

PENANGANAN INSECURE PADA ANAK USIA DINI

Lathipah Hasanah¹⁾, Fariha Maula²⁾, Nur Husna³⁾, Laili Shodiqoh⁴⁾

¹⁾²⁾³⁾⁴⁾Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 15412

latifabhasanah@uinjkt.ac.id

Diterima: 13 05 2022

Direvisi: 18 05 2022

Disetujui: 31 05 2022

ABSTRAK.

Insecure dapat diartikan sebagai rasa tidak aman atau rasa takut akan terjadinya sesuatu yang dimana hal ini dipicu dengan rasa ketidakpuasan bahkan tidak yakin akan sebuah Kapasitas yang terdapat pada diri sendiri. Maka dari itu hal ini akan menjadi sebuah problematika pada perkembangan anak usia dini, yang dimana akan mengganggu pada kehidupan anak. Tujuan dari penelitian ini untuk memahami sebuah permasalahan anak usia dini dan agar dapat mencegah dampak permasalahan ini, dan mampu memberikan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, sebagai orang tua maupun pendidik harus mengetahui serta melihat tumbuh kembang pada anak. Fokus utama dari penelitian ini terdiri dari (1) untuk memahami karakteristik anak yang berperilaku insecure, (2) bagaimana penanganan anak yang berperilaku Insecure. Metode yang dilakukan ialah Studi literatur (Literatur Study). Studi Literatur pada penelitian ini adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan kegiatan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencarut dan mengelola data penelitian secara objektif, analisis, sistematis dan kritis tentang penanganan insecure pada anak usia dini.

Kata Kunci: Insecure, Penanganan, Anak Usia Dini

PENDAHULUAN

Menurut Abraham Maslow, Insecure adalah suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami Insecure umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois, dan cenderung neurotik. Mereka akan berusaha untuk mendapatkan kembali perasaan secure

(aman) dengan berbagai cara (Maslow, 1942). Anak usia dini yang mana sedang pada tahap perkembangan dan pertumbuhan yang pesat, baik secara mental atau fisiknya. Terkadang sebuah permasalahan yang terdapat dalam satu tahap perkembangan anak menjadikan sebuah hambatan bagi anak untuk menyelesaikan suatu tugas dalam perkembangan, dalam hal ini dapat menimbulkan pengaruh yang cukup besar pada tahap berikutnya (Tim dosen PG-PAUD Unimed, 2016). Pada anak dengan perilaku insecure membutuhkan penanganan

dan pengamatan khusus oleh orang dewasa dilingkungan sekitarnya. Anak yang memiliki perilaku insecure (pencemas, penakut, pemalu, dan rendah diri) membutuhkan penanganan khusus dalam mengatur emosi serta sikapnya. Setiap anak memiliki perasaan insecure yang berbeda-beda derajatnya, jika perasaan cemas, takut, malu dan rendah diri yang dialami pada anak cukup serius, maka dapat mempengaruhi perkembangan serta menghambat berbagai hal pada anak. Para orang tua dan guru perlu memberikan perhatian serius pada anak dengan perilaku pencemas, penakut, pemalu, dan rendah diri, seberapa besar anak memiliki perasaan insecure (cemas, takut, malu, rendah diri), apa yang menjadi penyebab anak merasakan serta memiliki rasa insecure tersebut.

Menurut (Hendra, 2007) yang mengatakan bahwa: "Perasaan negatif yang tidak ditanggulangi sedini mungkin, dapat berpengaruh terhadap kepribadian anak. Dimana anak tidak tidak cakap untuk bersosialisasi maupun mengaktualisasikan segenap kemampuannya, kurang inisiatif, tidak punya keberanian menghadapi berbagai hal baru atau tantangan dan hidup serba tergantung pada orang lain hingga usianya dewasa". Anak yang mengalami stres (insecure child) dapat meningkatkan stres orang tua. Lebih jauh, hal ini dapat meningkatkan stres pada anak dan mungkin mengganggu keseimbangan proses keluarga (Peck. B & Lillibridge, 2005). Beberapa reaksi psikososial anak terhadap kondisi sakit kronis, diantaranya ketakutan akan penolakan (fear of rejection), harga diri rendah, merasa tidak aman, keterbatasan dalam pendidikan, ketakutan akan

keterbatasan lainnya, dan kecemasan akan reaksi orang lain.

Anak yang penakut memiliki rasa takut yang berlebih, perasaan takut ini dapat membuat dampak yang negatif bila timbul hal-hal yang membuat anak menjadi tegang. Cara menangani anak yang penakut, ada beberapa cara yang dapat dilakukan guru atau orang tua untuk mengatasi rasa ketakutan yang dialami oleh anak menurut (Schaefer, C.E dan Millman, 1981) antara lain: Bermain, bermain adalah cara alami yang dapat mengendalikan perasaan dan juga kejadian-kejadian pada anak.

Anak-anak yang merasa dirinya gagal sering sekali merasakan bahwa reward atau penghargaan yang telah anak terima disebabkan adanya keberuntungan dan adanya kesempatan, dan anak merasa bahwa hal itu bukan hasil dari tindakannya padahal reward atau penghargaan dapat menjadi sesuatu yang efektif jika anak mempercayai bahwa reward atau penghargaan yang diterima disebabkan oleh tingkah lakunya atau perbuatannya sendiri.

Pada anak dengan rendah diri, Cara Menangani Anak tersebut menurut (Schaefer, C.E dan Millman, 1981) antara lain: Meningkatkan Pemahaman diri pada anak, guru atau orang tua perlu memberi anak pengertian bahwa tidak ada orang yang sempurna dan semua orang memiliki kelebihan dan kekurangan yang berbeda-beda. Karakteristik Anak yang Pemalu Anak yang pemalu itu sering menghindari orang lain, selalu berhati-hati, dan ragu-ragu dalam berbuat sesuatu, dan juga lebih mudah merasa takut, hal ini merupakan beberapa karakteristik anak yang pemalu, mereka selalu menghindari diri dalam bergaul dengan orang lain.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian Studi Literatur (Literatur Study). Studi Literatur pada penelitian ini adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan kegiatan

metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencarar dan mengelola data penelitian secara objektif, analisis, sistematis dan kritis tentang Penanganan Insecure pada Anak Usia Dini. Penelitian dengan studi literatur ini mengambil sumber dan metode pengumpulan data dengan menganbil dari data pustaka, membaca, mencatat dan mengolah bahan penelitian dari artikel hasil penelitian dari variabel dalam penelitian ini. Penelitian studi literatur ini menganalisis dengan matang serta mendalam agar mendapatkan hasil yang objektif tentang Penanganan insecure pada anak usia dini. Data yang dikumpulkan dan dianalisis merupakan data sekunder yang berupa hasil penelitian seperti buku, jurnal, situs internet, artikel dan lain sebagainya yang dimana relevan dengan Penangan Insecure pada Anak Usia Dini.

Kemudian teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data analisis isi (content analysis). Analisis data dimulai dengan menganalisis hasil dari penelitian yang paling relevan, relevan hingga cukup relevan. Kemudian dengan melihat tahun penelitian yang diawali dari yang paling mutakhir dan berangsur-angsur mundur ke tahun yang lebih lama. Peneliti kemudian membaca abstrak dari setial lenelitian yang lebih dulu untuk memberikan penilaian apakah permasalahan yang dibahas ini sesuai dengan yang akan dipecahkan dalam penelitian. Selanjutnya mencatat hal-hal yang penting dan relevan dengan permasalahan yang akan diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkannya hasil terkait Penanganan insecure pada anak usia dini. Proses pengumpulan data pada penelitian ini

yaitu dengan pencarian terhadap teori dan kajian pustaka secara online. Analisis ini dilakukan oleh peneliti secara non interaktif dan berlangsung secara terus menerus dalam mencari dan menemukan hasil kajian pustaka dari berbagai sumber yang kami temukan di internet. Teknik analisis data menyesuaikan dalam tahapan-tahapan penelitian, sehingga data yang akan diolah berguna untuk menganalisis dengan temuan dalam sumber pustaka yang terkait dengan penanganan insecure pada anak usia dini. Data tersebut disusun oleh peneliti dengan sistematis dan sesuai dengan jenis informasi yang berkaitan dan dibutuhkan kemudian dibaca serta dipelajari.

A. Anak yang Penakut

1. Pengertian Anak Yang Penaku

Anak yang penakut memiliki rasa takut yang berlebih, perasaan takut ini dapat membuat dampak yang negatif bila timbul hal-hal yang membuat anak menjadi tegang. Perasaan takut tidak hanya berdampak negatif, sebetulnya perasaan takut juga diperlukan oleh anak agar mereka tahu bahwa ada hal-hal yang harus dihindari atau berbahaya disekitarnya sehingga anak dapat melindungi dirinya dari keadaan yang tidak diinginkan atau hal-hal yang berbahaya. Takut merupakan emosi yang kuat dan tidak menyenangkan, yang dimana disebabkan oleh kesadaran atau antisipasi akan adanya suatu bahaya (Schaefer, C.E dan Millman, 1981). Menurut Abdul Rohman Saleh, takut adalah emosi atau perasaan yang sangat mendorong individu untuk menjauhi sesuatu dan sedapat mungkin menghindari kontak dengan hal itu. Menurut Aliah B.

Purwakania Hasan, Al-qur'an menggambarkan rasa takut dengan keguncangan yang hebat yang mengguncang manusia dengan hebat sehingga menghilangkan kemampuan berfikir dan pengendalian diri. Sebuah ketakutan pada anak yang mendasar ialah bahwa anak itu sangat takut akan kehilangan orang tuanya dan merasa bahwa dirinya itu sendirian, dan anak-anak biasanya merasa takut kepada hal-hal seperti, hewan buas, kegelapan, orang asing, dan sebagainya (Vasta, R, Miller, S.A. dan Ellis, 2004).

Sedangkan menurut Hellen Ross (Simanjuntak, 1984) Perasaan takut adalah suatu perasaan pokok dan begitu erat hubungannya dengan harkat memperahankan diri.

Misalnya mempertahankan diri dari bahaya yang berasal (Orang lain, binatang maupun benda-benda yang membahayakan) dari luar. Secara normal anak akan merasakan takut jika menghadapi rangsangan yang hebat seperti bunyi yang keras atau mengejutkan, rasa panas atau dingin yang berlebih, cahaya yang membuat silau dan lain sebagainya. Rasa takut yang dialami berkaitan dengan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Wade, C & Tavis, 2007). Selain itu anak juga takut akan kejadian-kejadian yang tidak terduga atau asing baginya. Reaksi takut ini biasanya akan ditunjukkan dalam bentuk tangisan ataupun jeritan. Dalam hal rasa takut tersebut merupakan hal yang masih wajar namun apabila rangsangan yang biasa tidak terlalu hebat namun

sudah menimbulkan rasa takut berlebih maka hal ini dapat dikatakan sebuah masalah.

2. Karakteristik Anak Yang Penakut

Takut merupakan emosi yang kuat yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kesadaran atauantisipasi akan adanya suatu bahaya. Ketakutan yang tidak beralasan dan sangat kuat merupakan hasil dari sebuah kepanikan. Anak penakut memiliki karakteristik khusus diantaranya yaitu tidak mau maju kedepan ketika guru menyuruh untuk mempresentasikan hasil karyanya di depan kelas, anak berfikir bahwasannya dia merasa takut di tertawakan. Menurut Suran dan Rizzo (Suran, B.G. & Rizzo, 1979), ketakutan dapat membuat anak menghindari situasi kompetitif.

3. Cara Menangani Anak Yang Penakut

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan guru atau orang tua untuk mengatasi rasa ketakutan yang (Schaefer, C.E dan Millman, 1981) antara lain:

1) Bermain.

Bermain adalah cara alami yang dapat mengendalikan perasaan dan juga kejadian-kejadian. Dengan bermain anak akan belajar bagaimana cara mengendalikan rasa takutnya karena ketakutan pada anak dapat dikendalikan jika bedada dalam situasai bermain.

2) Menunjukkan rasa Empati dan Dukungan.

Jika anak menilai kita sebagai orang yang mampu memahami dan menolong, maka mereka akan lebih mampu untuk menghadapi situasi yang menakutkan. Perhatian dan dukungan dapat meningkatkan rasa aman pada diri anak.

3) Menjadi Model.

Sebagai seorang Guru atau Orang tua kita perlu menjadikan diri kita sebagai contoh atau model bagi anak. Anak akan belajar untuk tidak merasa takut dari orang yang dimana ia lihat tidak merasa takut dan mampu mengendalikan situasi. Dengan demikian anak akan memperoleh sebuah pemahaman dari hal yang telah diamatinya, bahwasannya apa yang mereka takutinya sebenarnya merupakan sesuatu hal yang aman.

4) Memberi Reward.

Sebagai seorang Guru atau Orang tua harus memiliki rasa sensitif terhadap kesiapan anak yang akan berubah dan tumbuh menjadi lebih berani. Oleh karena itulah orang tua atau guru perlu memberikan sebuah pujian kecil dari apapun setiap langkah yang dilakukan oleh anak. Selain pujian diperlukannya sesekali sebuah penghargaan yang nyata atau konkret yang dimana hal ini juga sangat efektif bagi anak, misalnya dengan memberikan sebuah stiker bintang atau cap atas keberanian yang telah anak capai.

B. Anak Yang Rendah Diri

1. Pengertian Anak Yang Rendah Diri

Secara umum orang sering menyebut anak yang memiliki perasaan rendah diri dengan sebutan Minder. Perasaan Rendah diri berkaitan dengan sebuah konsep yaitu harga diri (self esteem). Rasa rendah diri adalah keadaan emosi yang dimana berbagai perasaan negatif seperti kegelisahan, rasa tidak mampu, rasa tidak aman, rasa takut gagal dan lain sebagainya. Anak yang rendah diri merupakan anak penilaian yang kurang terhadap dirinya, termasuk pada kompetensi atau potensi yang dimiliki anak.

Anak yang rendah diri memiliki perasaan yang pesimis, tidak mampu, mudah menyerah, mudah kecil hati, serta memiliki internal locus incontrol. Anak-anak yang merasa dirinya gagal sering sekali merasakan bahwa reward atau penghargaan yang telah anak terima disebabkan adanya keberuntungan dan adanya kesempatan, dan anak merasa bahwa hal itu bukan hasil dari tindakannya padahal reward atau penghargaan dapat menjadi sesuatu yang efektif jika anak mempercayai bahwa reward atau penghargaan yang diterima disebabkan oleh tingkah lakunya atau perbuatannya sendiri (Dewi, 2005).

Orang yang mengalami rasa rendah diri, entah sadar atau tidak sadar akan tampak dari: a). Tanda nyata, misalnya: keringat

dingin, gemeteran, kata terputus-putus, tidak berani bertatapan mata, serta tidak berani bicara. b). Tanda tidak nyata, misalnya: selalu berpakaian bagus tanpa itu merasa kurang diterima, selalu menyanggah pembicaraan sebab takut dianggap tidak tahu apa-apa, mencari kesibukan di tengah pertemuan-pertemuan untuk mendapatkan rasa aman dan dibutuhkan. Dengan demikian, anak yang rendah diri adalah anak yang memberi penilaian yang rendah terhadap dirinya, termasuk kompetensi yang dimilikinya.

2. Karakteristik Anak Yang Rendah Diri

Anak yang rendah diri memiliki karakteristik yaitu anak tidak merasa optimis terhadap hasil dari usaha yang telah mereka lakukan. Anak merasa bahwa dirinya tidak mampu, pesimis serta mudah berekcil hati. Segala sesuatu yang anak lakukan selalu dilihat salah. Anak juga mudah menyerah dan seringkali merasa bahwa dirinya diintimidasi. Kata "Jelek" atau "Tidak bisa apa-apa" merupakan kata yang sering digunakan untuk menggambarkan diri mereka. Anak yang merasakan adanya hubungan sebab-akibat antara tingkah lakunya dan reward. Perasaan kontrol internal ini biasanya meningkat dengan bertambahnya usia dan prestasi seseorang.

Anak secara berangsur-angsur lebih mengembangkan rasa percaya diri dan merasa lebih mandiri dan bebas (Schaefer, C.E dan Millman, 1981).

3. Cara Menangani Anak Yang Rendah Diri.

Terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan guru atau orang tua untuk mengatasi rasa rendah diri yang dialami oleh anak menurut (Schaefer, C.E dan Millman, 1981) antara lain:

1) Meningkatkan Pemahaman Diri Pada Anak.

Guru atau Orang tua perlu memberi anak pengertian bahwa tidak ada orang yang sempurna dan semua orang memiliki kelebihan dan kekurangan yang berbedabeda.

2) Mendukung Kompetensi dan Kemandirian Anak.

Guru atau Orang tua perlu melatih anak untuk dapat melakukan keterampilan yang sesuai dengan usianya dan perlu dijamin bahwa anak akan memperoleh perasaan yang aman dalam proses menguasai keterampilan tersebut.

3) Menyediakan Penerimaan dan Kehangatan.

Dukungan emosional merupakan hal yang penting pada anak karena anak membutuhkan perasaan yang aman yaitu perasaan

bahwasannya kita berada di sekitarnya. Serta guru atau orang tua perlu mengekspresikan optimisme terhadap apa yang telah dilakukan oleh anak, misalnya dengan mengatakan " Good Job, Kamu pasti bisa!"

4) Fokus Pada Hal-Hal Positif Yang Dilakukan Anak.

Orang tua atau guru perlu mengenali dan mendukung kekuatan anak. Fokus pada kelebihan bukan pada kekuatan atau kelemahan anak. Perlunya catatan hal-hal yang baik tentang anak, baik itu keterampilan maupun usaha-usaha yang telah dilakukan anak.

5) Menyediakan Pengalaman Yang Konstruktif.

Merencanakan bermacam-macam kegiatan dan menggunakan cara-cara yang tepat untuk menjamin agar anak mau berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Pengalaman konstruktif hendaknya dibuat secara realisasi, dengan tujuan yang dapat dicapai.

6) Meningkatkan Percaya Diri Anak.

Kepercayaan diri anak yang berangsur-angsur atau bertahap dapat ditingkatkan dengan adanya pengalaman keberhasilan yang berulang. Guru atau Orang tua perlu membuat tugas yang sebisa

mungkin dapat diselesaikan atau dikerjakan oleh anak serta ajari anak untuk mentoleransikan kegagalan, dengan memberitakukan bahwa kegagalan lebih baik dari pada tidak mau untuk mencobanya sama sekali.

C. Anak Yang Pemalu

1. Pengertian Anak Yang Pemalu

Pengertian pemalu ialah perasaan tidak enak hati yang timbul dalam hati ketika melakukan perbuatan yang kurang baik. Pada umumnya anak pemalu itu selalu menghindari orang lain dan selalu berhati-hati dalam melakukan sesuatu serta kurangnya keterampilan sosial yang dimilikinya (Mu'awwanah, 2017). Pemalu merupakan suatu sikap seseorang yang belum mempunyai keterampilan sosial dalam bentuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Yang mana seharusnya pada usia dini, anak sudah mampu saling berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Misalnya: menyapa atau tersenyum kepada orang-orang yg terdapat di sekitarnya. Sehingga memudahkan mereka untuk saling menjalin hubungan dan menyesuaikan dirinya dengan orang lain dan pada lingkungan yang baru (Suyanto, 2002). Terdapat beberapa hal yang memang menjadikan anak usia dini ini menjadi anak yang pemalu, yaitu: anak suka

mendapatkan hinaan berupa celaan dari orang lain, anak sering kali disbanding-bandingkan, terdapatnya sikap pilih kasih kepada anak, memiliki fisik yang cacat secara jasmaninya, maupun karena terjadinya faktor ekonomi orang tua (Hasan, 2010). Tetapi dalam hal ini terdapat pula anak yang membutuhkan waktu yang lama untuk menyesuaikan dirinya. Rasa percaya diri dan penghargaan diri yang rendah biasanya dimiliki oleh anak pemalu, karena ia tidak berani tampil dengan kepercayaan dirinya dan cenderung menjauh dari teman-temannya. Sehingga hal ini membuat anak menjadi sulit untuk bergaul dengan orang lain.

2. Karakteristik Anak Yang Pemalu

Anak yang pemalu itu sering menghindari orang lain, selalu berhati-hati, dan ragu-ragu dalam berbuat sesuatu, dan juga lebih mudah merasa takut, hal ini merupakan beberapa karakteristik anak yang pemalu, mereka selalu menghindari diri dalam bergaul dengan orang lain.

Pada situasi sosial anak yang pemalu biasanya selalu diam, jika berbicara dengan orang lain selalu menghindari kontak mata, kebanyakan orang melihat anak yang pemalu itu cepat bosan, sehingga makin bertambah perasaan malu yang dimiliki seorang anak. sifat pemalu

memiliki kesulitan yang besar ketika anak usia prasekolah dan usia sekolah, karena pada usia itu anak mulai berpartisipasi dengan orang lain. Umumnya, pada usia 5 atau 6 bulan itu terjadinya periode pemalu yang normal, kemudian akan terjadi kembali ketika anak usia 2 tahun (Mu'awwanah, 2017).

Tidak semua yang pemalu itu kurang ramah atau kurang banyak bicara terhadap orang lain, tetapi ada juga Sebagian anak pemalu itu merasa senang dengan beberapa kegiatan soliter, seperti menyenangkan permainan yang ia lakukan secara individu atau sendiri.

Selain itu perasaan tidak nyaman dan cemas yang terdapat pada dirinya, sehingga ia ingin menjauhi situasi sosial yang terdapat dilingkungan sekitar. Anak yang pemalu cenderung mengalami kekurangan dalam keterampilan sosialnya dan kurang memperlihatkan kemauannya kepada orang lain, juga tidak ingin berkomunikasi, dan tidak ingin memperlihatkan perhatian dan simpati terhadap orang lain. Sehingga kondiri seperti ini dapat menghalangi orang lain untuk mengetahui kemampuan atau kualitas positif yang dimiliki oleh seorang anak (Mulyana, 2015).

3. Cara Menangani Anak Yang Pemalu

Terdapat beberapa hal yang harus dilakukan dalam

membantu anak yang memiliki sifat pemalu, diantaranya:

1) Memberikan Reward Terhadap Sosialisasi Yang Dilakukan Anak.

Dapat berupa senyuman atau kata-kata yang menyenangkan hatinya, sehingga timbul rasa percaya diri pada anak. Dan jangan biarkan anak menyendiri dalam jangka waktu lama, tetapi jangan pula dengan cara khusus menemaninya. Karena dengan hal ini akan membuat anak semakin memperkuat perilakunya untuk tidak bersosialisasi dengan orang lain.

2) Mendukung Kepercayaan Diri dan Sikap Yang Wajar.

Memberikan dukungan terhadap sikap dan kepercayaan dirinya berupa pujian atas tindakan yang dilakukannya. Dan mengajarnya bagaimana menjadi dirinya sendiri serta dapat mengungkapkan pendapatnya secara terbuka.

3) Menyediakan Suasana Yang Hangat dan Penuh Penerimaan.

Menciptakan suasana yang hangat dan penuh kasih sayang. Memperbolehkan anak untuk memilih pilihannya sendiri akan tetapi tetap di dampingi oleh orang dewasa, dan menghargai kemandiriannya. Dalam hal ini anak dapat merasakan

bahwa ia diterima, di dalam suasana yang terdapat di lingkungannya.

4) Memberikan Keterampilan Sosial Pada Anak.

Ada beberapa langkah yang dapat digunakan dalam melatih keterampilan sosial pada anak, yaitu: berupa umpan balik, langkah intruksi, pengulangan terhadap perilaku, dan modelling intruksi berupan petunjuk terhadap anak tentang cara khusus untuk saling berhubungan terhadap orang lain. Mengajarkan anak untuk memberi dan menerima pujian, mengucapkan terimakasih jika mendapatkan bantuan dari orang lain, kemudian mengucapkan maaf jika ia melakukan kesalahan, dan mengatakan tolong jika membutuhkan bantuan orang lain. Jika ia berkomunikasi dengan orang lain ia selalu melakukan kontak mata, juga mengajarkan anak bahwa bercerita dengan orang lain merupakan suatu hal yang menyenangkan serta memberikan penjelasan bagaimana cara mendengarkan dan menyimak dengan baik apa yang sedang dibicarakan dengan lawan bicaranya.

5) Membuat Kegiatan Yang Merangsang Anak Untuk Berinteraksi.

Anak yang kurang dalam berkomunikasi dapat kita dorong melalui gambar-gambar, karena pada umumnya anak itu suka dalam mendiskusikan atau menceritakan gambar tersebut. Selain itu, merangsang kegiatan yang membuat anak harus berkomunikasi satu sama lain, contohnya seperti menggambar bersama dalam satu kertas yang dimana agar anak dapat berinteraksi dengan yang lain (Mulyana, 2015).

D. Anak Yang Pencemas

1. Pengertian Anak Yang Pencemas

Rasa cemas memiliki arti dimana keadaan mental seseorang merasa tidak enak, yang berkenaan dengan ancaman dengan rasa sakit yang terus terbayang. Dalam hal ini ditandai oleh adanya perasaan yang tidak baik, ketidak enakan, serta kekhawatiran pada anak yang sulit untuk dihindari. Pada suatu saat keadaan mental yang tidak enak dalam perasaan cemas dapat meningkat menjadi sebuah kecemasan yang disebut dengan kecemasan yang mengambang (*free floating anxiety*). Yang mana pada kecemasan ini anak mengalami perasaan takut yang ringan dalam menghadapi situasi yang dianggap sebagai ancaman yang potensial, namun perasaan khawatir dan rasa takut mempunyai perbedaan satu sama lain.

Jika rasa cemas itu dimana yang bersifat lebih samar-samar dibandingkan dengan rasa takut. Perasaan cemas itu tidak disebabkan oleh kondisi yang nyata, akan tetapi oleh kondisi yang dibayangkan, hal ini tidak seperti rasa takut (Mulyana, 2015). Terdapat beberapa faktor yang dapat mengakibatkan anak usia dini menjadi anak yang pencemas, seperti: adanya perasaan bersalah, rasa ketidakamanan yang terdapat pada diri anak, maupun rasa kecewa yang sangat berlebihan.

Nah kecemasan ini juga sering ditemukan pada lingkungan sekolah, apalagi pada anak yang memang baru masuk ke jenjang sekolah (Thomas, 1992).

Perasaan takut yang terjadi tanpa sebab yang jelas dan diiringi oleh kegelisahan serta dugaan tentang hal-hal buruk yang mengakibatkan kejadian yang berlangsung lama. Ketika anak berusia 3 tahun sudah mulai timbul perasaan cemas yang terjadi pada dirinya seperti mencemaskan hilangnya kasih sayang orang tua, atau mengalami suatu kejadian yang tidak menyenangkan. Terdapat beberapa komponen dasar yang dimiliki pada kecemasan:

- a) Keadaan subyektif, yang berkaitan dengan perasaan takut, tegang, tidak mampu untuk mengatasi suatu permasalahan.
- b) Copying/respon, tingkah laku untuk menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan perasaan takut, gangguan dalam berbicara atau

motorik. c) Respon Fisiologis, yang meliputi tegangnya otot, meningkatkan detak jantung, tekanan darah, pusing, mual, dan kecepatan dalam pernapasan. (Mu'awwanah, 2017).

Penyebab munculnya kecemasan juga bervariasi seperti faktor keturunan atau adanya perlakuan kekerasan terhadap anak. Kelekatan orangtua yang insecure juga menjadi salah satu sebab anak merasa cemas (Brumariu, LE, Kern, 2012). Sebuah kecemasan dapat dilihat dari perubahan pada raut wajah, adanya perubahan gerak-gerik pada tubuh, merasa gelisah, dan aktivitas menjadi berlebihan. Anak dengan hambatan ini terkadang kesulitan dalam sebuah pergaulan kepada teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya. Untuk menangani kecemasan ini, guru harus meneliti terlebih dahulu tentang hubungan anak dengan orang tuanya, keluarganya, maupun pada lingkungan sekitar (Syaodih, Ernawulan Dan Agustin, 2006).

4. Karakteristik Anak Yang Pencemas

Biasanya anak pencemas itu sulit untuk berpisah dari kedua

orang tuanya atau bergaul dengan orang lain. Fenomena yang sering dijumpai di lingkungan PAUD adalah adanya gejala-gejala kecemasan anak ketika akan berpisah dengan pengasuh. Beberapa gejala kecemasan pada anak-anak seperti menangis, gelisah, berteriak, gemetar, dan lain sebagainya (Hasanah, 2013). Terdapat kemungkinan anak pencemas itu kurang percaya diri dan selalu gelisah sehingga tidak menjadi anak yang berhasil, apalagi jika tidak ada kecocokan dengan guru tertentu atau mungkin menganggap bahwa Sebagian atau seluruh pelajaran itu sulit untuk diterima. Oleh karena itu orang tua dan guru harus mencari apa penyebabnya, sehingga anak memiliki sikap kecemasan.

Semua orang tua pasti mempunyai harapan yang terbaik terhadap perilaku yang ditunjukkan oleh anak, oleh karena itu orang tua, guru, dan teman sebayanya harus memberikan support atau dukungan agar anak dapat beradaptasi atau berhubungan yang baik terhadap lingkungan yang baru.

Kemudian antara orang tua dan guru harus saling berkomunikasi dengan memberikan motivasi agar anak tidak merasa cemas, tidak takut, selalu tenang dan senang hatinya dalam

menghadapi permasalahan (Solehuddin, 2000).

3 Cara Menangani Anak Yang Pencemas

Beberapa cara untuk menangani anak pencemas, sebagai berikut:

1) Mengalihkan Perhatian Anak Terhadap Hal Yang Di Senangi Atau Disukainya.

Dalam hal ini kita dapat memberikan sesuatu yang disenangi dan disukainya oleh anak, agar rasa cemasnya mulai berkurang secara perlahan-lahan.

2) Menenangkan Anak Dengan Memberikan Kasih Sayang.

Dalam hal ini dapat dengan cara melalui sebuah kontak fisik, misalnya: mencium dan memeluknya.

3) Memberikan Dorongan Agar Anak Dapat Mengekspresikan Perasaannya.

Dalam hal ini dapat memberikan sebuah kebebasan pada anak untuk mengungkapkan perasaannya dalam bentuk kata-kata.

4) Memberikan Berbagai Macam Strategi Dan Cara Untuk Mengatasi Rasa Cemas Pada Anak.

Dapat memberikan kegiatan yang menyenangkan bagi anak misalnya: menggambar, bercerita hal yang menarik, bernyanyi, dan meluangkan waktu untuk bermain bersama anak.

5) Mengusahakan Agar Suasana Lingkungan Sekitar Tetap Kondusif.

Dalam arti suasana dapat menjadikan anak pencemas merasa aman dan nyaman sehingga tidak terjadi hal buruk yang menyimpannya seperti: diejek oleh teman-temannya. Sebab jika ada kejadian seperti ini dapat membuat anak merasa cemas dan tidak nyaman karena hal yang dialaminya tadi akan semakin bertambah.

6) Memberikan Sebuah Pujian Terhadap Anak.

Jika ia berhasil mengungkapkan perasaan cemasnya, kita sebagai orang tua maupun guru harus memberikan pujian dengan kata-kata yang positif dan menyenangkan bagi anak (Sundari, 2006).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dukungan emosional merupakan hal yang penting pada anak karena anak membutuhkan

perasaan yang aman yaitu perasaan bahwasannya kita berada di sekitarnya. Orang tua atau guru perlu mengenali dan mendukung kekuatan anak. Perlunya catatan hal-hal yang baik tentang anak, baik itu keterampilan maupun usaha-usaha yang telah dilakukan anak.

Merencanakan bermacam-macam kegiatan dan penggunaan cara-cara yang tepat untuk menjamin agar anak mau berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Kepercayaan diri anak yang meningkat-angsur atau bertahap dapat ditingkatkan dengan adanya pengalaman keberhasilan yang berulang. Sifat pemalu memiliki kesulitan yang besar ketika anak usia prasekolah dan usia sekolah, karena pada usia itu anak mulai berpartisipasi dengan orang lain.

Umumnya, pada usia 5 atau 6 bulan itu terjadinya periode pemalu yang normal, kemudian akan terjadi

kembali ketika usia anak 2 tahun. Selain itu perasaan tidak nyaman dan kecemasan yang terdapat pada dirinya, sehingga ia ingin menciptakan suasana sosial yang terdapat dilingkungan sekitar. Sehingga kondisi seperti ini dapat menahan orang lain untuk mengetahui kemampuan atau kualitas positif yang dimiliki oleh seorang anak. Anak merasa tidak aman, dimana anak merasa tidak memiliki keberanian untuk mengekspresikan dirinya, karena anak mengalami suatu hal yang tidak menyenangkan. Sikap orang tua yang terlalu memberikan perlindungan yang lebih, sehingga membuat perkembangan anak menjadi pasif dan selalu bergantung kepada orang lain. Hal ini menjadikan kurangnya pengalaman dalam menjelajahi lingkungan dan anak tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Brumariu, LE, Kern, K. & S. A. (2012). Mother-Child Attachment, Emotion Regulation, and Anxiety Symptoms in Middle Childhood. *Journal of The International Association For Relationship, 19 (3), 569-585.*
- Dewi, R. (2005). *Berbagi Masalah Anak TK*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Hasan, M. (2010). *Pendidikan Anak Usia Dini*. Diva Press.
- Hasanah, N. (2013). Terapi Token Ekonomi Untuk Mengubah Perilaku Lekat di Sekolah. *HUMANITAS. Jurnal Psikologi Indonesia, 10 (1).1-18.*
- Hendra, S. (2007). *Percaya Diri Itu Penting*. PT Elek Media Komputindo.
- Maslow, A. H. (1942). The Dynamics of Psychological Security-Insecurity II. *Journal of Personality, 10 (4), 331-344.*
- Mu'awwanah, U. (2017). Atau Rasa Tidak Aman, Bisa Diartikan Sebagai Rasa Takut Akan Sesuatu Yang Dipicu Oleh Rasa Tidak Puas Dan Tidak Yakin Akan Kapasitas Diri Sendiri.

- Rasa. Jurnal Uin Banten*, 2(1), 47–58.
- Mulyana, A.T. (2015). *Permasalahan anak usia dini*. <http://repository.uinsu.ac.id/8462/1/permasalahan-AUD-ok.pdf>
- Peck, B. & Lillibridge, J. (2005). Normalization Behaviours of Rural Father Living With Chronically-ill Children. *Journal of Child Health Care*, 9(1) 31-45. <https://doi.org/10.1177/1367493505049645>
- Schaefer, C.E dan Millman, H. . (1981). *How to Help Children with Common Problems*. Van Nostrand Reinhold Company.
- Simanjuntak, B. dan P. IL. (1984). *Pengantar Psikologi Perkembangan*.
- Solehuddin, M. (2000). *Konsep Dasar Pendidikan Prasekolah*. Fakultas Ilmu Pendidikan, UPI.
- Sundari, S. (2006). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Rineka Cipta.
- Suran, B.G. & Rizzo, J. . (1979). *Special Children: An Integrative Approach*. Scott, Foresman and Company.
- Suyanto, S. (2002). *Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Hikayat Publishing.
- Syaodih, Ernawulan Dan Agustin, M. (2006). *Bimbingan Konseling Untuk Anak Usia Dini*. Universitas Terbuka.
- Thomas, R. M. (1992). *Early Childhood Education in Indonesia In Freeney, S. & Narroll, F. (Eds). Early Childhood Education in Asia and The Pacific*. Garland Publishing.
- Tim dosen PG-PAUD Unimed. (2016). *Keterampilan Penerapan Konsep PAUD*. universitas Negeri Medan.
- Vasta, R, Miller, S.A. dan Ellis, S. (2004). *Child Psychology* (4th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Wade, C & Tavris, C. (2007). *Psikologi*. Penerbit Erlangga.