

PRAKTIK PSIKOLOGI KLINIS ANAK DAN REMAJA

Yuspendi, Medina Hafizha Iredifa, Alviola Fiesta Gabriella, Anik Dwi Hiremawati, Sati Lastari, Dhiya Dzahabiyah, Larasati Ajeng Lestari, Tamara Yosephine Loudoe, Jasmine Amany Mahardhika Paulus, Hannah Win Hutabarat, Annisa Rizky Apriliani, Natasha Indira Ariandina, Nyi Rd Ghupti Raina Putri, Tifani Meilianawati, Zulfa Hidayana, Regine Larasati Trioni Puteri, Yulita Anggelia, Ira Adelina

PRAKTIK PSIKOLOGI KLINIS ANAK DAN REMAJA

Penulis

Yuspendi, Medina Hafizha Iredifa, Alviola Fiesta Gabriella, Anik Dwi Hiremawati, Sati Lastari, Dhiya Dzahabiyah, Larasati Ajeng Lestari, Tamara Yosephine Loudoe, Jasmine Amany Mahardhika Paulus, Hannah Win Hutabarat, Annisa Rizky Apriliani, Natasha Indira Ariandina, Nyi Rd Ghupti Raina Putri, Tifani Meilianawati, Zulfa Hidayana, Regine Larasati Trioni Puteri, Yulita Anggelia, Ira Adelina

Editor:

Yuspendi

Tata Letak

Arypena

Desain Sampul

Indy

15.5 x 23 cm, vi + 193 hlm.

Cetakan I, September 2023

ISBN:

Diterbitkan oleh:

ZAHIR PUBLISHING

Kadisoka RT. 05 RW. 02, Purwomartani,

Kalasan, Sleman, Yogyakarta 55571

e-mail : zahirpublishing@gmail.com

Anggota IKAPI D.I. Yogyakarta

No. 132/DIY/2020

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena dengan Rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan penulisan bunga rampai ini. Tujuan penulisan bunga rampai ini untuk memberikan edukasi bagi para orang tua, guru dan sesama praktisi psikologi agar dapat lebih memahami permasalahan yang terjadi pada anak dan remaja mulai dari penyebab, gejala-gejala hingga upaya penanganannya secara praktis.

Dalam proses penulisan bunga rampai ini, kami mengucapkan terima kasih atas bantuan dari Anik Dwi Heremawati dan Yulita Anggelia yang telah membantu membaca dan memberikan masukan pada artikel sebelum diterbitkan agar hasil lebih optimal. Selain itu, membantu mendamping selama belajar maupun praktek psikologi di lapangan.

Akhir kata, tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada Evany Victoriana selaku Kaprodi Magister Psikologi Profesi yang memberikan dukungan dana penerbitan bunga rampai yang sangat berguna bagi kita semua dan Rosida Tiur Manurung yang telah membantu dalam proses penerbitan sehingga dapat memberikan manfaat bagi kita semua dalam mengedukasi masyarakat terkait permasalahan psikologis pada anak dan remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Bandung, 15 Desember 2023

Yuspendi

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
PERMASALAHAN PSIKOLOGIS PADA ANAK DAN REMAJA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI <i>Yuspendi</i>	1
ANAK-ANAK DENGAN ANXIOUS—WORRIER PADA MASA PANDEMI COVID-19 <i>Chusnul Rizka Febrianti</i>	7
LEMAHNYA MOTIVASI BELAJAR ANAK DI SEKOLAH: PENYEBAB, PENCEGAHAN, DAN CARA MENANGANINYA <i>Medina Hafizha Iredifa</i>	16
TIGA CARA MENCEGAH DAN MENANGANI OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA <i>Alviola Fiesta Gabriella, Yuspendi</i>	27
PROSES KOGNITIF PADA <i>SPECIFIC LEARNING DISORDER</i> : TINJAUAN NEUROPSIKOLOGI <i>Anik Dwi Hiremawati</i>	38
TIPS BAGI ORANG TUA UNTUK MENDAMPINGI ANAK HIPERAKTIF <i>Sati Lastari</i>	54
GAMBARAN PERILAKU AGRESIVITAS PADA REMAJA <i>Dhiya Dzahabiyah, Yuspendi</i>	66
CARA MENURUNKAN GEJALA <i>SHORT ATTENTION SPAN DISTRACTIBLE</i> PADA SISWA SEKOLAH DASAR <i>Larasati Ajeng Lestari</i>	75
PERILAKU SEKSUAL PADA REMAJA DENGAN AUTISM SPECTRUM DISORDER <i>Tamara Yosephine Loudoe, Yuspendi</i>	85

FAKTOR YANG MEMENGARUHI <i>AUTISM SPECTRUM DISORDER</i> PADA ANAK <i>Jasmine Amany Mahardhika Paulus, Yuspendi</i>	96
MENGENAL CARA MENANGANI ANAK YANG PEMALU <i>Hannah Win Hutabarat, Yuspendi</i>	110
TEKNIK <i>COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION</i> UNTUK MENGATASI <i>TEMPER TANTRUM</i> PADA ANAK USIA DINI <i>Annisa Rizky Apriliani</i>	120
GAMBARAN DEPRESI DAN <i>SELF-INJURIOUS</i> PADA REMAJA DI ERA COVID-19 Natasha Indira Ariandina	131
PERMASALAHAN ANAK DENGAN ISOLASI SOSIAL <i>Nyi Rd Ghupti Raina Putri</i>	141
<i>EXPOSURE THERAPY</i> UNTUK MENANGANI <i>SPECIFIC PHOBIA</i> <i>Tifani Meilianawati</i>	149
<i>DRUG ADDICTION</i> PADA REMAJA <i>Zulfa Hidayana</i>	159
PERMASALAHAN PERSAINGAN SAUDARA KANDUNG (<i>SIBLING RIVALRY</i>) PADA ANAK <i>Regine Larasati Trioni Puteri</i>	168
KEMAMPUAN INTERAKSI SOSIAL ANAK DENGAN <i>AUTISM SPECTRUM DISORDER</i> , BISA KAH BERKEMBANG? Yulita Anggela, Ira Adelina.....	179

PERMASALAHAN PSIKOLOGIS PADA ANAK DAN REMAJA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Yuspendi

Magister Psikologi Profesi Universitas Kristen Maranatha
yuspendi@psy.maranatha.edu

PENDAHULUAN

Permasalahan psikologis pada anak dan remaja semakin hari semakin banyak dan kompleks. Penyebabnya mulai dari faktor resiko kelahiran, kondisi lingkungan yang beresiko, kurangnya stimulasi dari lingkungan hingga faktor kerusakan pada sistem syarat maupun faktor genetika/bawaan. Faktor-faktor penyebab ini pada dasarnya terbagi menjadi 2 yaitu faktor lingkungan dan bawaan. Kombinasi kedua faktor yang akan menentukan ringan dan beratnya permasalahan yang dihadapi anak. Contohnya anak yang mengalami kesulitan belajar karena faktor bawaan akan menjadi lebih ringan bila lingkungan memberikan stimulasi dan dukungan pada anak dibandingkan bila anak tidak mendapatkan stimulasi dan dukungan orang tua dan guru di sekolah. Selain itu, semakin bertambah usia bila tidak mendapatkan intervensi yang tepat maka akan semakin berat permasalahan yang dihadapi anak.

Pentingnya merawat anak sejak masa kehamilan untuk mengurangi resiko yang terjadi pada saat melahirkan. Perawatan sejak masa kehamilan dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti menghindari minuman beralkohol, merokok, makan-makanan yang gizi, pemeriksaan rutin selama kehamilan, menjaga kondisi emosi agar tetap stabil, dan minum obat-obatan yang sesuai dengan ajuran dokter. Jika orang tua melakukan hal tersebut paling tidak orang tua sudah mengurangi resiko kelahiran pada anak.

Penyebab permasalahan psikologis anak dan remaja lainnya adalah kondisi lingkungan yang beresiko seperti tinggi polusi baik udara dan air yang mengandung timbal berat, banyak mengonsumsi makanan yang mengandung pengawet maupun zat yang berbahaya seperti obat-obatan yang tidak diajarkan oleh dokter. Hal ini berakibat pada permasalahan fisik maupun psikologis karena terganggu perkembangan anak dikemudian hari.

Permasalahan anak dan remaja karena kurangnya stimulasi baik dari orang tua di rumah dan guru di sekolah. Hal ini dapat menyebabkan keterlambatan pada perkembangan anak dan remaja, terutama anak yang bermasalah. Kondisi ini seringkali terjadi pada keluarga yang memiliki ekonomi terbatas, keluarga yang sibuk bekerja sehingga mengabaikan anak serta kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pentingnya stimulasi dini pada anak. Stimulasi sangat penting diberikan sejak kehamilan hingga anak tersebut lahir dengan melihat usia perkembangan anak dan remaja.

Selain faktor eksternal diatas, adanya juga faktor internal yang bersifat bawaan karena ada kelainan genetika maupu kelainan bawaan. Hal ini berarti adanya permasalahan psikologis anak dan remaja yang diturunkan dari orang tua dan terjadi pada salah satu anggota dalam keluarga besar baik suami atau istri.

Penyebab lainnya adalah penyakit maupun kecelakaan yang menyerang perkembangan syarat pusat anak sehingga tidak dapat berkembang secara optimal. Contohnya kejang karena demam maupun epilepsi yang dapat menyerang syarat motorik maupun bahasa anak sehingga mengalami motor atau *speech delay* pada anak. Selain itu, kecelakaan pada bagian kepala juga akan menyebabkan rusaknya bagian syaraf pusat (*brain injure*) sehingga berdampak pada perilaku anak dan remaja.

Kondisi ini perlu dipahami dengan baik terkait 3 hal dalam menangani permasalahan anak dan remaja yaitu kita perlu mengetahui penyebab permasalahan tersebut muncul, cara melakukan pengukuran dan menentukan diagnosa yang tepat dan melakukan intervensi dini agar masalah anak dan remaja tidak berkembang menjadi lebih parah lagi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan etiologi atau studi tentang penyebab atau sumber suatu penyakit atau kelainan psikologis seperti yang dijelaskan diatas maka dapat dikelompokkan permasalahan psikologi anak dan remaja sebagai berikut :

Permasalahan yang disebabkan oleh faktor resiko kelahiran ada 2 jenis terkait kondisi fisik dan psikologis ibu saat mengandung anaknya pada trimester tertentu. Misalnya Ibu yang saat hamil minum alkohol dengan dosis yang berlebihan akan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak anak, bayi lahir premature bahkan sampai keguguran. Kondisi ini dapat menempatkan pada *fetal alcohol syndrome (FAS)* yang bisa menyebabkan kelainan fisik maupun mental. FAS atau sindrom alkohol janin adalah suatu kondisi pada anak yang dihasilkan dari paparan alkohol selama kehamilan yang menyebabkan kerusakan otak dan masalah pertumbuhan (Kompas.com, 2021)

Selain itu, ibu yang sedang hamil perlu rutin untuk memantau perkembangan janin dan kesehatan agar bayi yang lahir dalam kondisi yang sehat. Pola makan ibu juga perlu diperhatikan dengan menghindari makanan yang banyak mengandung bahan pengawet makan maupun fastfood. Hal ini untuk mencegah agar bayi tidak mengalami kurang gizi sehingga perkembangan kecerdasannya menjadi terhambat atau *stunting* terkait terhambatnya perkembangan fisik pada anak. Cara untuk mengatasi *stunting* pada anak adalah diperbaiki sebelum usia 2 tahun, memberikan ASI, memberikan makanan olah protein hewani yang bergizi, imunisasi rutin, selalu memantau perkembangan anak, dan perilaku hidup sehat (genbest.id, 2023)

Resiko kelahiran karena faktor psikologis yang dialami ibu saat hamil seperti mengalami stress ataupun terjadinya konflik dengan pasangan dapat meningkatkan hormon kortisol berperan dalam meningkatkan stress. Kondisi ini dapat mempengaruhi perkembangan hormon kortisol pada janin sehingga anak saat lahir akan memiliki toleransi stress yang rendah dan mudah mengalami stres.

Kondisi lingkungan yang beresiko karena polusi udara dan air yang mengandung timbal berat/plumbism sehingga dapat menyebabkan keracunan pada janin yang merusak fungsi organ dan sistem tubuh manusia. Hal ini merupakan salah satu penyebab anak mengalami autisme pada anak dan remaja karena keracunan timbal berat. Menurut NCBI bahwa penyebab autisme adalah faktor genetic, gangguan neurologis dan faktor lingkungan karena keracunan (toksin) logam berat (westerindo.com, 2023). Selain itu, makan-makanan yang banyak mengandung zat pengawet akan mempengaruhi kesehatan dan perkembangan anak ke depannya.

Penyebab kurangnya stimulasi dari lingkungan karena kesibukan orang tua dalam bekerja atau adanya keterbatasan pemahaman orang tua dalam mendidik anak. Kondisi ini dapat menghambat satu atau semua perkembangan anak sehingga anak akan mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran tertentu. Selain itu, ini dapat memperparah keadaan anak bila lama tidak diberikan stimulasi yang tepat dari orang tuanya.

Kerusakan pada sistem syarat pusat karena penyakit, kecelakaan atau faktor genetika/bawaan merupakan salah satu penyebab yang cenderung bersifat permanen dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mengalami pemulihan. Hal ini karena terkait dengan rusak bagian otak (*brain injure*) atau tubuh lainnya yang membuat anak mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tertentu dalam belajar. Misalnya anak dengan disabilitas kecerdasan (ID) karena faktor penyakit, kecelakaan atau bawaan dapat membuat anak mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan serta lamban dalam mengolah informasi yang diterima dari lingkungannya.

Faktor penyebab permasalahan psikologi dapat menimbulkan gangguan ringan hingga berat seperti yang bersifat sehari-hari (*common problems*) maupun hingga membutuhkan diagnosa dan intervensi yang khusus. Kondisi ini yang akan dijelaskan pada bagian-bagian berikutnya secara spesifik.

PENUTUP

Berdasarkan uraian diatas maka sangat penting untuk mengetahui penyebab permasalahan psikologis anak dan remaja sejak dini. Hal ini dapat membantu psikolog dalam menentukan diagnosa dan intervensi dini yang tepat sehingga dapat mengurangi dan mencegah resiko yang lebih berat dan lebih lama dalam penanganannya.

Penyebab yang sama dapat menimbulkan permasalahan psikologis yang berbeda-beda dan permasalahan psikologis yang sama dapat disebabkan oleh faktor yang berbeda. Oleh karena itu, kita harus dapat memahami dengan baik bahwa permasalahan psikologis pada anak dan remaja tidak hanya disebabkan oleh faktor tunggal tapi oleh beberapa faktor yang dapat memperkuat dan memperlemahkan permasalahan psikologis anak dan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Genbest.id. 2023. 10 Cara mengatasi stunting pada anak, orang tua wajib tahu. <https://genbest.id/articles/cara-mengatasi-stunting-pada-anak-orang-tua-wajib-tahu> diakses pada tanggal 8 September 2021.
- Kompas.com, 2021. Fetal alcohol syndrome (fas) atau sindrom alcohol janin. <http://health.kompas.com/penyakit/read/2021/11/19/170000968/fetal-alcohol-syndrome-fas-atau-sindrom-alkohol-janin> diakses tanggal 10 September 2023.
- Westerindo.com. 2023. Pentingnya tes timbal untuk autism. <https://westerindo.com/pentingnya-tes-timbal-untuk-autisme> diakses pada tanggal 10 September 2023.

PROFIL SINGKAT

Yuspendi lahir di Tanjungkarang, Bandar Lampung pada tahun 1975 dan menyelesaikan Studi S1 di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha (UKM) tahun 1997, melanjutkan ke Profesi Psikologi UKM tahun 1999, Magister Psikologi Profesi Unpad tahun 2004, Magister Pendidikan Anak Usia Dini UPI tahun 2010 dan Program

Doktoral UI tahun 2012. Saat ini sebagai dosen di Magister Psikologi sejak tahun 1999 sampai sekarang. Selain itu, juga menjabat sebagai Dekan Fakultas Psikologi UKM, Sekretaris Asosiasi Penyelenggara Pegruruan Tinggi Psikologi Indonesia (AP2TPI) dan Ketua Konsorsium Fakultas Psikologi Kristen di Indonesia.