

# PENGELOLAAN STRESS PADA ANAK LD



“Ibuku tidak pernah percaya bahwa aku punya masalah belajar yang nyata. Dia menganggapku malas”.

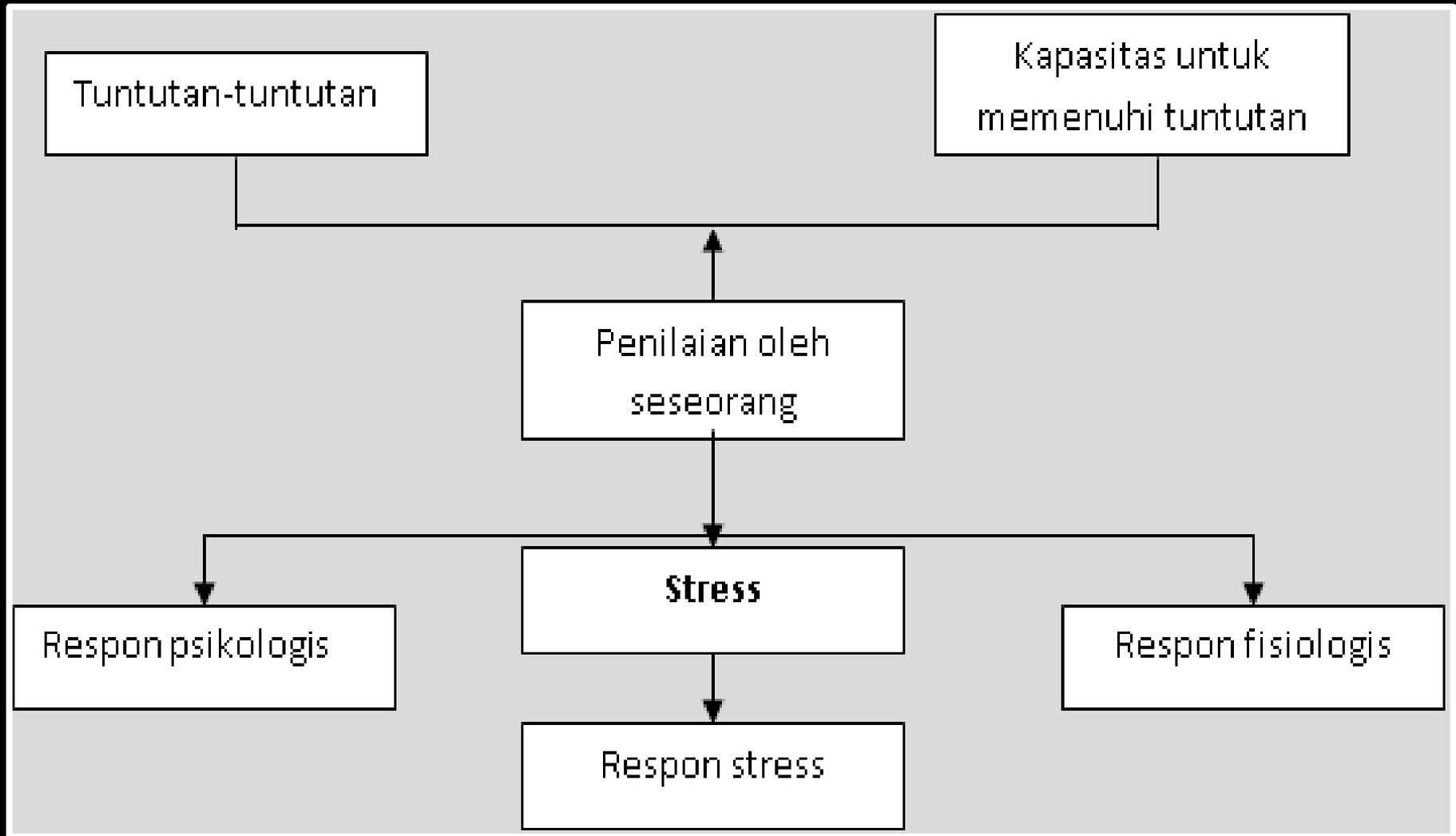
- Situasi ini kontradiktif dengan kenyataan bilamana anak tersebut pada mulanya tidak malas belajar namun hasilnya tetap dibawah kemampuan teman lainnya lalu kemudian di cap sebagai pemalas maka hal tersebut yang menjadikan anak bingung dan menjadi percaya serta menyalahkan diri sendiri. Kegagalan yang terus berulang dan tekanan dari lingkungan (keluarga maupun sekolah) merupakan sumber pemicu stress pada ABBS.

# Konsep Stress

- Vincent Cornelli (dalam Anwar, Q. 2003) “Stress dapat didefinisikan sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan tuntutan kehidupan. Stress dipengaruhi oleh lingkungan dan penampilan individu dalam lingkungan tersebut.”
- Cranwill-ward.Iswinarti dalam Purwandari (2001). Tuntutan lingkungan tidak mampu dipenuhi oleh individu sehingga berdampak secara fisik maupun psikis.

# MEKANISME STRESS

SUMBER: Purwandari....?)



# Konsep Stress

1. Dalam istilah medis, stres didefinisikan sebagai suatu rangsangan fisik dan psikologi yang menghasilkan reaksi mental dan fisiologi yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit.
2. Sedangkan secara teknis, stres merupakan pengrusakan keseimbangan tubuh (homeostasis), yang dicetus oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan, baik yang nyata maupun yang tidak nyata (Catootjie, 2007).
3. Stress menurut Rubenzer (tt) adalah reaksi emosi maupun psikologi terhadap suatu peristiwa.

# LD rentan stress karena:

- a) penyebab kesulitan belajar yang sulit dikenali,
- b) kesenjangan yang nyata antara prestasi dan potensi yang dimiliki anak, dan
- c) dampak kesulitan belajar dalam seluruh aspek kehidupan anak.



# Penyebab stress pada LD (Rubenzer (1987))

- Faktor sekolah. Kemampuan akademik ABBS yang buruk menjadi pemicu stress sama seperti anak berkesulitan belajar lainnya. Sistem gradasi peringkat kemampuan akademik berjenjang di kelas yang membandingkan kemampuan satu anak dengan lainnya menyebabkan kompetisi yang tidak berpijak pada keunggulan masing-masing anak.

- 
- Keberadaan guru khusus untuk memberi layanan ABBS. Guru khusus dapat membantu guru reguler dalam menangani ABBS secara lebih intensif, namun di sisi lain ternyata juga menjadi pemicu stress apabila tidak memperhatikan beberapa situasi berikut. Rubenzer (1987) menjabarkan beberapa situasi yang perlu diperhatikan oleh guru khusus, antarlain:

- 
- Sensitif. Saat ABBS tidak diberi kesempatan untuk menampilkan suatu kemampuan tertentu meskipun kenyataanya mereka tidak dapat menunjukkan kemampuan tersebut.
  - Kebingungan konsep diri. ABBS dapat mengikuti proses pembelajaran di kelas saat aktivitas diskusi, kerja kelompok, olahraga namun di sisi lain ia mempunyai kesulitan yang nyata pada bidang lain (menulis, membaca maupun berhitung). Kesenjangan ini menyebabkan ABBS sulit memahami diri mereka sendiri dan acapkali tidak menjadi perhatian utama dari pemberian layanan untuk mereka.

- 
- Ketergantungan terhadap bantuan dari guru khusus. Di ruang sumber, ABBS banyak mendapat situasi pembelajaran dengan tekanan kecemasan yang minim sehingga bila harus bergabung kembali dengan kelas reguler menyebabkan kecemasan dan ketergantungan pada kehadiran guru khusus.
  - Pemberian label oleh guru, teman saat menerima pelayanan khusus dapat berdampak pada penolakan maupun pengasingan terhadap ABBS.
  - Ketakutan untuk bertanya karena cemas dicemooh teman. ABBS takut dianggap bodoh bila harus menanyakan hal-hal yang dirasa mudah dan tidak harus ditanyakan bagi anak lain.

# Tanda-Tanda Stress

- a) **gejala fisik**: seperti ngompol, sulit tidur, menurunnya nafsu makan atau sebaliknya makan terlalu banyak di luar kebiasaan, gagap, sakit perut, sakit kepala, dan mimpi buruk, sulit tidur (Catootjie, 2007; Lerner & Kline ,2006; Rubenzer, 1987)
- b) **gejala emosi**: ditandai dengan rasa bosan, tidak adanya keinginan untuk berpartisipasi pada aktivitas di rumah maupun di sekolah, takut, marah, menangis, kebiasaan berbohong, mengasari teman, atau memberontak terhadap aturan-aturan, bereaksi secara berlebih-lebihan terhadap masalah-masalah yang kecil, dan perubahan drastis dalam penampilan akademik, penolakan belajar, ketergantungan pada orang lain, kehilangan semangat (Catootjie, 2007; Lerner & Kline ,2006)

# Tanda-Tanda Stress

- c) **gejala kognitif**: ditunjukkan melalui ketidakmampuan berkonsentrasi atau menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan sekolah, dan suka menyendiri dalam waktu yang lama; (Catootjie, 2007; Lerner & Kline ,2006; Rubenzer, 1987)
- d) **gejala tingkah laku**: ditunjukkan dengan ketidakmampuan mengontrol emosi, menunjukkan sikap brutal dan keras kepala, dan perubahan tingkah laku jangka pendek seperti temperamen yang berubah-ubah dan perubahan dalam pola tidur, munculnya kebiasaan-kebiasaan baru seperti mengisap jempol, memutar-mutar rambutnya, atau mencubit-cubit hidung, menentang guru, berkelahi dengan anak lain, enggan pergi ke sekolah dengan mencari alasan sakit maupun pergi ke luar kota, menarik diri atau terlalu reaktif, (Catootjie, 2007; Lerner & Kline ,2006)

# Pengelolaan stress pada ABBS mempunyai dua manfaat:

- Penanganan stress secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan belajar anak dengan hambatan belajar dalam hal membaca, berhitung, mengeja (Frey, 1980 dalam Rubenzer) dan menulis (Hughes, Jackson, DuBois and Erwin dalam Rubenzer. 1987)
- Antisipasi dari dampak yang lebih buruk.
- Lackaye dan Margalit (2006) menemukan anak dengan kesulitan belajar lebih sering merasa sendiri dan mempunyai perasaan negatif/situasi hati yang tidak baik. Hal tersebut dapat berkembang lebih jauh ke arah depresi (Maag & Reid, 2006) dan kecenderungan bunuh diri. Catootjie (2007) memaparkan bahwa dampak negatif dari stress lebih banyak terjadi pada anak-anak yang berumur di bawah 10 tahun, yang memiliki temperamen menurun seperti “sulit” atau “slow but warm-up”, dan yang dilahirkan prematur. Stress yang terjadi secara berkepanjangan (chronic stress) sangat membahayakan bagi kesehatan dan perkembangan mental anak, seperti menurunkan kekebalan tubuh (immune system) untuk melawan penyakit dan infeksi, merusak system pencernaan, menghambat pertumbuhan, merusak emosi, perkembangan fisik dan sel-sel otak anak.

# Pengelolaan stress:

- Pengurangan sikap yang mengarah ke stres.
  - a) Penyediaan gambar maupun hiasan dinding yang bernuansa humor disarankan untuk memberikan ruangan yang santai di kelas.
  - b) Memberikan dorongan anak untuk mengerjakan satu tugas di suatu waktu, menghindari mengerjakan dua hal dalam satu waktu secara bersamaan.
  - c) Mengajarkan anak untuk berpikir positif dan selalu mengucapkan kata-kata yang positif, misal: 'aku bisa', 'aku fokus dan bisa mengerjakan', 'aku sudah belajar giat dan pasti bisa'.
  - d) Mendorong anak untuk berdiskusi dengan orang lain apabila mempunyai masalah.

# Pengelolaan stress:

- Pengurangan perilaku yang mengarah ke stres.

Pemberian latihan relaksasi secara rutin, misal: saat duduk di meja sejenak memejamkan mata lalu melemaskan tangan, lengan, mengambil nafas panjang dan pelan kemudian merelaksasi semua otot. Latihan ini dapat dipraktikkan bila anak merasa stres. Jika anak terlihat mulai pucat, cemas saat mengerjakan tugas, guru dapat mengingatkan untuk santai.

- Pengurangan lingkungan yang memicu stres.

Lingkungan yang tidak tegang dan memberi tantangan secara bertahap dapat mengurangi stres muncul. Pemberian tugas dapat diawali dari soal yang dikuasai oleh anak sehingga ia mampu mengerjakan dan mempunyai energi untuk mengerjakan soal selanjutnya. Pemberian tugas yang sedikit lebih menantang dapat diberikan setelah anak merasa santai sehingga ia mempunyai cukup energi untuk mengatasi kepanikan yang akan muncul.

**Terima Kasih**