Artikel

Overstimulasi pada Bayi: Pengertian, Pemicu, dan Cara Mengatasinya

JUL 8, 2026

4 MINS

Ada kalanya Si Kecil terlihat antusias saat diajak bermain, bertemu banyak orang, atau menikmati berbagai aktivitas baru. Namun tidak lama kemudian ia justru menjadi rewel, sulit ditenangkan, bahkan menangis tanpa sebab yang jelas.

Kondisi ini sering membuat Mam mencari tahu berbagai penyebab bayi menangis, terutama ketika kebutuhan dasarnya seperti makan, tidur, dan popok sudah terpenuhi. Salah satu penyebab yang sering tidak disadari adalah overstimulasi pada bayi.

Apa Itu Overstimulasi pada Bayi?

Sejak lahir, bayi belajar mengenali dunia melalui suara, cahaya, sentuhan, wajah, warna, dan berbagai pengalaman baru di sekitarnya. Semua rangsangan tersebut penting untuk mendukung perkembangan otaknya.

Namun, jika jumlah rangsangan yang diterima terlalu banyak atau terjadi dalam waktu berdekatan, terjadilah overstimulasi pada bayi. Kondisi ini membuat sistem saraf Si Kecil bekerja lebih keras sehingga ia menjadi sulit mengatur respons dan emosinya.

Ciri-ciri Bayi Overstimulasi

Berikut beberapa ciri bayi overstimulasi:

- Tampak lebih rewel, mudah kesal, atau mudah menangis.
- Terlihat lelah atau mengantuk.

- Menoleh atau mengalihkan pandangan dari orang di sekitarnya.
- Gerakan tubuh tampak lebih aktif atau tidak tenang dari biasanya.
- Mengepalkan tangan, mengayunkan lengan, atau menendang-nendang.
- Menangis terus-menerus, terutama jika overstimulasi berlangsung cukup lama.

Tanda-tanda tersebut sering disalahartikan oleh orang tua. Saat bayi menjadi rewel atau menangis, tidak sedikit yang mengira Si Kecil sedang bosan, kurang mendapat perhatian, atau perlu diajak bermain lebih banyak. Bahkan, kondisi ini juga kerap dianggap sebagai penyebab bayi tantrum.

Padahal, pada beberapa kasus, perilaku tersebut justru merupakan tanda overstimulasi pada bayi. Ketika menerima terlalu banyak rangsangan dalam waktu berdekatan, bayi dapat merasa kewalahan sehingga menjadi sulit menenangkan diri.

Alih-alih menambah aktivitas atau stimulasi baru, Si Kecil biasanya lebih membutuhkan waktu untuk beristirahat di lingkungan yang tenang, nyaman, dan familiar agar kembali merasa aman dan rileks.

Baca Juga : Tahapan Perkembangan Bayi 0-6 Bulan: Panduan Lengkap untuk Mam

Apakah Suara Mainan yang Terlalu Keras Bisa Memicu Overstimulasi?

Iya, Mam. Suara mainan yang terlalu keras, musik yang diputar terus-menerus, atau mainan yang menggabungkan suara, lampu, dan gerakan secara bersamaan dapat menjadi sumber rangsangan berlebih bagi bayi.

Hal ini karena sistem saraf bayi masih berkembang sehingga lebih sensitif terhadap lingkungan dibandingkan orang dewasa. Ketika rangsangan yang diterima terlalu banyak, bayi dapat menjadi lebih rewel, sulit tidur, atau sulit berkonsentrasi pada satu aktivitas.

Oleh karena itu, pilihlah mainan dengan suara yang nyaman didengar dan berikan jeda agar Si Kecil memiliki waktu untuk beristirahat dari berbagai rangsangan yang diterimanya.

Berapa Lama Durasi Ideal Interaksi dengan Bayi?

Tidak ada durasi pasti yang berlaku untuk semua bayi karena kebutuhan setiap anak berbeda-beda.

Pada bayi yang masih kecil, sesi bermain atau interaksi sering kali berlangsung singkat, sekitar

beberapa menit hingga belasan menit sebelum mereka membutuhkan jeda. Seiring bertambahnya usia, kemampuan bayi untuk fokus dan berinteraksi biasanya akan meningkat.

Daripada berpatokan pada waktu tertentu, Mam sebaiknya memperhatikan sinyal yang diberikan Si Kecil. Jika ia tersenyum, mengoceh, menatap wajah Mam, atau aktif bergerak, kemungkinan ia masih menikmati interaksi tersebut. Sebaliknya, ketika mulai menguap, mengalihkan pandangan, menjadi rewel, atau sulit fokus, itu bisa menjadi tanda bahwa bayi membutuhkan waktu untuk beristirahat.

4 Cara Menenangkan Bayi yang Mengalami Overstimulasi

Jika Si Kecil menunjukkan tanda-tanda overstimulasi, Mam dapat mencoba beberapa cara berikut:

1. Pindahkan Bayi ke Lingkungan yang Lebih Tenang

Kurangi paparan suara, cahaya, dan aktivitas di sekitar bayi. Pindahkan Si Kecil ke ruangan yang lebih tenang dan nyaman, lalu ajak berbicara dengan suara yang lembut.

2. Bedong Bayi jika Ia Menyukainya

Membedong dapat memberikan rasa aman dan nyaman karena menyerupai sensasi saat berada di dalam kandungan. Namun, tidak semua bayi menyukai bedong, sehingga Moms perlu memperhatikan respons Si Kecil.

3. Gunakan White Noise atau Musik yang Menenangkan

Suara white noise atau musik lembut dapat membantu menenangkan bayi yang sedang merasa kewalahan akibat terlalu banyak rangsangan.

4. Gendong Bayi, tetapi Perhatikan Responnya

Sebagian bayi merasa lebih tenang saat digendong atau dipeluk. Namun, ada juga bayi yang justru membutuhkan ruang saat sedang overstimulasi.

Jika Si Kecil tampak menolak sentuhan, letakkan ia di tempat yang aman dan dampingi hingga kembali tenang.

Dalam setiap tahap tumbuh kembang anak, informasi yang tepat dapat membantu orang tua mengambil keputusan yang lebih percaya diri. Oleh karena itu, Mam perlu memahami kebutuhan Si Kecil, termasuk cara mengenali tanda-tanda ketika ia membutuhkan stimulasi maupun waktu untuk beristirahat.

S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil.

Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Pertanyaan Seputar Overstimulasi Pada Bayi

1. Apakah suara mainan yang terlalu keras bisa memicu overstimulasi pada bayi?
Ya. Suara yang terlalu keras atau rangsangan audio-visual yang berlebihan dapat membuat bayi merasa kewalahan dan memicu overstimulasi.

2. Berapa lama durasi ideal mengajak bayi berinteraksi sebelum ia merasa kelelahan?
Tidak ada durasi yang sama untuk semua bayi. Perhatikan respons Si Kecil dan berikan jeda saat ia mulai mengalihkan pandangan, menguap, atau terlihat rewel.

3. Bagaimana cara merancang lingkungan kamar tidur yang bebas dari pemicu overstimulasi?
Gunakan pencahayaan yang lembut, minimalkan suara bising, hindari terlalu banyak mainan yang menyala atau berbunyi, serta ciptakan suasana yang tenang dan nyaman untuk beristirahat.

Referensi

Raising Children Network. (2023). *Overstimulation: babies and children*. Retrieved June 2026, from https://raisingchildren.net.au/newborns/behaviour/common-concerns/overs…;

Universitas Negeri Surabaya. (2025). *Overstimulation Risk in Toodlers Due to Excessive Audio-Visual Exposure*. Retrieved June 2026, from https://paud.fip.unesa.ac.id/post/overstimulation-risks-in-toddlers-due…

Watson, Stephanie. *How much interaction and playtime does a baby need?*. Retrieved June 2026, from https://www.babycenter.com/baby/baby-development/how-much-do-i-have-to-…

Marie, Simone. (2024). *11 Signs of an Overstimulated Baby and How to Soothe Them*. Retrieved June 2026, from https://www.healthline.com/health/baby/11-signs-of-an-overstimulated-ba…