

## 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

**S**elama 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

mengatasi stress situasi. Hal ini digunakan agar dunia mereka menjadi lebih baik. Koping, adaptasi sikap maupun perilaku yang telah dipelajari dapat dijadikan pengalaman untuk menghadapi situasi yang baru. Koping yang maladaptif dapat meningkatkan stress anak dan koping tersebut bisa juga dijadikan pengalaman baru bagi anak. Tetapi sebaliknya koping yang maladaptif dapat mengakibatkan penyimpangan tingkah laku anak.

Perubahan pada keluarga inti, meningkatnya jumlah anak yang hidup dalam kemiskinan, meningkatnya penggunaan obat-obatan di sekolah, meningkatnya aktifitas seksual pada usia dini, dan AIDS yang terjadi secara pandemi merupakan faktor-faktor yang bisa mempengaruhi kemampuan koping anak.

Perawat memiliki posisi unik untuk mengkaji kemampuan koping anak dan keluarga serta untuk menentukan intervensi yang tepat yang dapat mempertahankan pola koping keluarga yang benar dan baik. Aktifitas koping merupakan bagian dari proses adaptasi. Faktor-faktor yang bisa mempengaruhi kemampuan anak untuk melakukan koping sama seperti metoda-metoda untuk membantu anak dan keluarga dalam melakukan koping secara efektif sesuai dengan perubahan perkembangan pada anak.

Pada tulisan pertama ini akan dibahas proses koping pada anak. Pada penerbitan yang akan datang, akan dibahas perubahan dan stressor yang biasa terjadi pada anak serta respon tingkah laku anak.

## PROSES KOPING

### 1. *Koping sebagai proses adaptasi*

Koping merupakan bagian dari proses adaptasi. Melalui aktifitas koping tujuan adaptasi bisa dicapai. Neuman (1982) menggambarkan koping dan adaptasi sebagai intervensi yang membantu individu mempertahankan struktur dasarnya. Neuman

mendefinisikan sehat sebagai status yang seimbang yang ada dalam kontinum dari sakit sampai sejahtera. Status sakit atau sejahtera tergantung dari mekanisme pertahanan yang digunakan dalam menghadapi stressor yang muncul.

Adaptasi digambarkan sebagai suatu fenomena fisiologis dan psikologis (Saunders, 1993). Adaptasi bisa juga didefinisikan sebagai suatu proses untuk mencapai keseimbangan kembali (Mott, 1988). Teori tentang stress dan adaptasi, yang dikemukakan oleh Hans Selye pada tahun 1974 mengatakan bahwa, "Stress didefinisikan sebagai respon yang tidak khusus dari tubuh untuk memenuhi kebutuhan internal maupun eksternal" (Luckmann & Sorensen, 1993).

*General Adaptation Syndrome* digambarkan oleh Hans Selye sebagai respon fisiologis tubuh terhadap stressor yang terdiri dari tiga tahap yaitu:

- a. Tahap alarm, dimana individu mengenal stressor dan tubuh berespon dengan menghasilkan hormon yang dapat melawan stressor yang muncul. Respon tubuh termasuk meningkatnya denyut jantung dan gula darah, dilatasi pupil dan menurunnya kerja sistem pencernaan.
- b. Tahap resisten, dimana tubuh mulai memperbaiki pengaruh-pengaruh yang muncul akibat stressor.
- c. Tahap *Exhaustion*, terjadi saat tubuh tidak dapat berespon lagi terhadap stress atau gagal menghadapi stress.

Beberapa penulis menggambarkan koping sebagai reaksi positif terhadap satu atau lebih stressor yang muncul (Saunders, 1993). Meskipun beberapa stressor merupakan situasi yang spesifik, tetapi bisa juga merupakan hasil dari proses kehidupan termasuk pertumbuhan dan perkembangan. Adaptasi yang adekuat pada satu tahap harus bisa dicapai sebelum bergerak ke tahap selanjutnya.

Ada dua bentuk strategi koping yang dikemukakan oleh Lazarus (Saunders, 1993) yaitu:

- a. Kecenderungan untuk bertindak langsung dimana usaha koping dengan mengeluarkan stressor atau mengembalikan ke kondisi awal.
- b. Penguasaan pertahanan dimana langsung melibatkan mekanisme pertahanan.

Freud pada tahun 1920 (Saunders, 1993) menggambarkan mekanisme pertahanan sebagai proses psikologis yang tidak disadari saat ada perasaan untuk membohongi diri sendiri (*self-deception*) tentang adanya kemungkinan bahaya. Mekanisme pertahanan yang paling banyak digunakan anak termasuk menolak kenyataan, represi, rasionalisasi, regresi, displacement, sublimasi, proyeksi dan intelektualisasi. Mekanisme pertahanan dapat dianggap sebagai strategi koping karena merupakan suatu metode psikologikal untuk menghadapi ancaman dan frustrasi. Mekanisme pertahanan yang tidak tepat bisa mengakibatkan individu tidak mampu menghadapi ancaman atau bahaya dan tidak mampu mengambil tindakan yang tepat untuk mempertahankan integritasnya.

Moos pada tahun 1976 (Saunders, 1993) membedakan dua keadaan untuk koping pada anak, yaitu:

- a. Jenis koping yang merupakan pola respon terhadap stressor yang sifatnya global dan berlangsung lama.
- b. Strategi koping yang merupakan tingkah laku aktual yang digunakan dalam menghadapi stress yang bisa dipelajari, bervariasi dan dapat diganti.

Koping adalah respon dinamik untuk merubah stressor dalam diri seseorang selama hidup. Koping dikatakan berhasil apabila seseorang dapat mempertahankan keseimbangan antara lingkungan internal dan eksternal.

## 2. Faktor-faktor yang bisa mempengaruhi kemampuan koping anak

Kapasitas koping akan bervariasi pada setiap anak, tergantung interaksi dari sejumlah faktor yang ada dalam lingkungan. Tingkat pertumbuhan dan perkembangan, kesehatan fisik, kesehatan emosi dan psikologis dan harga diri, sistem pendukung dan pengalaman koping awal adalah faktor-faktor yang memberikan kontribusi penting dan dapat diuji pada saat mengkaji kemampuan koping anak melalui beberapa perubahan atau stressor yang ada.

### • Tingkat pertumbuhan dan perkembangan

Pencapaian tingkat tumbuh kembang yang tepat adalah kritikal bagi anak untuk mampu berrespon terhadap perubahan dan stress. Perkembangan anak untuk mencapai kemampuan kognitif, sama seperti untuk mencapai kemampuan psikososial. Kemampuan koping anak bisa dilihat dari penggunaan fungsi kognitif (kemampuan persepsi, kemampuan berbicara, kemampuan mengeluarkan pendapat), aktifitas motorik, ekspresi emosi, dan pertahanan secara psikologis.

Aktifitas koping ditanamkan sejak bayi. Bayi membutuhkan bantuan untuk memenuhi kebutuhannya secara konsisten. Bayi mengembangkan perasaan *percaya* selama diasuh oleh pengasuhnya. Observasi tingkah laku koping pada bayi termasuk: meningkatnya aktifitas motorik seperti menangis, mengisap, dan memasukkan tangan ke mulut.

Pada masa toddler dan pra sekolah, anak sudah mulai mengerti perpisahan dengan ibunya. Berfikir egosentris dan berfantasi digunakan sebagai metode koping pada usia ini untuk menjelaskan bagaimana dan mengapa sesuatu bisa terjadi. Tingkah laku koping selama usia ini bisa dilihat dengan adanya regresi, tempertantrum, meningkatnya aktifitas motorik dan ngompol. Tindakan yang menyaman-

kan yang bisa dilakukan anak termasuk mengisap jempol, bermain dengan mainan atau bermain ayunan.

Dengan adanya maturasi kognitif dan pengalaman yang diperoleh sebelumnya, anak usia sekolah mempunyai koping yang lebih baik dari masa sebelumnya. Merawat diri, pergi ke sekolah, dan sosialisasi dengan teman sebaya adalah merupakan pengalaman awal yang memperkuat harga diri dan kemampuan untuk bersosialisasi. Strategi koping yang digunakan anak usia sekolah adalah mengontrol tingkah laku (patuh pada peraturan), humor, meningkatnya aktifitas motorik dan menarik diri. Strategi koping yang tidak baik yang biasa terjadi pada anak sekolah termasuk bolos sekolah, menggunakan obat-obat terlarang atau mencuri.

Pada masa remaja, tugas perkembangan yang harus dicapai adalah adanya perasaan seimbang antara ketergantungan pada orang tua, teman sebaya, dan pada diri sendiri. Strategi koping yang biasa digunakan pada masa remaja termasuk mekanisme pertahanan rasionalisasi, intelektualisasi, dan sublimasi (mengontrol tingkah laku serta meningkatnya aktifitas motorik). Strategi koping yang tidak baik pada anak remaja termasuk bolos sekolah, adanya kelainan cara makan, penggunaan alkohol dan obat terlarang, bunuh diri dan aktifitas *geng*.

#### • Kesehatan fisik

Anak yang sehat mempunyai energi lebih banyak untuk menghadapi stressor yang muncul dibanding anak yang sakit. Perubahan status sehat menjadi sakit yang akut atau kronik merupakan hasil dari penggunaan regresi pada strategi koping. Regresi membantu anak merasa dilindungi. Selama regresi, kebutuhan anak berkurang; oleh karena itu energi anak dapat langsung digunakan untuk menghadapi perubahan atau stressor yang muncul. Regresi bersifat sementara, tetapi bisa terus berlanjut

menjadi metode koping. Oleh karena itu usaha-usaha harus dilakukan untuk meningkatkan dan mempertahankan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai dengan usia, terutama untuk anak yang sedang mengalami sakit kronik.

Pada anak yang sakit dan dirawat di rumah sakit, perpisahan dengan keluarga dan lingkungan rumah sakit yang asing merupakan stressor utama yang harus dihadapi. Oleh karena itu, orientasi rumah sakit perlu dilakukan sebelum anak masuk dirawat di rumah sakit, sehingga anak sudah kenal dengan lingkungannya. Untuk menghadapi prosedur yang menyakitkan selama anak dirawat, seorang perawat bisa menggunakan metode yang spesifik membantu anak dalam menggunakan koping agar lebih efektif dalam menghadapi stress yang muncul.

Usia dan jumlah informasi yang diberikan adalah dua variabel yang telah diteliti yang berhubungan dengan kemampuan anak untuk koping seperti yang dikatakan La Montagne (Saunders, 1993). La Montagne menentukan bahwa semakin meningkatnya usia anak, semakin banyak informasi yang dapat diberikan pada anak. Misalnya, pada anak yang akan operasi maka informasi tentang operasi yang dapat dikaitkan dengan upaya untuk koping positif bisa diberikan sebelum operasi dilakukan. Dari hasil yang diperoleh ternyata anak-anak yang menerima informasi lebih lengkap tentang operasinya telah mampu untuk menggunakan strategi koping lebih aktif dibandingkan dengan anak-anak yang menerima informasi secara umum atau sedikit.

Aspek koping penting yang juga harus dipelajari adalah bagaimana respon anak sehat terhadap saudara kandungnya yang sedang sakit. Unsur yang perlu diperhatikan meliputi kehilangan kuantitas dan kualitas hubungan dengan keluarga, terutama antara saudara kandung yang sehat dengan orang tua, dan perubahan rutinitas serta aktifitas keluarga yang bisa mengakibatkan krisis di dalam keluarga.

• **Kesehatan emosi-psikologis dan harga diri**

Kesehatan emosi-psikologis sama pentingnya dengan kesehatan fisik dalam kontribusinya untuk menimbulkan kemampuan koping anak. Harga diri yang positif disebutkan sebagai kondisi awal yang mendukung tingkah laku adaptif. Anak yang sering menggunakan koping dan berhasil menghadapinya, perlu diberikan penghargaan terhadap pengalaman yang dialaminya secara keseluruhan. Orang tua dapat membantu merawat diri dan harga diri anak dengan memberikan dukungan lingkungan yang positif pada anak yang mencoba menggunakan mekanisme koping yang berbeda dalam menghadapi berbagai stress yang muncul.

• **Sistim Pendukung**

Keberhasilan koping dalam menghadapi perubahan atau stress tergantung dari adanya sistim pendukung pada anak. Orang tua merupakan sistim pendukung yang utama bagi anak. Seorang perawat dapat mengkaji "tingkat kesehatan" ibu dan anak yang kemudian bisa menggunakannya untuk mendukung emosi anak dalam menghadapi situasi baru. Menghargai kemampuan anak penting untuk perkembangan kompetensi anak. Orang tua, anggota keluarga dan teman sebaya bisa sebagai "buffer" antara anak dan stressor sampai anak bisa mengembangkan harga diri dan ketrampilan koping yang cukup untuk menghadapi tantangan yang ada. Jenis koping orang tua harus dikaji, karena dapat mempengaruhi koping anak. Pola pikir anak untuk mengerti, menerima dan menjadi ahli dalam menghadapi situasi yang penuh stress tergantung pada luasnya keberhasilan kemampuan koping orang tua.

Orang tua yang gagal mengembangkan ketrampilan koping psikososial bisa mempengaruhi kemampuan anak untuk mempelajari ketrampilan koping tersebut. Jenis koping orang tua adalah faktor

yang bisa mempengaruhi kemampuan koping keluarga dalam berfungsi sebagai sistim pendukung bagi anak. Stressor keluarga yang terjadi secara bersamaan bisa mempengaruhi kemampuan keluarga dalam mendukung anak, seperti sakit pada anggota keluarga, cerai, dan kehilangan pekerjaan.

• **Pengalaman koping anak dan persepsi anak**

Keberhasilan koping pada situasi yang lalu bisa membantu anak untuk mengeksplorasi dan menghadapi tantangan-tantangan baru. Kematangan kognitif menentukan kemampuan anak untuk mengingat pengalaman yang lalu dan mempersepsikan pengalaman-pengalaman tersebut (Saunders, 1993). Anak yang lebih menyukai situasi baru yang positif dan merasa dekat dengan situasi tersebut akan lebih percaya diri dalam menghadapinya dengan mengandalkan pengalaman keberhasilan koping yang lalu.

Hal ini penting untuk menguji interpretasi dan persepsi anak dalam situasi yang mengancam. Lazarus dan Launier (Saunders, 1993) menyatakan bahwa respon terhadap suatu perubahan stress merupakan pengalaman individual. Pengalaman menggambarkan proses yang terjadi antara seseorang dan situasi. Faktor-faktor yang berperan dalam mengkaji perubahan-perubahan stressor pada anak untuk menentukan strategi respon adalah:

1. Kesempatan awal anak untuk otonomi dan eksplorasi untuk mandiri
2. Jumlah stimulasi yang tepat sesuai usia untuk memenuhi kebutuhan anak.
3. Terpaparnya anak pada situasi yang mengancam atau keadaan untuk mengembangkan keahlian dan meningkatkan harga diri.

Aspek lingkungan lain yang bisa mempengaruhi persepsi anak adalah latar belakang budaya anak.

## Kesimpulan

Proses koping merupakan bagian dari proses adaptasi. Melalui koping tujuan adaptasi bisa dicapai. Adaptasi yang dimaksud termasuk adaptasi fisiologis dan psikologis. Koping dianggap berhasil bila seseorang dapat mempertahankan keseimbangan antara lingkungan internal dan eksternal.

Kapasitas koping akan bervariasi pada setiap anak tergantung interaksi dari sejumlah faktor dalam lingkungannya. Adapun faktor-faktor yang bisa mempengaruhi koping pada anak termasuk tingkat tumbuh kembang, kesehatan fisik, kesehatan emosi-psikologis dan harga diri, sistim pendukung, dan pengalaman koping anak dan persepsi anak.

Dari aspek tumbuh kembang, kemampuan koping termasuk penggunaan fungsi kognitif, aktifitas motorik, ekspresi emosi, dan pertahanan secara psikologikal. Regresi yang merupakan strategi koping, sering digunakan oleh anak yang sakit akut maupun kronik. Untuk mencegah regresi dijadikan metode koping, berbagai usaha untuk meningkatkan dan mempertahankan tingkat tumbuh kembang sesuai tingkatan usia harus dilakukan. Aspek lain seperti harga diri yang positif, adanya sistim pendukung pada anak dan pengalaman keberhasilan koping bisa mendukung tingkah laku anak yang adaptif.

---

\* Dosen Keperawatan Maternitas-Anak FIK-UI.

---

## Daftar Pustaka

1. Cambell, S; Glasper E.D and Wong, D.L. (1995). *Whaley and Wong's children nursing*. St. Louis; CV Mosby Company.
2. Luckmann & Sorensen. (1993). *Psychophysiology Approach*. Philadelphia. WB Saunders.
3. Mott, R.S; James, S.R; Spethac, A.M. (1985). *Nursing care of children and families*. California; Addison-Wesley Publishing Company, Inc.
4. Roxie, F. (1989). *Family center nursing care of children*. Philadelphia. WB Saunders Company.
5. Saunders, B.R. (1993). *Child Health Nursing : A Comprehensive approach to the care of children and families*. Philadelphia. JB. Lippincott Company.