BAB II

GAME TERAPI PHOBIA PADA ANAK

II.1 Definisi *Phobia*

David Lewis (1991) *Phobia* yang berasal dari kata Yunani *phobos*, yang artinya kengerian atau *horror*. Oleh karena ketakutan tersebut begitu rasional dan tak beralasan, seringkali sulit bagi *non-fobik* (orang yang menderita *phobia*) untuk memahami perasaan seorang penderita atau memberikan simpati atas problema penderita (h.2).

David Lewis (1991) Secara garis besar *phobi*a adalah suatu perasaan ketakutan yang ditimbulkan oleh suatu yang tidak memperlihatkan ancaman yang sejati terhadap kelangsungan hidup. Responnya mungkin yang cenderung mental yang mengakibatkan pikiran yang rancu, ketakmampuan untuk fakta yang mudah diingat sekalipun dan kebanyakan sensasi panik buta mungkin sama dengan reaksi fisik yang mengakibatkan gejala yang melumpuhkan, misalnya perut melilit, mual, pusing, mulut kering, keringat, gemetar, tersipu-sipu, berdebar-debar dan pernapasan tak tentu (h.8). Banyak macam-macam phobia akan tetapi menurut buku "DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual fir Mental Disorder* IV)" *phobia* dikelompokan menjadi 3 jenis, *Specific phobia* (Ketakutan yang tidak rasional akan objek atau situasi tertentu), *Social phobia* (ketakutan akan diamati dan dipermalukan didepan umum/publik), *Agoraphobia* (takut akan tempat terbuka), *Claustrophobia* (takut akan tempat tertutup). *Phobia* yang sering terjadi pada anak umur 5-8 tahun adalah *specific phobia*, karena diumur 5-8 tahun anak-anak mempunyai rasakeingin tahuan yang lebih terhadap suatu objek ataupun situasi yang masih asing menurut anak, dampak yang dihasilkan oleh *specific phobia* ini sangat berpengaruh pada anak dimana perkembangannya akan menjadi terganggu dan terhambat.

II.1.1 Pembentukan *Phobia*

Pembentukan *phobia* terjadi disaat penderita menerima respon langsung kedalam tubuhnya yang disalurkan ke dalam otaknya sehingga ketakutan itu menjadi sangat mempengaruhi hidupnya, respon pertama yang akan terjadi adalah penghindaran dari hal-hal yang ditakuti sehingga hal itu menjadi sebuah kebiasaan yang mengakibatkan ketakutan sebagai imbalannya.

David Lewis (1991) analisis atas proses terjadinya phobia mengungkapkan pola-pola sebagai berikut:

Stimulus… keCemasan… pengHindaran… Imbalan

(S) (C) (H) (I)

Segala jenis reaksi p*hobia* berkembang sebagai akibat urutan peristiwa yang sama. Oleh karena itu SCHI melengkapi perangkat pembentukan penghambat psikologis yang menjadi sumber phobia (h.27).

II.2 *Specific phobia*

Sesuai Menurut buku DSM-IV-TR (1994) *specific* phobia yang sebelumnya disebut *phobia* sederhana adalah ketakutan tidak masuk akal yang disebabkan oleh pikiran atau hadirnya benda atau situasi tertentu seperti pada binatang, tempat tertutup, ketinggian, dan lain lain. Akibatnya orang yang terkena akan cenderung aktif menghindari kontak langsung dengan objek atau situasi yang bersangkutan dengan ketakutannya.(h.135)

II.2.1 Tanda-tanda Terkena *Specific Phobia*

Author (1994) dalam buku DSM-IV-TR, tanda-tanda awal *specific phobia* antara lain:

- Ketakutan yang berlebihan atau tidak rasional terhadap benda atau situasi tertentu.
- Menghindari benda atau situasi yang ditakuti atau bertahan dengan penderitaan besar.

- Anak-anak dengan *specific phobia* dapat mengekspresikan kecemasan mereka dengan menangis, memeluk erat orangtua, atau membuat ulah yang berlebihan (h.143)

II.2.1.1 Gejala *Specifik Phobia*

Menurut Anna dalam "About Drepression" Gejala fobia spesifik dapat mencakup:

- Ekstrim atau tidak masuk akal kecemasan tentang objek atau situasi tertentu.
- Tinggal jauh dari objek atau keadaan atau bertahan dengan kesulitan besar.
- Gejala fisik dari kecemasan atau serangan panik, seperti jantung berdebar, mual atau muntah atau diare, berkeringat, gemetar atau gemetar, mati rasa atau kesemutan, masalah dengan respirasi (sesak napas), merasa pusing atau pusing, merasa seperti Anda tersedak.
- Kecemasan antisipatif, yang melibatkan mendapatkan cemas terlebih dahulu tentang berada di kasus-kasus tertentu atau mendapatkan ke dalam kontak dengan objek *phobianya*. (Misalnya, seorang individu yang memiliki rasa takut anjing bisa menjadi gugup tentang pergi untuk berjalan-jalan hanya karena dia atau dia mungkin melihat anjing di jalan.)

Anak-anak yang memiliki *specific phobia* mungkin menunjukkan kecemasan mereka dengan menangis, menempel ke orangtua, atau bahkan membuat ulah.

II.2.2 Jenis-jenis *Specific Phobia*

Berikut sebagian jenis-jenis *specific phobia* menurut David Lewis (1991) yang sering terjadi pada anak kecil:

1. *Claustrophobia* – Takut Pada Ruang Tertutup

Claustrophobia, dapat berkisar dari ringan sampai parah. Dalam kasus yang parah, penderita bisa mengalami kecemasan dari hanya sekedar menutup pintu kamar tidur.

2. *Nyctophobia* – Takut Pada Kegelapan

   Nyctophobia, ketakutan ini umum dan biasanya bersifat sementara pada anak-anak. Jika berlangsung lebih dari enam bulan dan menyebabkan kecemasan yang ekstrim, mungkin akan didiagnosis sebagai phobia.

3. *Astraphobia* – Takut Pada Petir dan Kilat

   Astraphobia, *phobia* ini umum terjadi pada anak-anak. Jika sudah parah dan berlanjut selama lebih dari enam bulan, barulah dapat didiagnosis sebagai phobia.

4. *Zoophobia* – Takut pada Binantang
   Zoophobia, orang yang menderita *phobia* ini tidak hanya takut menyentuh binatang yang ditakutinya. Mereka juga menunjukkan rasa takut ketika melihat gambarnya atau bahkan berbicara tentang mereka (h.6).

II.3 Phobia dan Peristiwa Hidup

David Lewis (1991) Setiap orang bahkan individu yang cukup *ekstrovert* menjadi lemah jika menderita sakit atau sedang mengalami gangguan emosi. Para psikolog telah menanamkan masa-masa kritis itu. Hal ini mencakup:

1. Duka-cita kematian
2. Kehilangan pekerjaan-terutama karena PHK
3. Penyakit dalam keluarga
4. Kesulitan ekonomi
5. Perceraian atau kehilangan hubungan intim
6. Pindah ke suatu daerah asing
7. Wanita nampaknya lebih menanggung resiko selama menanggung menstruasi dan setelah melahirkan, terutama jika terjadi komplikasi.

Semakin banyak jumlah peristiwa hidup yang diatasi, terutama jika kritis emosi muncul pada waktu anda secara fisik menurun, dan cenderung menjadi lebih mudah terkena *phobia* (h.34).

II.4 Pencegahan *Phobia*

Ada beberapa cara pencegahan terjadinya kepanikan yang berlebih *(phobia)* pada anak diantaranya dengan:

1. Jangan membayangkan hal-hal yang ditakuti secara berlebihan
2. Hidari menakut-nakuti anak
3. Lebih banyakan rilekskan pikiran

Itu adalah cara pencegahan *specific phobia* yang paling disarankan oleh beberapa psikolog.

II.5 Penyembuhan *Phobia*

Bilamana sudah terlanjur terkena *phobia* ada baiknya melakukan beberapa hal di bawah ini:

1. Melawan rasa takut dengan cara menghiraukan yang ada
2. Melakukan terapi *phobia*
3. Berpikir positif akan *phobia* yang dialami
4. Berkonsultasi kepada psikolog

II.6 Anak

Hurlock (1989) Anak adalah seorang lelaki atau perempuan yang belum dewasa atau belum mengalami masa pubertas. Anak juga merupakan keturunan kedua, dimana kata "anak" merujuk pada lawan dari orangtua, orang dewasa adalah anak dari orangtua mereka, meskipun mereka telah dewasa. Dalam pemaknaan yang umum mendapat perhatian tidak saja dalam bidang ilmu pengetahuan *(the body of knowledge)* tetapi dapat ditelaah dari sisi pandang sentralistis kehidupan. Misalnya agama, hukum dan sosiologi menjadikan

pengertian anak semakin rasional dan aktual dalam lingkungan sosial. Untuk meletakan anak kedalam pengertian subjek hukum maka diperlukan unsur-unsur internal maupun eksternal didalam ruanglingkup untuk menggolongkan status anak tersebut (h.6). Unsur-unsur tersebut sebagai berikut:

- Unsur internal menurut pada diri anak. Subjek Hukum: sebagai manusia anak juga digolongkan sebagai *human right* yang terkait dalam ketentuan peraturan perundang-undangan. Ketentuan dimaksud diletakkan pada anak dalam golongan orang yang belum dewasa, seseorang yang berada dalam perwalian, orang yang tidak mampu melakukan perbuatan hukum. Persamaan hak dan kewajiban anak, anak juga mempunyai hak dan kewajiban yang sama dengan orang dewasa yang diberikan oleh ketentuan peraturan perundang-undangan dalam melakukan perbuatan hukum. Hukum akan meletakan anak dalam posisi seabagai perantara hukum untuk dapat disejajarkan dengan kedudukan orang dewasa atau untuk disebut sebagai subjek hukum.

- Unsur eksternal pada diri anak. Ketentuan hukum atau persamaan kedudukan dalam hukum *(equality before the low)* dapat memberikan legalitas formal terhadap anak sebagai seorang yang tidak mampu untuk berbuat peristiwa hukum yang ditentukan oleh ketentuan peraturan-peraturan hukum itu sendiri, atau meletakan ketentuan hukum yang memuat perincian tentang klasifikasi kemampuan dan kewenangan berbuat peristiwa hukum dari anak yang bersangkutan.

II.7 Terapi bermain untuk anak

Nursalam (2005) terapi bermain adalah bagian perawatan pada anak yang merupakan salah satu intervensi yang efektif bagi anak untuk menurunkan atau mencegah kecemasan sebelum dan sesudah tindakan yang dilakukan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa didalam perawatan pasien anak, terapi bermain merupakan suatu kegiatan didalam melakukan asuhan keperawatan yang sangat penting untuk mengurangi efek *hospitalisasi* bagi pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya (h.52)

II.7.1 Fungsi bermain

Menurut Suherman (2000), fungsi bermain diantaranya yaitu:

a. Perkembangan sensoris-motorik

Pada saat melakukan permainan, aktivitas sensoris-motorik merupakan komponen terbesar yang digunakan anak dan bermain aktif sangat penting untuk perkembangan fungsi otot.

b. Perkembangan intelektual

Pada saat bermain, anak melakukan eksplorasi dan manipulasi terhadap segala sesuatu yang ada di lingkungan sekitarnya, terutama mengenai warna, bentuk, ukuran, tekstur, dan membedakan objek. Pada saat bermain pula anak akan melatih diri untuk memecahkan masalah.

c. Perkembangan sosial

Perkembangan sosial ditandai dengan kemampuan berinteraksi dengan lingkungannya. Melalui kegiatan bermain, anak akan belajar memberi dan menerima. Bermain dengan oranglain akan membantu anak untuk mengembangkan hubungan sosial dalam belajar memecahkan masalah dari hubungan tersebut.

d. Perkembangan kreativitas

Berkreasi adalah kemampuan untuk menciptakan sesuatu dan mewujudkannya kedalam bentuk objek dan atau kegiatan yang dilakukannya. Melalui kegiatan bermain, anak akan belajar dan mencoba untuk merealisasikan ide-idenya. Misalnya, dengan membongkar dan memasang satu alat permainan akan merangsang kreativitasnya untuk semakin berkembang.

e. Perkembangan kesadaran diri

Melalui bermain, anak akan mengembangkan kemampuannya dalam mengatur tingkah laku.

f. Perkembangan moral

Anak mempelajari nilai benar dan salah dari lingkungannya, terutama dari orang tua dan guru. Dengan melakukan aktivitas bermain, anak akan mendapat kesempatan untuk menerapkan nilai-nilai tersebut sehingga dapat diterima di lingkungannya dan dapat menyesuaikan diri dengan aturan-aturan kelompok yang ada dalam lingkungannya.

g. Bermain sebagai terapi

Pada saat dirawat di rumah sakit, anak akan mengalami berbagai perasaan yang sangat tidak menyenangkan, seperti marah, takut, cemas, sedih, dan nyeri. Perasaan tersebut merupakan dampak dari hospitalisasi yang dialami anak karena menghadapi beberapa *stressor* yang ada di lingkungan rumah sakit. Untuk itu, dengan melakukan permainan anak akan terlepas dari ketegangan dan stress yang dialaminya karena dengan melakukan permainan, anak akan dapat mengalihkan rasa sakitnya pada permainannya *(distraksi)* dan *relaksasi* melalui kesenangannya melakukan permainan (h.115)

Secara garis besar bermain menjadi salah satu kebutuhan anak dalam mengenal lingkungan sekitar, membangun motivasi, dan penyembuhan.

II.8 Analisa masalah

Menurut permasalahan yang timbul diatas, *phobia* pada anak dapat terjadi karena kurangnya koodinasi anak terhap lingkungan yang ada di sekitarnya, minimnya pengetahuan orangtua terhadap dampak yang akan terjadi pada anak penderita *phobia*.

Disamping itu cara mengurangi *phobia* sangat sulit untuk ditemukan karena setiap orang sangat mengganggap *phobia* sebagai penyakit yang tidak berbahaya dan tidak berdampak buruk terhadap penderitanya.

Game salah satu yang bisa menjadi alat untuk mengurangi *phobia* pada anak. Selain sebagai hiburan *game* juga bisa menjadi motivasi anak agar bisa melawan *phobia* yang dideritanya.

II.9 Solusi masalah

Keadaan yang terjadi ditengah masyarakat tentang keberadaan *phobia* dan penyembuhan *phobia* sangat memprihatinkan. Memang ada masyarakat yang memperhatikan anaknya bila terkena *phobia* namun pengetahuan tentang dampak bahayanya *phobia* dan cara penyembuhan phobia bagi anak belum seluruhnya mengetahui, selain itu media yang dipergunakan kurang memadai, dengan demikian diperlukan sebuah media informasi yang menarik dengan menambahkan unsur gambar, permainan dan interaktif agar dapat memikat para anak-anak untuk menikmatinya.