

Anak Yang Pencemas

Evy Tjahjono

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Abstrak. Anak yang pencemas mengalami kecemasan baik karena berpikir tentang bahaya yang nyata maupun khayalan. Mereka cenderung mencari-cari berbagai hal untuk dicemaskan. Mereka mungkin akan mewujudkan kecemasan tersebut dalam bentuk menangis, berteriak, lari, pikiran yang obsesif, mimpi buruk, sakit perut, dan sebagainya. Umumnya kecemasan tersebut muncul karena kurangnya rasa aman dalam diri anak. Rasa bersalah dan frustrasi yang berlebihan juga dapat memunculkan kecemasan itu. Selain itu kecemasan orangtua juga dapat tertularkan pada anak karena proses peniruan. Pencegahan yang perlu dilakukan adalah dengan menumbuhkan pengertian dan membantu anak mencari pemecahan masalahnya. Oleh karena itu orangtua hendaknya mau menerima kecemasan anak dan semua fantasinya, serta meyakinkan bahwa mereka mau menerima anak apa adanya. Rasa aman dan kepercayaan diri anak perlu ditumbuhkan. Anak juga perlu belajar relaksasi serta strategi lain yang dapat mengurangi kecemasannya. Selain itu ia perlu dilatih untuk berani mengekspresikan perasaan secara terbuka. Jalan terakhir yang dapat ditempuh jika orangtua sudah tidak mampu lagi mengatasi kecemasan anak adalah dengan meminta bantuan profesional.

Sebagian orang memandang kecemasan sebagai suatu rasa gelisah saat ini dan kekhawatiran sebagai suatu keprihatinan terhadap peristiwa-peristiwa yang akan terjadi. Kamus-kamus tidak membedakan kedua istilah tersebut dan selanjutnya kami akan menggunakannya secara bergantian. Cemas atau khawatir berarti distress, merenungi, bimbang, dan gelisah tentang masalah-masalah atau rasa sakit yang akan terjadi. Perasaan aman pada bayi sangat lemah. Keributan dan peristiwa-peristiwa yang tiba-tiba muncul menakutkannya. Pada usia 3 tahun, anak-anak menunjukkan kecemasan terhadap kesakitan fisik, kehilangan cinta kasih orangtua, merasa berbeda, atau tidak mampu mengatasi peristiwa-peristiwa yang dihadapinya. Pada masa kanak-kanak awal, kecemasan tentang bahaya yang dihayalkan sangatlah umum. Memuncaknya kecemasan terjadi antara usia 2 hingga 6 tahun. Perasaan cemas timbul

ketika berpikir tentang bahaya nyata maupun khayalan. Bagi anak, sensasi-sensasi negatif dan terganggu yang disebabkan kekhawatiran mereka tentang kemungkinan-kemungkinan realistik ataupun khayalan, dirasakan sama. Gejala-gejala kecemasan meliputi agitasi, menangis, berteriak, berlari, berpikiran obsesif, insomnia, mimpi buruk, nafsu makan buruk, berkeringat, perut terasa mual, sesak napas, dan gerenyet (*tics*).

Anak yang cemas sering dengan mudah merasa takut dan cenderung mencari-cari hal-hal untuk dicemaskan. Mereka sering merasa tiba-tiba sakit, bimbang, dan sangat cemas tentang situasi-situasi sehari-hari yang sebenarnya biasa-biasa saja. Anak-anak yang sangat pencemas sering kurang populer, kurang kreatif dan kurang fleksibel dibandingkan anak-anak lainnya. Mereka lebih mudah terpengaruh, peragu, berhati-hati, dan kaku. Konsep dirinya relatif