

PERKEMBANGAN FISIK DAN SOSIO - EMOSI PADA SISWA DENGAN GEJALA FOBIA SPESIFIK : STUDI KASUS PADA SISWA DENGAN GEJALA FOBIA NASI

Oleh :

Karimatus Saidah,

Karima_saidah@yahoo.com

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Abstract

Phobia according to the view of the theory of Psychoanalysis of Freud is self-defense to counter fears that in production forced by the id impulses. Phobias against rice can be so will affect the physical conditions. On the other hand, the phobia of rice can also affect socio emotions. This research is conducted to find out how the physical development and socio emotional of student on grade V SD with the symptoms of specific phobias against rice. This research use the qualitative approach, which a greater emphasis on the phenomenon of existing problems in the field. The model used in this study is a model case study. Participants in this study have symptoms of phobia against rice, he dodged if there is rice in the vicinity and angry if there is rice stuck to his body. Phobias against rice not to disturb its physical development. Phobias of rice affects the development his temper only when he is confronted by circumstances related to the rice that is shows reactions avoid and angry.

Keywords: *physical development, socio-emotional development, symptoms of phobia of cooked rice*

Pendahuluan

Fobia terhadap nasi dikategorikan menjadi salah satu jenis fobia spesifik. Sejauh ini tidak ada definisi istilah yang tepat untuk fobia terhadap nasi, karena kasus ini jarang terjadi. Gejala yang muncul dari jenis fobia ini tidak hanya takut untuk memakan nasi saja, akan tetapi takut menyentuh bahkan menghindari ketika ada nasi di sekitarnya. Fobia dalam pandangan Psikoanalisis menurut Freud adalah pertahanan diri untuk melawan ketakutan yang di produksi secara paksa oleh id impuls. Ketakutan ini muncul tidak sesuai dari id impuls dimana ketakutan terhadap suatu objek atau situasi memiliki hubungan simbolik dengan id impuls tersebut. sedangkan menurut Arieti (Dalam Davison & Neale : 1990) fobia lebih pada bagian dari masalah interpersonal ketika masa kecil dari pada sebuah id impuls.

Menurut Arieti fobia muncul pada periode ketidaktahuan selama masa dimana mereka mempercayai bahwa orang dewasa disekitar mereka akan menjaga mereka dari bahaya terutama orang tua. Namun anak-anak mulai merasa takut orang dewasa menjadi tidak dapat dipercaya. ketidakpercayaan ini adalah sesuatu yang tidak dapat mereka pertahankan, agar anak dapat mengembalikan kepercayaan mereka

kembali, alam bawah sadar anak mengirim ketakutan menjadi takut pada objek atau situasi tertentu. Fobia biasanya muncul kembali ketika dewasa, dimana seseorang dalam kondisi stres.

Fobia oleh Halgin & whitbourne (2010) dibagi menjadi 2 macam yaitu fobia spesifik dan fobia sosial. Fobia sosial adalah perasaan tidak masuk akal dan ketakutan yang mencekam ketika berada pada situasi publik, misalnya berdiri di depan umum, atau takut pada kondisi yang ramai. Sedangkan fobia spesifik adalah ketakutan yang tidak rasional dan menetap pada objek tertentu, aktivitas atau situasi yang menyebabkan respon kecemasan yang tiba-tiba, menyebabkan gangguan pada performa dan menghasilkan perilaku yang menghindar.

Seperti fobia pada umumnya fobia spesifik bisa disebabkan oleh berbagai hal, terutama pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan pada suatu hal, semisal seseorang pernah memakan mie yang secara tidak sengaja dia menemukan serangga pada mie yang dimakan, hal tersebut terkadang bisa menyebabkan seseorang merasa jijik melihat mie karena pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut. (Halgin & whitbourne, 2010:203). Fobia spesifik biasa di alami sekitar 13,2 persen dari suatu komunitas masyarakat. Ketakutan yang irasional umum terjadi pada masyarakat hanya saja belum diketahui kondisi-kondisi yang menyebabkan stress tersebut atau kelemahan yang di temukan dalam kriteria diagnostik fobia spesifik (Halgin & whitbourne, 2010:204).

Nasi merupakan makanan pokok masyarakat Indonesia, dimana setiap hari selalu ada di meja makan bahkan di berbagai rumah makan. Fobia terhadap nasi bisa jadi akan berpengaruh pada keadaan fisik jika makanan substitusi nasi tidak memenuhi gizi sesuai dengan kandungan yang ada pada nasi. Perkembangan fisik meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh (seperti, pertumbuhan otak, sistem saraf, organ-organ indrawi, penambahan tinggi dan berat, hormon, dan lain-lain) dan perubahan-perubahan dalam cara-cara individu dalam menggunakan tubuhnya (seperti perkembangan keterampilan motorik dan perkembangan seksual), serta perubahan dalam kemampuan fisik (seperti penurunan fungsi jantung, penglihatan dan sebagainya) (Seifert dan Hoffnung, 1994).

Selama masa SD perubahan fisik anak relatif lebih lambat dari pada masa pra SD. Anak perempuan relatif lebih pendek daripada anak laki-laki sampai usia sekitar 9 tahun sedangkan kekuatan berkembang seiring dengan perkembangan otot dan tulang, biasanya pada perkembangan ini menimbulkan rasa sakit atau sering disebut "Kesaktitan waktu pertumbuhan". Ketika masuk SD banyak kemampuan motorik anak yang harus di seimbangkan seperti melompat, berlari, dan melempar.

Pada kelas 4 SD banyak anak perempuan yang berkembang secara cepat yang dimulai dengan berkembangnya lengan dan kaki.

perkembangan ini baru akan selesai sampai masapubertas. Pada poin ini tidak di barengi dengan perkembangan tubuh, karena perkembangan tulang tidak diikuti dengan perkembangan otot-otot yang berhubungan dan tulang muda. Hal ini menyebabkan anak kehilangan kemampuan koordinasi dan kekuatan. Namun pada kelas 5 seiring dengan semakin berkembangnya otot dan tulang anak-anak mendapatkan kekuatan dan koordinasi mereka kembali, pada usia ini anak perempuan berkembang lebih cepat dari anak laki-laki, mereka menjadi lebih berat dan lebih tinggi, sedangkan laki-laki lebih lambat 12 sampai 18 bulan di bandingkan perempuan (Slavin 2006 :79).

Disisi lain, fobia nasi juga dapat berpengaruh pada perkembangan sosio emosi jika nasi menjadi stimulus untuk merangsang reaksi marah bagi penderita fobia nasi tersebut sehingga mempengaruhi perilaku sosial dengan lingkungannya Menurut Levin (1983) secara umum setiap reaksi emosi memiliki 3 bagian, pertama getaran fisiologis seperti perubahan getaran gelombang otak, perubahan kimia pada darah maupun detak jantung. Kedua bentuk perilaku, baik tersenyum, menangis, berlari, berbicara, marah dan sebagainya ketiga kognisi yaitu memahami dan menginterpretasikan sesuatu sabagai bagian dari proses berfikir. Emosi umum yang muncul pada masa anak-anak adalah amarah, takut, cemburu, ingin tahu iri hati, gembira, sedih kasih sayang. Pada masa akhir kanak-kanak terjadi emosi yang meninggi yang juga di pengaruhi oleh perubahan fisik dan mulai berfungsinya organ-organ seksual. keadaan lingkungan juga mempengaruhi perubahan emosi pada anak, usaha-usaha untuk menyesuaikan diri memahami perubahan lingkungan juga menyebabkan emosi anak semakin meninggi.

Pada akhir masa kanak-kanak anak mulai memahami bahwa kemarahan emosi yang meledak-ledak tidak di terima secara sosial maka mereka mulai melakukan pengekangan emosi. Hal ini mebuat emosi anak tidak tersalurkan dengan baik, sehingga mereka mencoba untuk menyalurkan emosi mereka, ada yang dengan cara menangis diam-diam, bermain, maupun tertawa terbahak-bahak, hal inilah yang oleh Hurlock(1994) disebut dengan "Katarsis emosi". Beberapa anak mulai memiliki teman baik ketika akhir masa kanak-kanak, dengan mengungkapkan perasaan emosinya kepada teman juga membantu mengurangi beban emosi yang dirasakan oleh anak. sehingga mereka mempelajari pandangan baru tentang keberterimaan emosi secara sosial. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana perkembangan fisik dan sosio emosi pada siswa kelas V SD dengan gejala fobia spesifik terhadap nasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dimana lebih menekankan pada fenomena permasalahan yang ada di lapangan .

Penelitian kualitatif bersifat Induktif yaitu mengembangkan konsep yang didasarkan atas data yang ada, mengikuti desain penelitian yang fleksibel sesuai dengan konteksnya. Penelitian kualitatif lebih menekankan pada respon secara holistik, memahami responden dari sudut pandang responden itu sendiri, serta lebih mengutamakan proses dari pada hasil.

Model yang di gunakan dalam penelitian ini adalah model studi kasus. Model studi kasus adalah penelitian terhadap satu unit analisis yang dilakukan secara mendalam melalui berbagai alat pengumpul data. (Hanurawan, 2010 :17). penelitian ini terfokus pada laporan dalam bentuk narasi deskriptif tentang esensi dari terjadinya sebuah kasus.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswayang bernama Muhammad Sidqi Wal Wafa, kelas V di SDIT Al Muttaqien yang memiliki gejala fobia terhadap nasi.

Alat pengukuran data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik observasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi nonsistematis, dimana peneliti tidak menggunakan pedoman dalam melakukan observasi, melainkan observasi secara bebas untuk mendapatkan data. Observasi dilakukan untuk mengambil data terkait kebiasaan anak yang menghindari nasi ketika jam – jam makan tiba. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data yang lebih mendalam terkait fobia yang di alami oleh anak. Wawancara dilakukan kepada ibu dari subjek penelitian yang mengetahui lebih detail tentang fobia subjek, serta dilakukan kepada subjek untuk mengetahui alasan dia menghindari nasi. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara bebas dalam artian tidak terstruktur, sehingga data yang di dapatkan lebih mendalam. Peneliti menggunakan teknik dokumentasi untuk mendapatkan data tentang biodata pribadi anak dengan fobia nasi terutama data tentang perkembangan fisiknya.

Analisis data hasil penelitian ini dilakukan dengan analisis deskriptif kualitatif. Yaitu dengan menganalisis hasil observasi dan wawancara selama proses penelitian. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana perkembangan fisik dan emosional anak dengan gejala fobia spesifik pada nasi.

Proses analisis data yang dilakukan yaitu mulai dari pengumpulan data yaitu data dikumpulkan melalui beberapa instrumen yang telah ditentukan, data yang telah dikumpulkan kemudian direduksi yaitu di pisahkan mana data yang relevan ataupun tidak, setelah melalui proses reduksi data, data di revisi lalu disajikan. Setelah penyajian data baru di lakukan penarikan kesimpulan.

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara yang dilakukan dengan Ibu dari siswa bernama Muhamad sidqi walaupun dia tidak mau makan nasi sejak kecil Muhamad Sidqi suka makan dia porsi makannya termasuk banyak dan jarang sakit. Selain itu diaa suka makan kudapan atau ngemil dan jajan. Muhamad sidqi termasuk anak yang aktif, seperti kebanyakan anak lainnya dia suka bermain permainan yang meningkatkan aktifitas fisik dengan temannya seperti berenang dan sebagainya. Selain itu dia memiliki kebiasaan tidur di lantai dan tidak suka tidur di atas dipan atau kasur karena dia cepat dan mudah berkeringat.

Menurut sang ibu Muhamad Sidqi akan saat masih TK hingga awal SD akan menangis ketika ada nasi yang menempel di badannya. Selanjutnya ketika dia mulai agak besar dia marah-marah ketika ada temannya yang menggodanya dengan mencoba mendekatkan nasi ke badannya. Untuk makanan yang dia makan dia ketika sarapan makan bubur sedangkan untuk makan siang dan malam tidak tentu tapi dia sangat suka dengan mie ayam, yang jelas dia tidak mau makan nasi dan mengambil makanan selain nasi yang ada di meja makan. Hasil wawancara dengan siswa yaitu muhamad sidqi menunjukkan bahwa dia tidak memiliki alasan pasti mengenai ketidaksukaannya terhadap nasi, dia hanya merasa jijik ketika melihat nasi ada di depannya. Muhamad sidqi menyatakan bentuk nasi seperti belatung sehingga dia tidak mau mendekati nasi.

Hasil observasi yang dilakukan terhadap siswa muhamad sidqi selama jam makan siang, dia akan mengamati apa yang tersaji di meja makan sebelum memutuskan untuk mengambil makanan. Setelah dia melihat menu yang tersaji maka dia akan mengambil sayur atau lauk saja dan menghindari tempat dimana nasi tersaji. Ketika ada nasi yang tercecer di sekitarnya maka dia akan memilih untuk menghindari nasi tersebut agar tidak menyentuh badanya.

Hasil dokumentasi terhadap data perkembangan fisik dari muhamad Sidqi yaitu memiliki tinggi badan 145 cm, berat badan 42 Kg, usia 11 tahun, kelas 5 SD, dan memiliki golongan darah O. Secara fisik Muhamad sidqi cenderung terlihat gemuk, dan tidak terlalu tinggi. Jika dihitung dengan BMI (Body Mass Index, tinggi badan dan berat badanya masih tergolong ideal.

1. Pengaruh Fobia Nasi Terhadap Perkembangan Fisik

Jika melihat dari ciri-ciri fisik yang di miliki oleh Muhamad Sidqi maka gejala phobianya terhadap nasi tidak banyak berpengaruh terhadap perkembangan fisiknya. Tinggi badan dan berat badannya masih tergolong ideal jika di hitung menggunakan BMI (Body Mass Index). Akan tetapi kebiasaannya memakan makanan yang tidak sehat atau memiliki

pengawet kemungkinan akan memiliki pengaruh jangka panjang terhadap kesehatannya di kemudian hari. Jadi pada dasarnya fobia nasi yang dimiliki oleh Muhamad sidqi tidak terlalu berpengaruh terhadap perkembangan fisiknya, selain itu Muhamad sidqi masih mau mengkonsumsi bubur walaupun itu terbuat dari nasi karena menurutnya bentuknya tidak seperti nasi yang biasa, sehingga hal ini dapat menunjang kebutuhan nutrisinya. Seperti perkembangan fisik pada anak kelas 5 SD pada umumnya Muhamad Sidqi termasuk anak yang aktif dan lincah, dia banyak berkeringat dan melakukan berbagai aktifitas fisik hal ini dapat membantu menunjang daya tahan tubuhnya.

2. Pengaruh Fobia Nasi Terhadap perkembangan Emosi

Sebagaimana hasil wawancara, Muhamad sidqi termasuk anak yang tenang dan sabar, ketika mengalami masalah emosional dia mampu menggunakan katarsis emosinya baik dengan tersenyum, tertawa atau bercanda. Sifatnya yang cenderung cuek di satu sisi membuat dia bebas secara pemikiran dan tidak mudah tersinggung atas asumsi orang lain.

Akan tetapi keadaan yang tenang ini seketika berubah ketika dia berhadapan dengan nasi. Ungkapan ketakutannya terhadap nasi berubah seiring dengan penambahan usianya. Ketika masih kecil dimana dia belum mampu banyak mengungkapkan isi hatinya maka dia akan menangis jika ada nasi yang menempel di tubuhnya, seiring dengan bertambahnya usia dan kemampuan kognitifnya ungkapan emosi itu berubah menjadi sikap menghindari dari hal-hal yang berhubungan dengan nasi. Akan tetapi jika keadaan memaksanya atau seseorang menggodanya dengan menempelkan nasi pada tubuhnya reaksi itu berubah menjadi kemarahan dan teriakan kepada orang tersebut, sehingga hal ini mungkin dapat berpengaruh terhadap pola interaksi sosial dengan teman sebayanya. Muhamad sidqi akan cenderung menghindari siswa lain yang suka menggoda terkait dengan fobia yang dimilikinya.

Gejala fobia ini tidak diketahui penyebabnya baik oleh ibu maupun subjek sendiri, dia menyatakan hanya merasa jijik, ketika di tanya sejak kapan dia tidak tahu. Pada dasarnya gejala fobia menurut Halgin & whitbourne terjadi akibat peristiwa yang tidak menyenangkan di masa lalu sehingga kejadian tersebut membekas pada seseorang. namun disini lain menurut Arieti fobia bisa disebabkan oleh ketidakpercayaan terhadap orang dewasa oleh anak pada masa ketidaktahuan di masa kecilnya, fobia adalah bentuk trauma yang disimpan oleh anak semasa kecilnya terhadap sesuatu peristiwa yang berhubungan dengan ketidakpercayaan terhadap orang dewasa tersebut. hal ini mungkin dapat menjelaskan kenapa dia tidak tahu kapan tepatnya atau peristiwa apa yang membuatnya fobia terhadap nasi. Fobia terhadap nasi, berdasarkan pembahasan diatas

berpengaruh pada perkembangan sosio emosi dari subjek walaupun hal tersebut tidak sampai mengganggu kehidupannya sehari-hari.

SIMPULAN

Muhamad Sidqi memiliki gejala fobia terhadap nasi, dia menghindari jika ada nasi di sekitarnya dan marah jika ada nasi menempel dibadannya. Fobia terhadap nasi tidak mengganggu perkembangan fisiknya akan tetapi makanan pengganti nasi yang tidak tepat dapat berpengaruh terhadap kesehatannya dikemudian hari. Fobia nasi berpengaruh terhadap perkembangan emosinya hanya ketika dia di hadapkan oleh keadaan yang berhubungan dengan nasi tersebut yaitu menunjukkan reaksi menghindari dan marah.

DAFTAR PUSTAKA

Davison Gerald.C& Neale Jhon.M. 1990, *Abnormal Pshychology*. New York: Jhon Wiley & son.Inc

Drake, Raleigh M. 1962. *Abnormal Pshychology*. New Jersey : LittleField Adam &Co

Halgin Richard P, Whitebourne Susan Krauss. 2010. *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologi*. Jakarta; Salemba Humanika

Hanurawan Fattah, *Psikologi sosial terapan dan masalah-masalah perilaku sosial*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang

Hurlock B. Elizabeth 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta, Erlangga

Levin, R. Gerald 1983. *Child Psychology*. California: Cole Publishing Company

Slavin, Robert E. 2006. *Educational Psychology: Theory and Practice*. United State of America: Pearson