

# 10

## Stimulasi Psikososial Untuk Anak-Anak



Pada bab-bab sebelumnya, kita telah membahas faktor-faktor stunting yang paling banyak diketahui dan cara mengatasinya. Namun, ada satu lagi faktor penting yang dapat meningkatkan risiko terkena stunting, tetapi sering terlupakan. Bisakah Anda menebak apa itu? Jawabannya adalah kekurangan stimulasi psikososial! Dengan memberikan stimulasi psikososial yang memadai, selain mencegah stunting, juga dapat meningkatkan proses tumbuh kembang anak secara keseluruhan dalam jangka panjang.

## Apa itu Stimulasi Psikososial?

Stimulasi Psikososial adalah aktivitas yang didapatkan dari lingkungan yang bisa memberi rangsangan atau stimulasi fisik (seperti visual, auditori, taktil, dll) dan juga stimulasi emosional dari orangtua atau pengasuh.

Stimulasi psikososial terdiri dari 3 komponen utama yang harus dipenuhi untuk memberikan jumlah stimulasi yang diperlukan bagi perkembangan anak.



Waktu Bermain



Interaksi Teman Sebaya\*



Hubungan Ibu-Anak

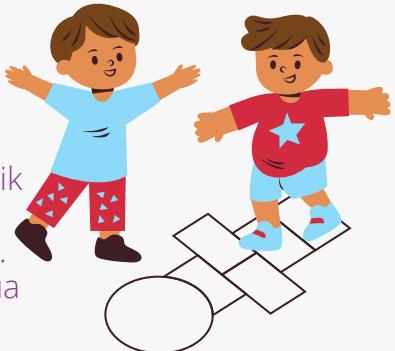
\*Berhubung sekarang sedang masa pandemi, interaksi dengan teman sebaya bisa digantikan dengan interaksi dengan kakak dan adik.



## Apa manfaatnya stimulasi psikososial?

Selain bisa mengurangi dan mencegah dampak stunting, memberikan stimulasi psikososial memiliki banyak manfaat lain untuk perkembangan si kecil, di antara lain:

- Mempersiapkan anak agar bisa tumbuh sehat jiwa dan raga.
- Dapat meningkatkan perkembangan kognitif, emosional, sosial, bahasa, motorik kasar dan halus, kemampuan observasi dan pemikiran abstrak.
- Memperkuat hubungan orang tua dan anak.



## Lalu, apa yang akan terjadi jika anak kekurangan stimulasi psikososial?

Hal yang sebaliknya bisa terjadi! Kekurangan stimulasi psikososial akan menaikkan resiko anak terpapar kondisi stunting. Dan jika anak sudah terlanjur terkena stunting, tanpa intervensi stimulasi psikososial kondisi mereka bisa semakin parah. Selain itu, mereka juga akan mengalami keterlambatan perkembangan, terutama dengan kognisi, bahasa dan keterampilan motorik mereka.

## Apa yang bisa kita lakukan untuk memberikan stimulasi psikososial?

Stimulasi psikososial dapat dibagi menjadi 2 bagian besar:  
**Stimulasi fisik** dan **stimulasi emosional**.

# Stimulasi Fisik

## Mendekorasi Kamar

Benda berwarna-warni di kamar anak dapat mentimbuli penglihatan mereka

Memajang hasil karya mereka dapat menyemangati dan membangun rasa percaya diri



Sediakan objek yang aman untuk disentuh dan pakai bermain oleh anak

Sediakan ruang yang aman dan bersih bagi anak Anda untuk bermain dan menjelajah

## Jam Bermain



Orang tua dan pengasuh dianjurkan untuk bermain setiap hari bersama setiap anak **paling sedikit 15-30 menit per hari**. Walaupun peran ibu adalah prioritas dalam mengasuh anak, kasih sayang dan waktu dari ayah juga diperlukan oleh anak-anak. Pastikan bahwa Kakak dan Adik mendapatkan perhatian yang setara.

## Permainan Bahan Rumah

Ada banyak aktivitas stimulasi yang bisa dilakukan menggunakan bahan-bahan yang sudah tersedia di rumah. Ini adalah beberapa permainan perangsang yang paling populer dan terjangkau untuk siapa saja. Membuat mainan sendiri lebih bermakna untuk anak-anak. Terutama jika mereka terlibat dengan proses pembuatan mainannya, karena imajinasi dan keterampilan mereka ikut sekaligus terlatih.

### Sensory Bin

Atau juga bisa disebut "**Kotak Perangsang**" dapat membantu anak untuk bereksplorasi dengan berbagai tekstur dan bentuk benda. Aktivitas ini juga akan memberikan anak stimulasi taktil (peraba). Permainan ini bisa dimodifikasi sesuai selera dan persediaan bahan. Berikut adalah salah satu contoh bagaimana permainan ini bisa dilakukan.

**Alat:** Kotak besar (cukup untuk dibuat bermain), botol bekas bersih, toples, corong (opsional), sendok/sekop, mainan truk (opsional).

**Bahan Dasar:** Pasir bersih, beras, makaroni mentah, kacang-kacang mentah, tepung, biji jagung, manik-manik, kapas, dsb.



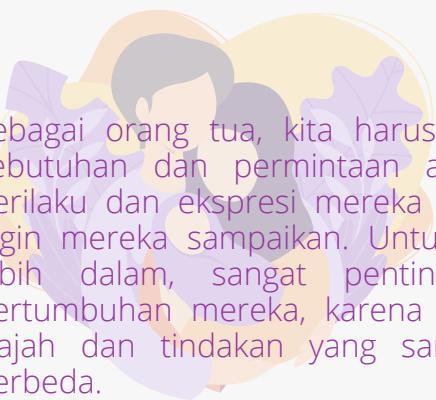
**Cara Bermain:** Biarkan si kecil bermain menggunakan semua bahan sesuai keinginan mereka.

- Belajar mencoba memasukkan dan mengeluarkan bahan dasar kedalam botol/toples menggunakan corong/sendok atau tangan.
- Menuangkan semua bahan dasar ke dalam kotak dan mengutak-atik dan meraba-raba untuk mempelajari tekstur-teksutur yang berbeda.
- Menggambar di atas bahan dasar atau membuat kreasi unik sesuai hati mereka.

**Apa manfaat permainan ini?** Kegiatan ini dapat merangsang indra sentuhan, penglihatan, pendengaran dan penciuman sekaligus bersamaan. Hal ini akan mempermudah bagi mereka untuk belajar tentang perbedaan warna, ukuran, tekstur, berat dan bunyi bermacam-macam objek.

**PERHATIAN!** Selalu gunakan bahan bersih dan awasi agar anak tidak menelaninya! Cuci tangan mereka setelah selesai bermain.

# Stimulasi Emosional



Sebagai orang tua, kita harus selalu responsive terhadap kebutuhan dan permintaan anak kita. Mempelajari pola perilaku dan ekspresi mereka untuk mengetahui apa yang ingin mereka sampaikan. Untuk bisa memahami anak kita lebih dalam, sangat penting untuk memahami fase pertumbuhan mereka, karena di umur yang berbeda raut wajah dan tindakan yang sama bisa memiliki arti yang berbeda.

## 0-3 Bulan

- Menangis jika merasa lapar atau tidak nyaman
- Berhenti menangis jika digendong
- Merespons suara orang dewasa dan menggerakkan kepala
- Mulai tersenyum

## 3-8 Bulan

- Mulai memperhatikan anak-anak lain
- Bisa menunjukkan ekspresi tidak suka (seperti rasa asam, atau suara keras)
- Mata mengikuti benda atau orang bergerak
- Tersenyum balik

## 1. Memahami Anak

## 4-8 Bulan

- Bisa mulai merespons saat mendengar nama mereka
- Bereaksi jika ada bayi atau anak kecil di sekitar
- Mulai sering tersenyum
- Terkadang mengisap jari untuk menenangkan diri
- Mulai menirukan gerakan dan ekspresi

Ikatan anak dan pengasuh mulai terbentuk. Jika ditinggal atau melihat orang asing akan merasa resah, dan senang jika saat melihat wajah yang dikenal.

## 8-12 Bulan

- Mulai menunjukkan ketika merasa kesal/sedih
- Bisa mengikuti tatapan orang tua
- Berusaha secara aktif untuk menempel pada orang tua/pengasuh
- Mulai memiliki mainan dan orang favorit
- Bisa mengekspresikan keinginan melalui gerakan badan dan kata-kata sederhana
- Meregangkan tangan dan kaki saat ganti baju

## 1-2 Tahun

- Mulai bekerja sama dengan balita lain saat bermain
- Mulai menunjukkan simpati
  - Jika ada orang yang sedih, ikut serta bersedih.
  - Mencoba menghibur dengan memberi pelukkan, benda atau menepuk
- Bisa mulai menggoda orang dewasa
- Mulai merasa sadar diri atau malu jika diperhatikan orang

## 1.5-2 Tahun

- Mulai bisa mengambek dan rewel saat marah
- Mulai bermain role play (berpura-pura menjadi sebuah peran) dengan teman
- Mulai merasa malu saat berbuat salah



## 2-3 Tahun

- Bisa menyembunyikan perasaan di situasi sosial
- Ingin mencoba membantu
- Merasa bersalah dan sedih saat berbuat salah
- Masih susah bisa untuk berbagi atau bergantian mainan
- Mulai bisa mengidentifikasi dan berbicara tentang perasaan mereka sendiri, atau perasaan orang lain

## 2. Kehangatan & Kasih Sayang

Semakin sering disayang, akan semakin kuat hubungan anak dan orang tua. Hubungan anak dan orang tua sangatlah penting untuk pertumbuhan emosional dan sosial anak hingga mereka dewasa. Jika dari kecil rasa sayang tidak tertanam dengan baik, akan semakin susah untuk memperbaikinya di masa depan. Cara yang paling mudah dan efektif untuk menyalurkan kasih sayang adalah dengan:

- ♥ Membuat kontak mata, terutama saat menyusui
- ♥ Sering tersenyum
- ♥ Memberi pelukan dan ciuman
- ♥ Saling berkontak fisik, setiap hari



## 3. Komunikasi Verbal & Non-Verbal

Dengan sering berkomunikasi dan berbincang-bincang bersama anak kita, perkembangan bahasa mereka akan menjadi semakin cepat, termasuk untuk bayi. Kemampuan berkomunikasi bisa berdampak kepada kemampuan untuk mengendalikan emosi dan menyalurkannya dengan benar. Tindakan di atas untuk memberikan kasih sayang juga termasuk sebagai bentuk komunikasi verbal.

### Apa yang bisa kita lakukan untuk meningkatkan komunikasi dengan anak?

- ♥ Sering mengajukan pertanyaan kepada anak Anda untuk mengajak mereka berbicara tentang pengalaman dan perasaan mereka.
- ♥ Membimbing mereka saat bingung apa yang ingin mereka ungkapkan
- ♥ Jangan pernah remehkan perasaan mereka, sekecil apa pun itu. Karena itu bisa merusak rasa kepercayaan mereka terhadap Anda.



# Anak nakal dihukum? Jangan!

## Cool Down Corner - Pojokan Pendingin

Biasanya jika anak nakal orang tua akan menyuruh mereka kembali ke kamar atau ke pojokan ruangan. Alternatif yang lebih baik adalah dengan mengubah "pojokan nakal" menjadi "pojokan pendingin".

Siapkan buku-buku, boneka, mainan puzzle, alat menggambar dan menulis, dan barang-barang lain yang bisa memberikan aktivitas bereduksi untuk anak di sebuah pojokan di rumah. Jika anak Anda sedang bertingkah nakal, antar mereka ke "Pojokan Pendingin" untuk menenangkan emosi mereka dengan mengarahkan amarah dengan menggambar, menulis diary, memeluk boneka, dst. Setelah itu, cobalah jelaskan kenapa tindakan mereka salah dan bagaimana mereka harus mengubahnya dengan sabar dan lembut.



Beberapa contoh ide  
**"Pojokan Pendingin"**

## 4. Apresiasi

Saat anak Anda berhasil meraih prestasi atau melakukan sesuatu hal yang baik, jangan lupa untuk memberi mereka pujian dan apresiasi atas usaha mereka—selama masih di dalam batas normal dan tidak berlebihan. Hal ini akan membangun rasa percaya diri dan meningkatkan motivasi internal anak. Saat anak merasa diapresiasi, mereka akan semakin lebih hormat kepada orang tua dan belajar untuk bisa mengapresiasi orang lain juga.