

## **Cara Membantu Anak dengan Gangguan Kecemasan**

### **Seri Pendidikan Orang Tua “Merawat Kesehatan Jiwa Anak”**

Biro Pendidikan 2022

#### **Apa itu “Gangguan Kecemasan”?**

Kecemasan adalah reaksi normal terhadap tantangan dan bahaya. Tetapi, ketika bahaya berakhir, namun kecemasan seseorang terus berlanjut dan secara signifikan mempengaruhi kinerja belajar, fungsi sosial, kondisi kesehatan dan kehidupan sehari-harinya, dia mungkin menderita Gangguan Kecemasan.

Gejala umum Gangguan Kecemasan meliputi:

- ✧ Gugup, kekhawatiran yang berlebihan dan kesulitan untuk bersantai
- ✧ Gejala fisiologis, seperti detak jantung yang cepat, ketegangan otot, ketidaknyamanan pencernaan, masalah tidur, dll.
- ✧ Perilaku menarik diri dan menghindari tugas-tugas sulit
- ✧ Kegelisahan dan lekas marah
- ✧ Reaksi berlebihan terhadap hal-hal sepele
- ✧ Kesulitan konsentrasi dan penurunan daya ingat
- ✧ Mengejar kesempurnaan secara berlebihan

Kategori umum Gangguan Kecemasan pada masa kanak-kanak dan remaja meliputi:

#### ✧ Gangguan Kecemasan Umum

Memiliki kekhawatiran yang berlebihan dan tidak terkendali tentang berbagai masalah sehari-hari, dengan berbagai gejala ketidaknyamanan fisiologis (mis., sakit kepala, sakit perut, dll.).

#### ✧ Gangguan Kecemasan Sosial / Fobia Sosial

Terus-menerus ketakutan dalam satu situasi sosial atau lebih dengan perilaku seperti menghindari kontak mata, tersipu atau gemetar, dan sering mencoba untuk menjauh dari aktivitas atau kontak dengan orang lain.

#### ✧ Fobia tertentu

Memiliki ketakutan dan kepanikan yang tidak proporsional tentang situasi atau objek tertentu (misalnya, hewan, tempat gelap, lift, darah, dll.) dan akan mencoba menghindari situasi atau objek ini, atau bahkan berteriak atau menangis saat menghadapi situasi atau objek tersebut.

#### ✧ Gangguan Kecemasan Perpisahan

Menunjukkan ketakutan atau kecemasan yang tidak pantas dan berlebihan yang berkembang ketika berpisah dari individu yang terikat secara emosional (seperti orang tua atau pengasuh), karena kekhawatiran yang berlebihan tentang kehilangan orang tua mereka atau tentang kemungkinan bahaya bagi mereka. Misalnya, mereka mungkin menolak untuk pergi ke sekolah atau sering menelepon orang tua mereka agar merasa aman.

#### **Peran Orang Tua**

**Jika saya menduga bahwa anak saya menyandang Gangguan Kecemasan, saya harus...**

- Minta konsultasi dan penilaian psikiatri untuk anak saya sedini mungkin, sehingga perawatan dan pelatihan dukungan yang tepat dapat diatur untuknya

- Memulai kontak dengan Koordinator Kebutuhan Pendidikan Khusus (*Special Educational Needs Coordinator/SENCO*), wali kelas, Tim Bimbingan Sekolah atau pekerja sosial sekolah untuk pengaturan layanan dukungan yang sesuai

### **Setelah anak saya dinilai menyandang Gangguan Kecemasan, saya harus...**

- Bekerja sama dengan ahli perawatan kesehatan dalam melakukan rencana perawatan yang disarankan untuk memastikan bahwa anak saya menerima perawatan yang dia butuhkan dan minum obat sesuai resep (jika ada)
- Berinisiatif untuk memberikan informasi kepada sekolah tentang kebutuhan pendidikan khusus anak saya sedini mungkin, termasuk menyerahkan laporan psikiatrisnya ke sekolah untuk pengaturan layanan dukungan yang sesuai
- Menjaga komunikasi dengan Tim Bimbingan Sekolah atau pekerja sosial sekolah, SENCO, Tim Dukungan Siswa, wali kelas dan para guru mata pelajaran untuk memahami kondisi belajar dan penyesuaian anak saya; dan bersama-sama mendiskusikan strategi dukungan yang tepat jika perlu

### **Strategi berikut dapat dipertimbangkan ketika mendukung anak Anda:**

#### **Keterampilan Komunikasi dan Pengelolaan Emosi**

- Terima perasaan cemas anak Anda, dengarkan dengan sabar kekhawatirannya dan jangan terburu-buru berkomentar atau menyalahkan
- Ajari anak Anda untuk menenangkan kecemasannya dengan strategi relaksasi, seperti pernapasan dalam
- Bimbing anak Anda untuk memikirkan masalah inti yang mendasari kecemasannya, cari solusi dengannya dan dorong anak Anda untuk menghadapi ketakutannya dengan cara yang positif

#### **Pengelolaan Perilaku**

- Beri tahu anak Anda sebelumnya tentang kemungkinan perubahan dalam hidupnya untuk mengurangi kekhawatiran atau kepanikannya saat menghadapi kejadian yang tiba-tiba
- Lakukan latihan dengan jumlah yang tepat dengan anak Anda sehingga dia secara bertahap dapat bersentuhan dengan lingkungan atau hal-hal yang membuatnya takut untuk mengurangi perasaan cemasnya
- Bantu anak Anda untuk mengatur jadwal sehingga ia dapat secara bertahap menyelesaikan tugas sekolahnya sehari-hari, dan melakukan kegiatan relaksasi

Keadaan emosional orang tua juga dapat mempengaruhi interaksi mereka dengan anak-anak mereka dan bagaimana anak-anak mereka didisiplinkan.

Orang tua harus:

- Menjadi model yang baik untuk anak Anda dengan menghadapi hal-hal atau situasi yang Anda takuti dengan berani daripada menghindarinya
- Memperhatikan keseimbangan fisik dan mental Anda sendiri. Beri diri Anda waktu untuk beristirahat dan bersantai, dan pertahankan cara disiplin yang positif untuk mendukung pertumbuhan anak Anda

### **Langkah dan Strategi Dukungan**

Secara umum, sekolah dapat memberikan dukungan berikut sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa:

### **Membantu Siswa dalam Penyesuaian Sekolah**

- Berikan ruang dan waktu kepada siswa untuk mengatur emosinya yang cemas
- Jelajahi kegiatan yang dapat membantu siswa rileks dan biarkan siswa berpartisipasi dalam kegiatan ini bila perlu
- Berikan pelatihan berkelompok atau konseling individu untuk siswa yang membutuhkan, tingkatkan pengelolaan sosial dan emosionalnya dan keterampilan memecahkan masalah, dan tingkatkan rasa kompetensi dan kepercayaan dirinya
- Buat pengaturan yang fleksibel saat menangani masalah yang berkaitan dengan rutinitas dan kehadiran siswa sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa

### **Membantu Siswa Bergaul dan Berkomunikasi dengan Guru dan Teman Sebaya**

- Puji siswa atas perilaku dan kualitas pribadinya yang positif, serta upayanya dalam berbagai aspek untuk meningkatkan kepercayaan dirinya
- Dorong siswa untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan secara bertahap dan progresif, dan hargai perilakunya yang berani
- Atur teman sebaya yang suka membantu bagi siswa untuk membangun lingkaran sosial

### **Melibatkan Siswa dalam Kegiatan Belajar**

- Atur jumlah latihan atau ulangan yang sesuai untuk tugas atau kegiatan belajar yang dikhawatirkan siswa untuk meningkatkan kepercayaan dirinya
- Atur harapan sesuai dengan kondisi dan kemampuan siswa. Berikan bantuan dalam kegiatan belajar, cara bertanya dan tuntutan tugas atau berikan petunjuk dan bantuan tambahan untuk membantu menyelesaikan pekerjaannya selangkah demi selangkah. Pujilah dia setelah menyelesaikan tugas, sehingga memperkuat rasa kompetensinya
- Berikan Bantuan pekerjaan rumah sesuai dengan kebutuhan siswa untuk mengurangi tekanannya
- Berikan pengaturan ujian khusus sesuai dengan kebutuhan siswa dan saran dari para profesional

### **Memperkuat Dukungan dan Kerjasama Rumah-Sekolah**

- Berikan layanan dukungan intensif kepada siswa dengan kesulitan serius sesuai kebutuhan, seperti merumuskan Rencana Pembelajaran Individu, melakukan tinjauan dan tindak lanjut rutin
- Jaga kolaborasi dan komunikasi yang 3ra antara sekolah, orang tua dan para tenaga profesional (seperti ahli perawatan kesehatan, pekerja sosial dan psikolog, dll)

**Situs Web yang Berguna**  
**Biro Pendidikan**



**Beranda Biro Pendidikan**



**Informasi Daring Tentang**  
**Pendidikan Terpadu dan**  
**Pendidikan Khusus**  
**“SENSE”**



**“Mental Health**  
**@School” Informasi**  
**Kesehatan Jiwa**  
**Siswa Daring**

**Panduan Operasi**



**Pendekatan Seluruh**  
**Sekolah untuk**  
**Pendidikan Terpadu**



**Buku Pegangan Sumber**  
**Daya Guru tentang**  
**Memahami dan**  
**Mendukung Siswa**  
**dengan Gangguan**  
**Kejiwaan**

**Departemen Kesehatan**



**Layanan Penilaian Anak**



**Layanan Kesehatan Siswa**

**Departemen**  
**Kesejahteraan Sosial**



**Dewan Layanan Sosial Hong**  
**Kong**



## **Nomor Telepon untuk Mengajukan Pertanyaan**

### **Biro Pendidikan**

- Pertanyaan Umum tentang Pendidikan Khusus 3698 3957

### **Otoritas Rumah Sakit**

- Otoritas Rumah Sakit Kesehatan Jiwa Langsung (24 jam) 2466 7350

### **Departemen Kesehatan**

- Layanan Penilaian Anak 2246 6659
- Layanan Kesehatan Siswa 2349 4212

### **Sumber Daya dan Saluran Bantuan Masyarakat**

