



PHOBIA

Dr. Frida Medina Hayuputri, M.Psi., Psikolog

DEFINISI

Phobia adalah ketakutan yang luar biasa terhadap suatu situasi atau objek, yang sebenarnya secara umum tidak berbahaya. Akibatnya situasi atau objek tersebut secara khusus dihindari atau dihadapi dengan perasaan terancam.

- ✓ Penderita phobia ketakutannya sangat intens dan mengganggu aktivitas keseharian. Oleh karena itu, mereka berusaha menghindarinya.
- ✓ Mereka menderita kecemasan terus menerus yang tidak realistis sebagai respon terhadap objek/situasi tertentu yang secara faktual tidak membahayakan/menakutkan.

Phobia adalah kecemasan yang merupakan suatu tanggapan terhadap suatu ancaman yang terletak dalam pikiran, di mana penderita menyadari bahwa kecemasan mereka itu berlebihan.

- ✓ Secara subjektif, fisiologis dan behavioral, phobia tidak dapat dibedakan dari *anxiety* jenis lain
- ✓ Perhatian yang bersangkutan terfokus pada gejala individual.
- ✓ Kecemasan tersebut tidak berkurang, walaupun mengetahui orang lain tidak menganggap situasi yang dihadapi tersebut berbahaya atau mengancam.

DINAMIKA PERKEMBANGAN PHOBIA

- ✓ Reaksi phobia berkembang dari reaksi ketakutan sederhana yang terkondisikan dari berbagai sebab.
- ✓ Reaksi phobia dapat berkembang pada obyek simbolis yang merupakan representasi pengalihan kecemasan pada hal tertentu yang sudah dilupakan atau objek real yang ditakuti tapi sudah tidak dapat dikenali lagi.
- ✓ Perkembangan phobia dapat merupakan upaya melindungi penderita yang sebenarnya memiliki keluhan neurotik oleh adanya dorongan agresi yang sangat membahayakan dirinya.
- ✓ Phobia dapat tumbuh dari perasaan bersalah yang seharusnya mendapat hukuman. Perasaan berdosa berpengaruh terhadap peningkatan kepekaan perasaan, dan secara berlanjut penderita akan hidup dalam ketakutan dan kecemasan.

TIPE-TIPE PHOBIA

PHOBIA SOSIAL adalah ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain dalam kelompok yang relatif kecil.

- ✓ Penyebab primernya adalah perasaan harga diri rendah dan takut dikritik
- ✓ Bentuk keluhan : malu (muka merah), tangan gemetar, mual, ingin buang air kecil/besar.
- ✓ Kecenderungan menghindari dari sosial secara ekstrim dapat menjurus ke isolasi sosial yang total.

AGORAPHOBIA adalah phobia yang melibatkan ketakutan terhadap tempat atau situasi yang memberi kesulitan atau malu pada seseorang, untuk kabur dari situasi tersebut bila terjadi serangan panik dan tidak adanya kemungkinan bantuan.

- ✓ Mencakup perasaan takut meninggalkan rumah, berpergian sendiri, takut tempat ramai, mengendarai/menumpang kendaraan umum sendirian.
- ✓ Meskipun keparahannya bervariasi, namun kendala utama bagi penderita menjadi terpaksa di rumah atau takut pingsan di tengah keramaian.

PHOBIA SPESIFIK adalah phobia yang terbatas pada situasi yang sangat spesifik seperti:

- ✓ Phobia terhadap tempat yang tinggi (ACROPHOBIA)
- ✓ Phobia tempat tertutup (CLAUSTRO PHOBIA)
- ✓ Phobia pada hal-hal tertentu, seperti binatang tertentu, petir, kegelapan, naik pesawat, makan-makanan tertentu, dokter gigi, darah, ujian, sekolah, dan sebagainya.

PHOBIA SEKOLAH

- ✓ Phobia ini termasuk phobia spesifik, yaitu ketakutan yang disebabkan oleh adanya situasi atau objek yang jelas, yang sebenarnya tidak berbahaya, tapi dihindari atau dihadapi dengan perasaan terancam.
- ✓ Siswa yang mengalami phobia sekolah, takut terhadap sekolah, guru, teman, tenaga admin, penjaga sekolah, maupun ruang kelas/lingkungan sekolah yang sebenarnya tidak berbahaya dan sebagian besar siswa tidak mengalami masalah dengan objek tersebut.
- ✓ Gejala klinis gangguan phobia sekolah :
 - Rasa takut yang jelas dan menetap yang berlebihan dan tidak beralasan ditunjukkan dengan adanya antisipasi terhadap situasi/objek sekolah dan lingkungannya (guru, teman, penjaga sekolah, tenaga administrasi, ruangan, lingkungan dan situasi yang ada didalamnya).
 - Adanya stimulus phobia hampir selalu mencetuskan respon kecemasan segera, yang dapat berupa serangan panik yang berhubungan dengan situasi atau dipredisposisikan oleh situasi.
 - Situasi phobia sedapat mungkin dihindari atau dihadapi dengan kecemasan/penderitaan yang kuat.
 - Penghindaran, antisipasi kecemasan atau penderitaan dalam situasi yang ditakuti akan mengganggu rutinitas normal siswa, fungsi akademik atau aktivitas sosial siswa di sekolah
 - Durasi phobia sekolah sekurang-kurangnya selama 6 bulan.
 - Ada kemungkinan phobia sekolah juga berkaitan dengan gangguan mental lainnya, seperti *obsesif kompulsif*, gangguan stress, gangguan panik, dan sebagainya

DAMPAK PSIKIS DAN SOSIAL PHOBIA SEKOLAH

- ✓ Pengamat phobia memakai bahasa logika sedangkan pengidap phobia memakai bahasa rasa.
- ✓ Phobia yang terus menerus, akan menyebabkan FIKSASI, yaitu kondisi mental menjadi terkunci yang disebabkan ketidakmampuan mengalahkan rasa takutnya (karena sebab yang ekstrim).
- ✓ Seseorang yang mengalami fiksasi akan mengalami kesulitan emosi (*mental blocks*) karena tidak memiliki saluran emosi (*katarsis*) yang tepat.
- ✓ Setiap kali penderita phobia berinteraksi dengan sumber phobia, otomatis kecemasan mereka tinggi, dan agar merasa nyaman, cara yang paling cepat dan mudah adalah dengan cara mundur kembali/regresi.
- ✓ Phobia terhadap guru tertentu menyebabkan siswa tidak menyukai mata pelajaran yang diampu oleh guru tersebut.
- ✓ Phobia terhadap teman yang melakukan kekerasan menyebabkan siswa malas sekolah.
- ✓ Apabila phobia tidak diatasi, maka akan terjadi penumpukan dan siswa menjadi semakin rentan dan semakin tidak produktif. Phobia adalah hambatan bagi kesuksesan siswa.

PENANGGULANGAN GANGGUAN PHOBIA SEKOLAH

1. PENDEKATAN PSIKOANALISIS

Pendekatan ini berupaya mengungkap konflik-konflik yang ditekan yang diasumsikan mendasari ketakutan ekstrem dan karakteristik penghindaran dalam gangguan ini, karena phobia dianggap sebagai simptom dari konflik-konflik yang ada dibaliknya. Phobia biasanya tidak secara langsung ditangani, namun dengan cara dikontraindikasikan, karena phobia diasumsikan melindungi orang yang bersangkutan dari berbagai konflik yang ditekan yang terlalu menyakitkan untuk dihadapi.

2. PENDEKATAN KOGNITIF

Di dalam pendekatan kognitif ini banyak terapis mengkombinasikan teknik behavioral dengan teknik kognitif yang membantu pasien mengidentifikasi dan melawan pikiran negatif dan irasionalnya pada saat mereka mengalami kecemasan.

Membuat harapan pada pasien bahwa mereka dapat menyelesaikan masalahnya, dianggap sebagai harapan *self-efficacy*, adalah salah satu faktor untuk mengurangi phobia.

PENANGGULANGAN GANGGUAN PHOBIA SEKOLAH

3. PENDEKATAN BIOLOGIS

Pendekatan biologis menggunakan obat-obatan untuk mengurangi kecemasan disebut sedatif, tranquilizer atau anxiolytic. Kebanyakan orang menggunakan benzodiazepine untuk mengurangi kecemasannya ketika berhadapan dengan objek phobia. Obat ini dapat menyebabkan ketergantungan fisik dan sindrom putus zat yang parah.

4. PENDEKATAN BEHAVIORAL

Pendekatan ini digunakan beberapa cara, diantaranya adalah desentisisasi sistematis, flooding dan modelling.

- Disentisisasi sistematis merupakan terapi behavioral utama yang pertama kali digunakan secara luas untuk menangani phobia. Pasien membayangkan serangkaian situasi yang semakin menakutkan sementara pasien berada dalam kondisi relaksasi mendalam. Bukti-bukti klinis dan eksperimental mengindikasikan bahwa teknik ini efektif untuk menghapuskan atau minimal mengurangi phobia.
- Flooding adalah teknik terapeutik dimana pasien dipaparkan dengan sumber phobia dalam intensitas penuh. Rasa tidak nyaman ekstrim menjadi bagian tak terhindarkan dalam prosedur ini.
- Modelling merupakan teknik lain yang menggunakan pemaparan terhadap berbagai situasi yang ditakuti. Dalam terapi modelling, pasien yang ketakutan melihat orang lain berinteraksi dengan objek melalui film atau secara langsung phobik tanpa rasa takut.

The image features a complex 3D maze made of white walls on a light gray floor, receding into the distance. In the center, there is a solid orange rectangular area. Overlaid on this orange area is the text "THANK YOU" in a white, serif, all-caps font.

THANK YOU