

## Mengatasi Kecemasan si Kecil Jelang Masuk Sekolah

Menyiapkan mental anak untuk masuk sekolah atau kelas baru merupakan salah satu pe-er ayah dan bunda menjelang tahun pelajaran baru seperti saat ini. Tidak sedikit anak-anak yang cemas dan khawatir. Jika cemas berlebihan, beberapa anak bahkan takut dan menolak bersekolah.

---

“MAMA, nanti kalau di kelasku gurunya galak, gimana?”

“Jangan-jangan aku nggak punya teman. Soalnya banyak teman di TK yang mendaftar ke sekolah lain.” Pertanyaan-pertanyaan semicurhat dari si kecil seperti itu tentu sering didengar bunda dan ayah menjelang tahun pelajaran baru. Ada indikasi dia cemas menghadapi kelas atau sekolah barunya.

“Cemas ketika akan menghadapi hal yang baru atau asing itu wajar. Jangankan anak, kita aja (orang dewasa, Red) juga bingung ketika berada di lingkungan baru,” ucap psikolog Indri Putri W. MPsi. Dia menjelaskan, perasaan tersebut muncul sebagai bentuk ketakutan pada hal yang belum dihadapi. Jika momen yang dikhawatirkan telah dilewati, biasanya rasa cemas hilang.

Menurut psikolog yang berpraktik di RS Husada Utama, Surabaya, itu, pada anak-anak, kecemasan masuk sekolah biasanya hilang lebih cepat. “Anak lebih gampang menyesuaikan diri. Mereka itu nothing to lose dan ingin tahunya tinggi. Misalnya, pengen kenalan, ya mereka kenalan aja,” paparnya. Apalagi jika guru yang ditemui ternyata ramah dan menyenangkan, dia akan semakin percaya diri menjalani hari-hari sekolah selanjutnya.

Namun, tidak semua anak bisa melewati proses itu dengan mulus. Indri menyatakan, kecemasan menjelang masuk sekolah punya banyak sumber. Bahkan, dia berpendapat, anak bisa “mempelajari” hal tersebut dari orang tua. Misalnya, ayah atau ibu panik dahulu karena jarak sekolah jauh atau peraturan ketat dari sekolah. Anak bakal meniru kepanikan itu.

Demikian juga jika orang tua perfeksionis. Tuntutan untuk menjadi sempurna bisa jadi pemicu stres pada si kecil. “Anak terbebani, akhirnya mudah cemas karena takut salah. Mereka justru jadi sulit berkembang,” tegas psikolog klinis lulusan Universitas Surabaya tersebut.

Hal itu tidak hanya dialami anak yang hendak memasuki sekolah baru. Entah karena pindah sekolah atau naik dari TK ke SD. Anak-anak yang naik kelas pun kadang ikut cemas menjelang tahun pelajaran baru. Namun, penyebabnya berbeda. Mereka cemas dan stres karena harus menyesuaikan diri lagi dengan ritme sekolah setelah libur panjang.

Dra Mierrina Psi MSi, praktisi psikologi Siloam Hospital, menyatakan, anak kadang tidak siap kembali bersekolah. “Ibaratnya, anak di-reset sampai 20 persen. Soalnya, kebiasaan bangun pagi, belajar, dan tidur teratur sering diabaikan pas liburan,” jelasnya.

Mierrina menambahkan, banyak anak yang punya ekspektasi tertentu ketika naik kelas. Misalnya, tingkat kesulitan pelajaran yang makin tinggi atau hukuman yang makin berat jika melanggar sesuatu. Mierrina dan Indri sepakat, untuk mengatasi hal tersebut,

orang tua perlu mengondisikan anak menjelang sekolah.

Misalnya, sepekan menjelang masuk sekolah, mulai biasakan anak bangun pagi dan tidur malam sesuai jadwal. Dengan begitu, saat sekolah dimulai lagi, mereka tidak kaget. Orang tua juga disarankan membangun mood yang mendukung anak semangat sekolah.

Mierrina menjelaskan, anak bisa diajak menyiapkan seragam dan perlengkapan sekolah. &#x201C;&#x201C;Nggak perlu belanja baru, kecuali memang benar-benar dibutuhkan. Lihat buku dan tas yang tertata rapi, anak umumnya sudah punya mood kangen sekolah,&#x201C;&#x201C; lanjut psikolog yang juga dosen di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel, Surabaya, itu.

Orang tua juga sebaiknya menjelaskan bahwa cemas adalah hal yang wajar. &#x201C;&#x201C;Beri contoh nyata. Misalnya, pengalaman ayah atau ibu saat grogi menghadapi lingkungan kantor baru. Dengan begitu, anak paham bahwa apa yang mereka rasakan itu normal dan bisa dihadapi,&#x201C;&#x201C; lanjut Mierrina. Selain itu, ayah atau ibu sebaiknya membahas hal yang menyenangkan tentang sekolah anak.

Indri menyatakan, kuncinya ada pada kepekaan orang tua. Kadang, anak tidak sreg dengan situasi kelas yang mungkin berbeda dengan ekspektasinya. &#x201C;&#x201C;Hindari topik kelas. Cari bagian sekolah yang disukai anak. Misalnya, pelajaran favorit atau kegiatan ekstrakurikuler yang dia suka,&#x201C;&#x201C; ucapnya. Tujuannya, anak tidak membenci sekolah. (fam/c7/na)