

ANALISIS *PHOBIA* SEKOLAH DI KALANGAN SISWA

Hara Permana¹, Sulistianingsih², Zulfi Amaluddin³, Ru'yatun Nassihin⁴, Khamdiallah⁵
Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon
Harapermana25@gmail.com

Keywords	Abstract
School Phobia, Student	<i>A one of the problems that occur in schools, especially among students, namely school phobia. A distraction, emotional fear, or excessive anxiety disorder that occurs in students going to school is caused by many variables and factors both external and internal. This study aims to contribute to solving the problem of School Phobia which will be broken down from the definition, aspects, impacts, causal factors, and symptoms to solutions made to overcome the problem. This study uses a Qualitative Research Method with the type of Library Research. Where, the research object is sought and collected from various and various library information such as books, scientific journals, magazines, newspaper articles, and documents. The results of the study that students who experience school phobia are caused by various problem factors. External and internal factors, especially those that play a big role in causing students to feel anxious or phobia about school. Starting from environmental problems, family, friendships, and even the school itself which indirectly makes students experience school phobia problems. Of course, this is of great concern to us.</i>
Kata Kunci	Abstrak
Phobia Sekolah, Siswa	Salah satu problematika yang terjadi di sekolah khususnya terjadi pada kalangan Siswa, yaitu tentang Phobia Sekolah. Sebuah distraksi, ketakutan emosional atau gangguan kecemasan yang berlebihan yang terjadi pada siswa untuk berangkat ke Sekolah diakibatkan oleh banyak variabel dan faktor baik eksternal maupun internal. Penelitian ini bertujuan untuk ikut berkontribusi dalam memecahkan masalah Phobia Sekolah yang akan diurai dari mulai definisi, aspek, dampak, faktor penyebab, gejala hingga solusi yang dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Kualitatif dengan jenis Liblary Research. Dimana, penelitian yang objeknya dicari dan dikumpulkan dari beragam dan berbagai informasi Pustaka seperti buku, jurnal ilmiah, majalah, artikel koran dan dokumen. Dengan hasil penelitian bahwa siswa yang mengalami phobia sekolah disebabkan oleh berbagai faktor masalah yang berbeda-beda. Faktor eksternal dan internal terutama yang berperan besar menimbulkan rasa cemas atua phobia kepada siswa terhadap sekolah. Mulai dari masalah lingkungan, keluarga, pertemanan bahkan sekolah itu sendiri yang secara tidak langsung membuat siswa mengalami masalah phobia sekolah. Tentunya, hal ini menjadi perhatian besar bagi kita.

Corresponding Author: Hara Permana
Harapermana25@gmail.com



PENDAHULUAN

Phobia sekolah merupakan masalah yang menjadi perhatian khusus di kalangan siswa pada saat ini. Disebabkan oleh beragam masalah dan faktor yang berbeda-beda pada siswa dimulai dari masalah pribadi, lingkungan keluarga, dan bahkan lingkungan sekolah itu sendiri (Fitriami & Alfianur, 2020). Pribadi biasanya siswa tersebut memiliki geneitka mudah cemas yang diturunkan oleh orang tuanya atau hal-hal yang terjadi pada dirinya yang membuat siswa terebut mudah cemas (Korkmaz et al., 2023). Pada masalah keluarga, biasanya terjadi ketika Orang Tua kurang peka dalam memperhatikan Kesehatan mental anaknya. Pola didik yang terlalu keras, membandingkan dengan anak yang lain, memaksa anak untuk menguasai pelajaran yang bukan ahlinya adalah segelintir masalah yang terjadi di lingkungan keluarga. sedangkan lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi obat penawar utama dalam mengobati penyakit phobia sekolah, kadangkala justru menjadi penyebab siswa mengalami phobia sekolah, mulai dari lingkungan pertemanan yang kurang sehat. Adanya pembulian hingga intimidasi, Faktor pelajaran, dan peristiwa-peristiwa traumatis yang pernah dialami oleh siswadi sekolah sehingga membuatnya memiliki phobia terhadap sekolah (Maleki et al., 2019).

Setelah mengetahui tiga faktor penyebab utama siswa mengalami *Phobia Sekolah* yaitu dari faktor pribadi, keluarga dan sekolah. Maka rencana pemecahan masalah dimulai dari ketiga hal tersebut. dimulai dari mendiagnosa darimana sumber utama siswa tersebut memiliki *phobia* terhadap sekolah. Setelah mengetahui, maka proses konseling dilakukan sesuai dengan faktor penyebab siswa tersebut memiliki *phobia* sekolah (Babalola & Ogunyemi, 2019). Berdasarkan pemaparan diatas tentang fenomena dan problematika tentang *Phobia* sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui definisi, aspek, dampak, faktor penyebab, gejala, serta solusi yang ditawarkan untuk mengatasi *phobia* sekolah (Neelofar et al., 2022). Penelitian ini sangat penting dilakukan dalam upaya ikut serta berkontribusi dalam menangani masalah terkait *phobia* terhadap sekolah. Sekolah sebagai garda terdepan dalam dunia Pendidikan harus menjadi tempat yang nyaman untuk siswa belajar. dengan salah satu upaya yaitu menghilangkan *phobia* terhadap sekolah (Bitsika et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif (Granikov et al., 2020). Metode Kualitatif adalah jenis penelitian yang mengeksplorasi dan memahami makna di sejumlah individu atau sekelompok orang yang berasal dari masalah sosial. Dengan jenis *Library Research* (Rubin & Rubin, 2020). *Library Research* merupakan penelitian yang objeknya dicari dengan berbagai informasi Pustaka seperti buku, jurnal ilmiah, majalah, koran, dan dokumen. Dengan penjelasan diatas, metode kualitatif dengan jenis *Library Research* (Anderson et al., 2021) sangat sesuai dengan penelitian ini, sehingga kami menggunakan metode tersebut dalam penelitian ini (Connaway & Radford, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara Definisi, *phobia* adalah sebuah kondisi dimana seseorang mengalami perasaan takut disertai cemas yang berlebihan terhadap suatu objek tertentu. Maka bisa didefinisikan bahwa *phobia* sekolah adalah sebuah perasaan takut dan cemas untuk berangkat ke sekolah yang dialami oleh seorang siswa disebabkan oleh faktor dan masalah yang berbeda-beda (Desalegn et al., 2019). Terutama, faktor masalah internal dan eksternal siswa tersebut. faktor dan masalah inilah yang membuat siswa memiliki rasa takut untuk pergi ke sekolah disebabkan oleh faktor masalah diatas. *Phobia* sekolah adalah sebuah jenis *phobia* yang spesifik, di mana sebuah rasa cemas dan takut yang berlebihan dan kadangkala tidak masuk akal. Siswa akan memiliki sikap *focus* pada situasi atau objek tertentu, dalam hal ini adalah sekolah. perasaan ini sulit dijelaskan secara logika dan melebihi rasa takut dan cemas yang wajar yang dirasakan pula oleh individu yang lain dalam sebuah situasi yang sama. *Phobia* terhadap sekolah sangat mempengaruhi individu yang mengidapnya dari segala usia, namun paling umum terjadi pada anak-anak dan remaja. Beberapa aspek/dimensi *phobia* sekolah, diantaranya:

1. *Initial School refusal behavior*.
Initial School refusal behavior adalah sebuah sikap enggan pergi ke sekolah yang dilakukan dalam waktu yang singkat (seketika/tiba-tiba) yang pada akhirnya berakhir dengan sendirinya tanpa perlu penanganan. Biasanya hanya terjadi masalah-masalah kecil yang bisa selesai dengan sendirinya (Susilawati, 2020).
2. *Substantial School Refusal Behavior*
Substantial School Refusal Behavior adalah sikap penolakan yang berlangsung selama kurang lebih 2 Minggu.
3. *Accute School Refusal Behavior*
Accute School Refusal Behavior adalah sikap penolakan yang berlangsung lebih dari setahun bahkan selama anak tersebut bersekolah di tempat itu. (*Sekolah (4-6 Tahun) Di Tk. Nurul Huda Jabon Mojokerto*, 2010)

Phobia sekolah adalah suatu hal yang tidak bisa dianggap remeh dan harus dianggap sebagai suatu hal yang serius karena dampaknya yang sangat tidak baik kepada individu yang mengidapnya. Jika tidak ditangani dengan segera maka bisa jadi *phobia* sekolah menjadi lebih buruk dampaknya

terhadap individu tersebut. Setidaknya, ada 4 hal dampak dari seseorang yang memiliki phobia sekolah (Ardiansyah et al., 2023).

a) Gangguan Emosional

Phobia sekolah sangat berdampak pada emosi individu tersebut dan bisa menyebabkan gangguan emosional yang serius. Emosional mereka akan sangat terganggu. Mereka akan mengalami dan merasakan kecemasan yang hebat, stres, dan bisa sampai depresi. Rasa emosional yang negatif ini sangat mempengaruhi Kesehatan jiwa dan mental dan mereka, dan tentunya, ini akan sangat mengganggu kegiatan sehari-hari, dan berdampak pada kualitas hidup secara signifikan.

b) Gangguan Sosial

Phobia sekolah juga sangat berdampak pada kehidupan sosial yang mengidapnya. Meskipun yang dialami adalah phobia sekolah, tidak menutup kemungkinan pada hal ini juga akan berdampak pada kehidupan sosialnya. Rasa takut dan cemas yang berlebihan terhadap sekolah secara tidak langsung akan terbawa pada kehidupan sosial. Usia matang yang seharusnya menjadi kesempatan untuk menemukan jati diri dengan cara bersosial, akhirnya terhambat karena mengalami gangguan sosial. Ketika sudah mengalami gangguan sosial, tidak dipungkiri individu tersebut akan melakukan isolasi secara tidak langsung, yaitu sikap enggan bersosial karena dampak dari rasa cemas dan takut yang berlebihan sebab dari phobia sekolah.

c) Penurunan Prestasi Akademik

Selain berdampak pada gangguan emosional dan gangguan sosial, tentunya phobia sekolah juga akan berdampak pada kehidupan di sekolah salah satunya adalah penurunan prestasi akademik. Tentu hal tersebut akan terjadi seiring waktu pada siswa yang mengalami phobia sekolah. Perasaan cemas dan takut yang berlebihan akan membuat proses belajar siswa di sekolah tidak fokus karena terganggu dengan perasaan tersebut. Jika tidak segera ditangani, maka hal ini akan memberikan dampak serius kepada siswa khususnya di masa depan. Yaitu tentang masa akhir Pendidikan serta karir yang akan dituju. Jika phobia sekolah tidak tertangani sampai individu tersebut lulus, phobia ini akan menyebar kepada objek atau situasi yang lain.

d) Gangguan Kesehatan fisik

Setelah berdampak pada gangguan emosional, sosial, dan prestasi akademik, puncaknya adalah phobia akan menyerang dan mengganggu Kesehatan fisik pada individu tersebut. Kondisi emosional yang tidak baik serta rasa cemas dan takut yang berkepanjangan dan berlebihan dapat memicu Kesehatan fisik seperti mual, muntah, sakit kepala hingga mudah pingsan. Kekebalan tubuh akan melemah ketika kondisi emosi dan pikiran tidak sehat. Setelah berdampak kepada Kesehatan fisik, tentunya akan membuat siswa yang mengalami phobia sekolah sering absen sekolah karena dampak-dampak diatas. Hingga, kemungkinan buruknya atau puncaknya adalah siswa tersebut enggan untuk pergi ke sekolah. Dari dampak-dampak diatas bisa disimpulkan bahwa dampak dari phobia sekolah sangat serius sekali.

Beberapa faktor penyebab phobia sekolah, diantaranya: (Ghozali, n.d.)

1. Faktor Genetik

Dalam beberapa kasus penelitian yang dilakukan mengungkap bahwa genetik menjadi salah satu faktor dari penyebab seorang siswa memiliki phobia sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniyawan & Prayitno mengungkapkan bahwa adanya korelasi antara faktor genetik dan phobia yang terjadi pada seorang siswa.

2. Faktor Keluarga

Tidak bisa dipungkiri bahwa keluarga yang seharusnya menjadi pelindung, serta pendukung utama seorang siswa, dalam beberapa kasus justru menjadi salah satu faktor penyebab seorang siswa mengalami phobia sekolah. Hal ini bisa terjadi secara sengaja maupun tidak sengaja. Seperti pola didik yang terlalu keras dan mengekang, ambisius memaksakan anak untuk menguasai pelajaran yang bukan bakatnya, atau membandingkan dengan saudara kandungnyaa atau bahkan orang lain. hal ini, secara tidak sengaja bahkan sengaja bisa menjadi salah satu penyebab seorang siswa mengalami phobia sekolah.

3. Faktor Lingkungan Sekolah

Sekolah dalam kasus ini juga menjadi faktor terbesar seorang siswa mengalami phobia sekolah. Lingkungan pertemanan yang tidak sehat, perilaku bullying hingga intimidasi, pelecehan verbal maupun non-verbal dan banyak hal lainnya yang menyebabkan luka batin dan trauma yang dalam kepada siswa tersebut. Mirisnya, perlakuan-perlakuan yang disebutkan tadi tidak hanya dilakukan oleh lingkungan pertemanan, namun juga dilakukan oleh oknum guru yang tidak bertanggung jawab. Juga, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, Rahmawati, dan Wijayanti (2018) menyimpulkan bahwa tekanan akademik yang sangat tinggi di sekolah juga memiliki korelasi dengan adanya fenomena phobia sekolah.

4. Faktor Psikososial

Beberapa faktor psikososial seperti rasa cemas dan takut berlebihan, rendahnya harga diri, kesulitan dalam menghadapi situasi sosial, memiliki kesulitan akan berkomunikasi dengan individu lain juga dapat menjadi sebab phobia sekolah. Sebuah penelitian internasional yang diteliti oleh Higa-McMillan menjelaskan bahwa korelasi antara kecemasan sosial dan phobia sekolah pada rentang umur anak-anak dan remaja. Faktor psikososial juga bisa disebabkan oleh faktor-faktor diatas sehingga akhirnya berdampak juga seorang siswa yang akhirnya memiliki phobia sekolah (Toer et al., 2021).

Seorang siswa memiliki gejala phobia sekolah yang berbeda-beda tergantung dari faktor masalah penyebab seorang siswa tersebut mengalami phobia sekolah. Berikut beberapa hal umum yang terjadi kepada seorang siswa yang mengalami phobia sekolah (Dhalu & Anrada, 2019).

1. Rasa takut dan cemas berlebihan yang berkesinambungan. Siswa yang mengidap phobia sekolah seringkali merasakan hal tersebut sebab dan tanpa sebab. Seringkali, ketakutan dan rasa cemas tersebut tidak sesuai dengan apa yang terjadi. Overthinking yang sulit dikendalikan kadangkala memperkuat phobia sekolah siswa tersebut (Neelofar et al., 2022).
2. Adanya rasa takut dan cemas yang tinggi sebelum, selama, dan bahkan ketika sesudah sekolah. Saat sebelum sekolah mereka merasakan kecemasan yang sangat tinggi dengan memikirkan banyak hal yang sebetulnya tidak perlu dipikirkan dan belum tentu terjadi. Ketika di sekolah, kecemasan itu bertambah kuat. Mereka terlihat gugup dan gelisah dan hal ini bisa berlanjut selepas pulang sekolah.
3. Gejala phobia sekolah tidak hanya menyerang pada sisi psikologis dan psikososial namun juga memberikan dampak gejala pada fisik penderita. Dengan rasa cemas dan takut yang berlebihan, siswa yang memiliki phobia sekolah akan mengalami sakit kepala atau pusing, stress, badan gemetar, keringat dingin, mual, napas yang tidak stabil hingga serangan panik yang hebat.

Phobia sekolah merupakan masalah yang bersifat pribadi. Maka, solusi umum adalah dengan bantuan terdekat yaitu peran keluarga dan peran sekolah. Terkhusus peran sekolah, dalam hal ini yaitu peran seorang Guru Bimbingan dan Konseling (Fayau, 2022).

1. Pendekatan keluarga

Melibatkan keluarga merupakan salah satu cara yang efektif dalam proses penyembuhan phobia sekolah. Sebagai orang terdekat dari siswa yang sedang mengalami phobia sekolah, keluarga bisa ikut serta membantu dalam membangun sebuah lingkungan yang sehat serta mendukung dan memfasilitasi siswa tersebut untuk mampu secara perlahan menghilangkan phobia sekolah sehingga nantinya siswa tersebut Kembali semangat bersekolah. Dalam hal ini, keluarga dapat bekerja sama dan berkomunikasi dengan Guru yang ada di sekolah.

2. Peran Guru Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling dalam sekolah sangat diperlukan bagi siswa yang sedang berada dalam masa-masa Pendidikan. Peran seorang Guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan pada saat seperti ini. Phobia sekolah merupakan permasalahan yang terjadi di ruang lingkup sekolah. Maka, dalam hal ini tidak lepas dari peran dan tanggung jawab seorang Guru bimbingan dan konseling yang harus peka dan cermat dalam mengamati apa yang sedang terjadi pada siswa tersebut. dengan Teknik-teknik konseling, mencari tahu apa faktor penyebab siswa tersebut mengalami phobia sekolah, peka terhadap dampak dan gejala yang terjadi lalu nantinya bekerja sama dengan pihak yang berkepentingan untuk membantu siswa tersebut menyembuhkan phobia terhadap sekolah.

KESIMPULAN

Phobia sekolah adalah perasaan cemas dan takut yang dialami oleh seorang siswa disebabkan oleh faktor masalah tertentu. Gejala dan dampak yang terjadi akan semakin terlihat dan memburuk ketika masalah ini lamban atau bahkan tidak diselesaikan. Dari mulai faktor genetik pribadi hingga lingkungan sekolah itu sendiri, *phobia* sekolah bisa mengidap pada siswa kapan saja. Tentunya, permasalahan ini tidak bisa dianggap sebagai masalah yang sepele atau kecil. Karna apabila dibiarkan dampaknya akan sangat besar sekali kepada siswa tersebut yang nantinya bisa terjadi hal yang tidak diinginkan di masa depan. Maka dari itu, peran keluarga dan staff sekolah dalam hal ini seorang Guru bimbingan konseling sangat diperlukan dalam membantu menangani problematika fenomena *phobia* sekolah yang dialami di kalangan siswa.

BIBLIOGRAFI

- Anderson, R., Andrej, J., Barker, A., Bramwell, J., Camier, J.-S., Cerveny, J., Dobrev, V., Dudouit, Y., Fisher, A., & Kolev, T. (2021). MFEM: A modular finite element methods library. *Computers & Mathematics with Applications*, 81, 42–74.
- Ardiansyah, A., Aulia, A., Octavia, P. N., & Lesmana, G. (2023). Gejala dan Dampak dari Fobia Sekolah Terhadap Siswa. *JURNAL EDUKASI NONFORMAL*, 4(1), 454–464.
- Babalola, S. O., & Ogunyemi, A. O. (2019). *Efficacy of acceptance and commitment therapy in the treatment of social phobia among adolescents in secondary schools in Oyo state, Nigeria*.
- Bitsika, V., Sharpley, C., & Heyne, D. (2022). Risk for school refusal among autistic boys bullied at school: Investigating associations with social phobia and separation anxiety. *International Journal of Disability, Development and Education*, 69(1), 190–203.
- Connaway, L. S., & Radford, M. L. (2021). *Research methods in library and information science*. Bloomsbury Publishing USA.
- Desalegn, G. T., Getinet, W., & Tadie, G. (2019). The prevalence and correlates of social phobia among undergraduate health science students in Gondar, Gondar Ethiopia. *BMC Research Notes*, 12, 1–6.
- Dhalu, M. A., & Anrada, A. (2019). Analisis Perkembangan Sosial Emosional Tidak Tercapai Pada Siswa Kelas 1 Di Sd Jaranan, Banguntapan, Bantul Yogyakarta. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 15(28), 128–144.
- FAYAU, Y. (2022). *Hubungan Karakteristik Dan Pola Komunikasi Orang Tua Dengan Perkembangan Personal Sosial Anak Usia Prasekolah Di Paud Solagracia Halong Ambon*. Fakultas Kesehatan. Universitas Kristen Indonesia Maluku.
- Fitriami, E., & Alfianur, A. (2020). Hubungan Pola Asuh Dan Motivasi Orang Tua Dengan Kejadian School Refusal Pada Anak Taman Kanak-Kanak Di Tk Negeri Pembina Bangkinang: Hubungan Pola Asuh Dan Motivasi Orang Tua Dengan Kejadian School Refusal Pada Anak Taman Kanak-Kanak Di Tk Negeri Pembina Bangkinang. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 103–111.
- Ghozali, E. W. (n.d.). *Terapi Kognitif Dan Perilaku (CBT) Pada Fobia Sekolah*.
- Granikov, V., Hong, Q. N., Crist, E., & Pluye, P. (2020). Mixed methods research in library and information science: A methodological review. *Library & Information Science Research*, 42(1), 101003.
- KORKMAZ, G., AKTAN, O., & TORAMAN, Ç. (2023). The Relationship between Primary School Students' COVID-19 Phobia, School Burnout and School Satisfaction. *Anadolu Eğitim Liderliği ve Öğretim Dergisi*, 11(1), 17–28.
- Maleki, S., Ansari, P. D., & Mohajeri, P. D. (2019). Social Factors Associated with School Phobia in Elementary School Students. *Quarterly Journal of Family and Research*, 16(3), 83–102.
- Neelofar, Y. K. R., Alsaraireh, I., & Boadh, R. (2022). The initial investigation of mathematical anxiety & phobia: It's solution in middle school students. *Journal of Positive School Psychology*, 8323–8328.
- Rubin, R. E., & Rubin, R. G. (2020). *Foundations of library and information science*. American Library Association.

- Susilawati, A. (2020). *Anak Usia Dini Yang Mengalami Fobia Sekolah (Penelitian Studi Kasus Terhadap Anak Usia Dini di Lingkungan Desa Cintaasih Kecamatan Cipongkor Kabupaten Bandung Barat Provinsi Jawa Barat)*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Toer, A. F., Ningrum, N., Laela, D. S., & Restuning, S. (2021). Gambaran Kecemasan Pada Anak Sekolah Dasar Terhadap Perawatan Gigi (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 338–346.