

Gejala *Separation Anxiety Disorder* pada Anak & Penanganannya



Source: Freepik

Pernahkah Anda mendengar istilah *separation anxiety disorder*? Atau pernahkah Anda meninggalkan anak sejenak karena ingin ke kamar mandi atau dapur, lalu anak sudah menangis?

Memang, sangat wajar bagi anak-anak terutama yang berusia balita cenderung menangis atau merengek ketika ditinggal

oleh orang tua. Namun, respons anak yang terasa berlebihan patut diwaspadai sebagai gejala *separation anxiety disorder*. Sebagai orang tua, Anda dan pasangan perlu memahami *separation anxiety disorder* agar dapat bersama-sama membantu anak melewati kondisi tersebut.

Apa yang Dimaksud dengan *Separation Anxiety Disorder (SAD)*?

Separation anxiety disorder (SAD) merupakan suatu gangguan kecemasan pada anak-anak yang merasa sedih ketika berpisah atau ditinggal orang tuanya, meskipun hanya sebentar. Kondisi ini terutama terjadi saat masih bayi atau di bawah usia lima tahun.

Dalam kondisi normal, sebagian besar anak biasanya sudah terbiasa berpisah dengan orang tuanya serta dapat menyesuaikan diri seiring berjalannya waktu. Biasanya hal ini terjadi ketika memasuki usia tiga tahun.



Source: Freepik

Namun, dalam kondisi *separation anxiety disorder*, anak cenderung masih menangis hingga meraung-raung setiap kali harus berpisah dengan orang tua. Anak tidak hanya menangis, tapi juga merasa sedih, takut, gelisah, dan cemas berlebihan. Dalam kondisi terburuk bahkan bisa mengganggu aktivitasnya sehari-hari, termasuk ketika di sekolah. Potensi lain dari *separation anxiety disorder* adalah munculnya *panic attack* atau serangan panik.

Separation anxiety disorder juga dapat mempengaruhi fisik, misalnya memicu

sakit perut dan sakit kepala. Bahkan, beberapa anak dapat mengalami stres karena ketidakmampuannya untuk beraktivitas secara normal atau bermain dengan teman-temannya.

Gejala *Separation Anxiety Disorder* yang Sering Muncul

Orang tua mungkin akan menganggap biasa saja ketika melihat anak mereka menangis saat harus berpisah atau ditinggal. Namun, kondisi tersebut tidak dapat dibiarkan begitu saja, apalagi jika sudah muncul gejala yang serius.

Beberapa gejala *separation anxiety disorder* yang harus diwaspadai adalah:

1. Menangis hingga meraung-raung meskipun hanya berpisah sebentar dengan orang tua
2. Merasa ketakutan dan khawatir berlebihan ketika salah satu atau kedua orang tua sedang pergi ke luar rumah



Source: Freepik

3. Mengalami tantrum dan marah setiap kali akan ditinggal orang tua
4. Tidak mau ditinggal sendiri saat sekolah dan harus ditemani terus oleh orang tua
5. Selalu berusaha mengirim pesan atau menelepon ketika orang tua pergi

6. Tidur tidak nyenyak dan sering mengalami mimpi buruk terkait terjadinya hal buruk kepada keluarga
7. Muncul gejala fisik seperti pusing, sakit kepala, hingga sakit perut
8. Enggan bermain dengan teman-temannya karena mau selalu di rumah bersama orang tua

Penyebab *Separation Anxiety Disorder* dan Penanganannya

Separation anxiety disorder bukanlah kondisi yang terjadi begitu saja. Ada beberapa hal yang dapat menjadi faktor penyebab kondisi tersebut pada anak. Berikut adalah beberapa kemungkinan penyebabnya:

1. Perubahan di Lingkungan Sekitar

Ketika Anda dan keluarga pindah ke rumah baru atau memindahkan anak ke sekolah lain, hal ini bisa menjadi pemicu munculnya *separation anxiety disorder*. Anak bisa saja merasa tidak nyaman dan tidak dapat beradaptasi dengan mudah di lingkungan barunya. Ketika berusia di bawah 10 tahun, anak masih kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga dapat membuat mereka stres.



Source: Freepik

2. Orang Tua Terlalu Protektif

Setiap orang tua tentunya ingin mengawasi dan melindungi anaknya 24 jam sehari. Namun, terlalu bersikap terlalu protektif justru dapat mempengaruhi psikologis anak karena anak dapat mudah cemas dan merasa takut berlebihan ketika harus berpisah dengan orang tua.

3. Stres Akibat Kondisi Tertentu

Separation anxiety disorder juga bisa terjadi ketika buah hati mengalami stres karena kondisi tertentu, misalnya perceraian orang tua, ada salah satu anggota keluarga yang meninggal, atau peristiwa lainnya.



Source: Freepik

Tidak bisa dipungkiri bahwa sebagian besar orang tua pasti pernah kewalahan menghadapi anak yang sedang tantrum. Bahkan sudah melakukan berbagai cara agar anaknya tenang dan merasa nyaman, tapi tetap tidak berhenti merengek. Kondisi tersebut tidak boleh dibiarkan dan dianggap sepele. Bisa jadi anak Anda memang mengalami *separation anxiety disorder* yang membutuhkan penanganan secara medis agar tidak bertambah parah.

Separation anxiety disorder dapat diatasi, untuk itu segera periksakan buah hati Anda jika mengalami gejala *separation anxiety*

disorder agar mendapatkan penanganan yang tepat.

Untuk mendiagnosis apakah anak mengalami *separation anxiety disorder* tentunya membutuhkan tenaga medis profesional. Penanganan mencakup evaluasi terhadap riwayat medis serta serangkaian tes seperti tes darah, tes fisik, dan pemeriksaan laboratorium. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa gejala tersebut bukan karena pengaruh obat maupun kondisi medis lainnya.

Pemeriksaan tersebut bisa Anda dapatkan di Siloam Hospitals yang memiliki dokter ahli untuk mendiagnosis SAD pada anak. Jika memang terdiagnosis mengalami gangguan tersebut, maka dokter akan melanjutkan perawatan tahap berikutnya, seperti melakukan terapi hingga pemberian obat.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin

PT Lippo General Insurance Tbk