

# Kenali Tanda Stress Pada Anak

Contributed by Fathimah Ummu Abdillah  
Friday, 08 August 2008  
Last Updated Sunday, 10 August 2008

Stress..siapa yang tidak kenal dengan kata yang satu ini?? Pernahkah anda semua mengalaminya? Seberapa sering? Lalu apa yang dimaksud dengan stress itu sendiri? Pada dasarnya stress merupakan suatu kondisi yang tidak enak / seimbang akibat adanya suatu rangsangan dari luar dirinya, dimana pada nantinya orang tersebut akan segera berusaha mengatasinya untuk mencapai keadaan seimbang yang membuat nyaman dirinya seperti sediakala. Namun, bila seseorang ini gagal mengatasinya maka orang tersebut akan mengalami suatu penderitaan, yakni penderitaan psikisnya.

Dalam kehidupan sebenarnya stress juga diperlukan. Mengapa? Dengan adanya stress dalam kehidupan diharapkan seseorang itu dapat belajar sejak dini bagaimana cara mengatasinya (segala masalah yang menjadi beban bagi dirinya) sehingga dapat terus bertahan dalam menghadapi cobaan hidup. Sebenarnya ada berbagai macam sumber stress dalam kehidupan manusia. Sumber stress tersebut antara lain dapat berupa kondisi frustrasi (kekecewaan), konflik, tekanan atau krisis. Seperti halnya orang dewasa, anak-anakpun dapat mengalami stress. Banyak orang tua yang tidak menyadari bahwa anak balita bisa stress yang bila tidak diatasi dengan baik akan berdampak pada perkembangan si anak selanjutnya. Masa balita merupakan masa emas, terutama 3 tahun pertama karena pada masa ini terjadi perkembangan synoptogenesis (pembentukan hubungan antar sel otak) yang optimal, sehingga perlu diberi rangsangan yang adekuat (cukup dan tepat) untuk tumbuh kembang si anak. Adapun fase perkembangan anak tersebut yakni, 1. Fase basic trust vs mistrust (usia 0 -1,5 tahun) Pada fase ini bayi mutlak bergantung pada orang lain, ia perlu dibantu untuk mempertahankan hidupnya dalam lingkungan yang serba tidak menentu dan asing, ia harus dilindungi untuk memperoleh &ldquo;rasa aman&rdquo; atau semacam rasa percaya pada lingkungan barunya. Rasa akan &ldquo;keamanan dan kepercayaan&rdquo; ini sangat penting dan akan menjadi dasar hubungannya dengan lingkungan di kemudian hari. Oleh karenanya diperlukan pengelolaan fisik yang menyenangkan dan sedikit mungkin pengalaman. 2. Fase autonomy vs shame and doubt (usia 1,5 &dash; 3 tahun) Dengan bertambah matangnya alat gerak dan rasa kemampuan diri, anak akan mulai menyadari bahwa gerakan badannya dapat diatur sendiri, dikuasai dan digunakan untuk suatu maksud yang didasari adanya rasa aman dan percaya diri. Pada fase ini anak lebih mementingkan diri sendiri dan tidak peduli terhadap orang lain. Anak perlu dibantu oleh lingkungan dengan sikap tegas, menenangkan serta menentramkan. Gangguan dalam tercapainya rasa otonomi diri akan berakibat bahwa anak akan dikuasai rasa malu dan ragu-ragu. 3. Fase initiative vs guilt (usia 3 &dash; 6 tahun) Pada fase ini anak akan mulai belajar mengendalikan diri serta memanipulasi lingkungan. Setelah dasar &dash; dasar rasa percaya diri dan otonomi, anak seolah-olah siap untuk meluaskan lingkup gerakannya dari dunia disekitarnya. Hal tersebut dikuatkan pula dengan meningkatnya kemampuan bahasa dan kemampuan gerakannya. Pada fase ini, umumnya si anak memiliki sifat rasa ingin tau, bertanya macam-macam, menirukan aktifitas di sekitarnya, dan melakukan sesuatu tugas tertentu seolah untuk mendapatkan rasa kebiasaan diri. Pada fase ini tokoh ayah mulai berperan penting bagi anak, kedua orang tua harus bekerja sama untuk membantu perkembangan ini, peranan orang tua sebagai ayah dan ibu penting untuk memberikan kemantapan dalam identitas diri anak, membentuk pola peranan seksual yang menyiapkan anak ke arah kematangan seksual yang wajar, serta melatih anak ke arah integrasi peranan-peranan sosial dan tanggung jawab sosial yang wajar di kemudian hari. 4. Fase industry vs inferiority (usia 6 &dash; 12 tahun) Pada fase ini anak mampu untuk menghadapi dan menyelesaikan tugas / perbuatan yang berarti kemampuan menghasilkan sesuatu merupakan dorongan utama dalam dirinya. Anak siap meninggalkan orang tua / rumah dalam waktu terbatas untuk menuntut ilmu, belajar di sekolah. Gangguan pada fase ini adalah yang menghambat tercapainya rasa mantap, kepuasan akan kemampuan yang dimiliki untuk menghasilkan sesuatu akan mengakibatkan anak diliputi rasa kekurangan diri ataupun rasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu.. 5. Fase identity vs role diffusion (usia 12 &dash; 18 tahun) Merupakan fase terakhir masa anak sebelum memasuki masa dewasa. Dalam masa menuju kedewasaan, remaja mengalami perubahan fisik dan kejiwaan yang penting. Remaja disatu pihak dianggap sudah mampu menguasai dan meninggalkan berbagai masalah anak-anak, untuk siap memasuki kedewasaan. Secara biologis remaja memiliki kemampuan orang dewasa, namun secara psikososial mereka belum mendapatkan hak untuk menggunakan kemampuannya itu. Mereka sering bertanya &ldquo;siapa aku ini&rdquo;, &ldquo;apa aku ini&rdquo;, &ldquo;apa jadinya aku nanti&rdquo;. Hal tersebut merupakan hal yang pokok dan cerminan problem identitas diri. Mereka berusaha mencari identitas di bidang seksual, umur, dan okupasional. Mereka bereksperimen dengan berbagai pola identitas alternatif lainnya, sebelum ia dengan lebih pasti dapat menentukan pilihan. Sehingga sering terjadi krisis identitas pada akhir masa remaja. Stress pada anak (terutama balita) sering kali tidak dikenal oleh orangtuanya. Keadaan stress pada anak dapat digambarkan dengan keadaan si anak seperti sakit-sakitan, cengeng / rewel atau dicap anak nakal / bandel bila tingkah lakunya tidak sesuai dengan norma atau aturan. Sudah menjadi kewajiban bagi orangtua untuk dapat secara dini menangani permasalahan pada anak yang nantinya akan mungkin menimbulkan stress pada anak tersebut. Dengan demikian, merupakan hal yang tidak kalah penting bagi orangtua untuk lebih memperhatikan perkembangan si anak dan juga pengenalan stress pada anak sejak dini, sehingga stress yang terjadi pada anak dapat segera ditangani, karena bila diatasi secara cepat, tepat dan benar akan mempengaruhi perkembangan jiwa anak selanjutnya. Lalu..apa sajakah manifestasi (gambaran akibat) bagi anak yang mengalami stress?? Bagi Anak Balita manifestasi ini dapat berupa : &bull; Rewel, ketakutan, ingin melekat pada ibu &bull; Terlambat bicara &bull; Problem makan : susah sekali makan, tidak mau makan &bull; Problem tingkah laku: sikap menentang dan keras kepala &bull; Enuresis (ngompol) dll. Anak 6 &dash; 12 th &bull; Tidak mau

sekolah • Kesulitan belajar: tidak bisa konsentrasi • Kurang kemauan / inisiatif, merasa ketakutan • Bohong, mencuri • Hyperaktif,dll. Anak Remaja • Sakit-sakitan (keluhan fisik) • Problem tingkah laku (kenakalan remaja) • Ketakutan atau khawatir, rasa malu • Mudah tersinggung • Kesulitan belajar atau tidak bisa konsentrasi • Malas belajar • Ketergantungan obat, dll. Setelah mengetahui berbagai problem dan manifestasi stress pada anak dengan berbagai tahapan usia, berikut merupakan cara penanganan mudah stress pada anak yang dapat dilakukan oleh orangtua yakni :

1. Memperhatikan faktor anak. Lingkungan terutama orang tua yaitu ibu dan interaksi antara ibu - anak, sehingga perlu dilakukan pendekatan biopsikososial. Bila kondisi jiwa tergolong berat, perlu diberi obat-obatan untuk mengendalikan perilaku dan emosi anak.
2. Mencari akar permasalahan suatu gejala stress, misalnya anak malas belajar. Dalam hal ini keumuman dari orangtua hanya melihat faktor malasnya saja, padahal malasnya disebabkan oleh kondisi depresi akibat tuntutan orang tua yang menginginkan anaknya mendapat ranking. Dan hendaknya, hal ini perlu diperhatikan oleh orangtua.
3. Penanganan cepat dan tepat sejak dini.
4. Tiap anak akan berbeda pendekatannya karena anak adalah manusia yang unik, maka pendekatannya juga unik. Pada prinsipnya, penanganan stress pada anak dapat pula dilakukan dengan berbagai cara yang mudah mudah dibawah ini antara lain :
  - Latihan bernafas bagi anak (relaksasi). Hal ini untuk menciptakan rasa relaks dan menghilangkan kecemasan yang mungkin dirasakan.
  - Suruhlah anak-anak untuk menggambar sesuatu hal yang disenangi oleh mereka. Hal ini secara tidak langsung dapat melukiskan bagaimana perasaan mereka saat itu.
  - Bermain-main dengan teman, mainan kegemarannya ataupun bermain dengan binatang peliharaannya. Hal ini dapat melupakan sejenak segala tekanan yang dirasakannya.
  - Mengajarnya untuk senantiasa berfikir positif terhadap segala hal yang dilakukannya dan memberi support penuh dengan apa yang sedang dilakukannya.
  - Hal yang paling penting adalah meumbuhkan kepercayaan dirinya. Meyakinkan bahwa dia dapat melakukan sesuatu hal yang bermanfaat, tentunya dengan dorongan dan support dari lingkungan keluarga khususnya dan lingkungan sekitarnya.

Penanganan stress pada anak tidak hanya terpusat pada si anak saja, tetapi hendaknya orangtua juga berperan aktif dalam mengembalikan kondisi nyaman bagi si anak tersebut. Lalu..apa saja yang harus dilakukan orangtua dalam penanganan stress anak tersebut? Para orangtua hendaknya memperhatikan hal-hal dibawah ini,

1. Harus mampu memberi kasih sayang, karena anak membutuhkannya, sehingga tercipta suasana lingkungan yang aman dan damai.
2. Peka dan responsif akan kebutuhan anak.
3. Bersikap hangat , tegas dan respek terhadap anak.
4. Mampu berempati.
5. Terima anak apa adanya, karena setiap anak punya kemampuan yang perbea, punya keunikan yang berbeda dari anak yang lain.
6. Memberi kesempatan pada anak untuk mengungkapkan perasaannya.
7. Memberi dorongan pada anak untuk melakukan sesuatu dan beri pujian atau penghargaan.
8. Melatih anak mandiri, berikan kpercayaan pada anak untuk melakukan apa yang bisa dia kerjakan sendiri tentunya dengan tetap mengawasi mereka.
9. Melatih nilai agama, etika-moral sejak dini.
10. Memberi contoh pada sikap / perbuatan.
11. Sikap ibu dan ayah harus sejalan, jangan membingungkan si anak.
12. Merangsang anak sesuai kemampuan dan tahap perkembangan jiwa anak dalam suasana yang menyenangkan seperti bermain sambil belajar.

Wallohu Ta'ala A'lam... ~ paper psikiatri, catatan kecil blok saraf~ gambar ada pada: [http://farm1.static.flickr.com/30/67345517\\_f456fa178f.jpg?v=0](http://farm1.static.flickr.com/30/67345517_f456fa178f.jpg?v=0)