

Koping Pada Anak - I

Nani Nurhaeni*

Kegagalan koping pada anak bisa mempengaruhi proses tumbuh kembang anak terutama dari aspek psikologis. Faktor-faktor yang bisa mempengaruhi kemampuan koping anak perlu diperhatikan baik dari aspek anak itu sendiri maupun dari lingkungan. Hal ini untuk mendukung anak secara konstruktif dalam menghadapi stress yang muncul. Jenis stressor yang muncul sangat mempengaruhi koping anak. Ketakutan, perpisahan, kehilangan dan kematian merupakan stressor yang biasa muncul pada anak. Respon yang diperlihatkan anak sangat bervariasi tergantung dari tingkatan usia (tumbuh kembang), persepsi dan reaksi anak serta dukungan dari orang tua. Seorang perawat sangat penting untuk menguasai pengetahuan tentang koping anak guna menyelesaikan masalah anak baik di lingkungan rumah, lingkungan rumah sakit ataupun di masyarakat, sehingga bisa melakukan koping secara konstruktif.

Kata kunci: proses koping, stressor pada anak, respon tingkah laku anak, sistim pendukung, mekanisme pertahanan

A coping failure in a child may psychologically influence his or her growth and developmental process. Many factors can play a role in an ability of a child to cope with problems, specifically factors from the child and from the environment. In addition, types of stressor can affect the pattern of a child coping mechanism. To oversee factors may support a child to cope constructively with the stressors. Fear, loss, and death are normal stressors for a child. A child may demonstrate a variety of respons to deal with the stressors depend on the level of age (related to a growth and development process), child perception and reaction, and parental supports. A nurse is in a well prepared position to assist a child in dealing with problems at home, school environment, hospital or community, so the child will be able to cope positively.

Keywords: coping process, child stressors, child attitude and behaviour related responses, support system, defense mechanism.

Pendahuluan

Selama fase tumbuh kembang dari bayi sampai remaja, anak diharapkan dapat melakukan koping secara konstruktif dalam menghadapi perubahan-perubahan yang normal selama masa anak hidup. Pada tiap tingkatan tumbuh kembang, anak menghadapi tantangan-tantangan yang membutuhkan penguasaan adaptasi dari tingkatan-tingkatan tersebut. Pengalaman stress dan frustrasi ketika memenuhi kebutuhan dasar pada masa bayi dapat merupakan pengalaman awal untuk koping. Masa toddler dan pra sekolah akan memberikan pengalaman konflik yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menemukan otonomi diri. Periode anak

usia sekolah, dimana berkompetisi dengan teman sebaya dalam kelas ataupun kelompok bermain bisa menghasilkan dua kemungkinan yaitu persepsi kegagalan atau keberhasilan. Pada masa remaja, pengalaman sama yang berulang dapat mendukung anak untuk menjadi mandiri. Proses kemandirian dan identifikasi diri sering dihubungkan dengan periode bingung dan ragu-ragu. Terjadinya konflik pada anak merupakan perkembangan yang normal.

Anak menggunakan koping untuk mencapai keseimbangan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Upaya penggunaan koping merupakan suatu proses belajar bagi anak untuk menjadi matang dan mampu