 7

MATA KULIAH DETEKSI DINI DALAM PERKEMBANGAN

3. Beberapa siswa yang cerdas mengalami kebosanan di sekolah karena kurang tantangan.
4. Melarikan diri dari suatu masalah yang tidak terpecahkan, misalnya, dengan kebiasaan mabuk, menggunakan obat-obat terlarang, dan menggelandang.

D. Perlakuan

Berbagai pendekatan perlakuan dicobakan untuk menghilangkan fobia sekolah. Misalnya, menghilangkan pengukuhan yang menyebabkan anak senang tinggal di rumah, dan menyediakan pengukuhan bagi anak bila anak berada di sekolah. Pendekatan dapat dilakukan juga dengan terapi bermain, yang memberikan anak kesempatan untuk melampiaskan kekhawatirannya dan memperoleh pengertian mengenai keadaan yang sebenarnya. Ayah lah yang ditugaskan mengantar anak ke sekolah, dan meninggalkan anak di kelas tanpa banyak bicara. Perlakuan-perlakuan ini umumnya mempunyai kesamaan pendapat dalam dasar pikirannya, sebagai berikut.

1. Ketakutan biasanya bukan hanya pada sekolah itu sendiri, tetapi ada hal-hal lain seperti takut berpisah dari orang tua, dan sebagainya.
2. Perilaku orang tua sangat menentukan keberhasilan anak kembali ke sekolah, sebab beberapa orang tuanya secara tidak sadar menyetujui anaknya tinggal di rumah.
3. Penting sekali untuk segera mengembalikan anak ke sekolah, makin lama tidak sekolah, makin takut pada sekolah.

Dari pikiran dasar tersebut ditetapkan 3 macam perlakuan penting :

1. Sikap tegas mengembalikan murid untuk sekolah secepat mungkin.
2. Perlakuan langsung kepada anak, seperti desensitisasi.
3. Perlakuan bagi orang tua agar tidak lagi mendukung fobia si anak.

E. Penelitian mengenai perlakuan

Pada tahun 1927, Miller dan sejawatnya telah melakukan penelitian experimental mengenai perlakuan menggunakan dua pendekatan. Tiga kelompok digunakan ialah salah satu kelompok diberi perlakuan secara desensitisasi sistematis, satu kelompok lain secara psikodinamika, dan satu kelompok control. Subyek penelitian adalah anak-anak berusia 6-15 tahun, yang kebanyakan menderita fobia sekolah. Hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak usia 6-10 tahun desensitisasi dan psikoterapi secara signifikan lebih berhasil daripada yang tidak mendapat perlakuan. Sedang pada anak 11-15 tahun, tidak ada perbedaan yang signifikan antara yang mendapatkan perlakuan desensitisasi, psikoterapi psikodinamika, maupun kelompok control. Dua tahun kemudian, kelompok-kelompok ini ditinjau kembali. Ternyata pada semua kelompok makin sedikit yang mengalami fobia. Mengapa ini demikian, dapat diterangkan dengan berbagai alasan. Beberapa remaja mendapatkan perlakuan lain sesudah penelitian, dan beberapa lagi sembuh sendiri karena taraf perkembangan yang lebih masak, atau beberapa lagi sudah tidak perlu menderita fobia karena sudah putus sekolah.

BUKU SUMBER:

Sukadji, Soetarlina, dkk. 1988. *Kesulitan Belajar*. Universitas Indonesia: Fakultas Psikologi.

MATERI 7

MATA KULIAH DETEKSI DINI DALAM PERKEMBANGAN

Nelson, Rita Wicks, dan Allen C. Israel. 1997. *Behavior Disorder of Childhood*. New Jersey: Prentice Hall.