

Implementasi Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Anak Prasekolah

Implementation of Guidance Counseling in Overcoming Social Anxiety in Preschool Children

Fransiska¹, Adpriad², Emiliana Bastiana Putri³

^{1,2,3} PG-PAUD STKIP Persada Khatulistiwa Sintang, Indonesia

Correspondence e-mail: fransiskastg@gmail.com

Article history

Submitted: 2024/10/18; Revised: 2024/11/12; Accepted: 2024/12/24

Abstract

The experience of entering school for the first time will cause various reactions, one of which is the feeling of anxiety experienced by children when entering a new environment outside their family. To overcome children's anxiety, guidance counseling activities need to be implemented so that children can feel comfortable participating in learning at school. The aim of this research is to describe the implementation of guidance counseling in overcoming social anxiety in preschool children. The research method used was qualitative in the form of a case study with a total of 4 sources consisting of the school principal, class teacher, students and parents. The research results show that counseling has a significant role in overcoming the social anxiety of preschool children. The steps for counseling guidance in overcoming social anxiety in preschool children are to be calm, look for the cause of the anxiety experienced by the child and by giving a hug because the anxiety experienced by children is anxiety about being separated from their parents and social anxiety so that the counseling guidance technique used are active, creative and fun.

Keywords

Guidance Counseling; Preschool Children; Social Anxiety.



© 2024 by the authors. This is an open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan komponen terpenting dalam kehidupan mulai dari anak usia dini sampai orang dewasa. Anak usia dini merupakan individu yang terletak pada usia 0-6 tahun yang disebut sebagai masa keemasan atau *golden age* (Haryono, et al., 2021). Pada masa *golden age* anak memiliki rasa ingin tahu yang tinggi hal ini dibuktikan dalam penelitian yang menyatakan bahwa otak manusia mengalami masa perkembangan yang signifikan pada masa anak usia dini, yakni sebesar 80%. Ketika dilahirkan seorang anak telah mencapai perkembangan 25%, sampai pada usia 4 tahun perkembangan otaknya meningkat hingga 50%, dan saat usianya mencapai 8 tahun mencapai 80% (Mulyana, et al., 2024)

Berdasarkan dari penelitian tersebut maka dalam masa perkembangannya anak perlu memperoleh stimulasi dan lingkungan yang baik agar perkembangan anak dapat berkembang secara optimal. Stimulasi harus dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan kegembiraan antara guru dan anak (Ramadhani, et al., 2022). Akan tetapi stimulasi yang telah diberikan oleh guru di sekolah terkadang tidak dapat merubah rasa kecemasan anak terutama ketika mereka memasuki lingkungan baru. Penyebab dari kecemasan pada anak ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya menghadapi lingkungan baru serta dukungan orang tua/keluarga terhadap pendidikan. Lingkungan dan orang-orang asing yang ditemui anak, perlakuan di sekolah, disiplin dan tata tertib yang harus diikuti anak merupakan sumber utama stres, kecewa, dan cemas (Oktamarina, et al., 2022).

Kecemasan adalah perasaan yang sangat tidak menyenangkan, agak tidak menentu dan kabur tentang sesuatu yang akan terjadi. Perasaan ini disertai dengan suatu atau beberapa reaksi badaniah yang khas dan yang akan datang berulang bagi seseorang tertentu. Anak yang mengalami kecemasan mungkin memiliki tingkat kelekatan tinggi dengan orang tua, mudah kaget, menangis atau mengamuk, kurang tidur, sakit kepala atau sakit perut dan kecemasan pada anak di sekolah dapat terjadi kapan saja (Madyawati dan Nurjannah, 2021). Ada 3 jenis kecemasan yaitu, kecemasan yang realistis dikenal sebagai ketakutan, kecemasan moral lebih dikenal dengan perasaan bersalah dan takut mendapatkan sanksi dari suatu peristiwa, kecemasan neurotik adalah kecemasan karena bahaya yang tidak diketahui (Andharu, et al., 2023).

Gejala kecemasan pada anak dapat diamati secara langsung. Tanda rasa takut pada seorang anak tampak pada ekspresi roan wajahnya, bahkan terkadang disertai terikan. Setelah diatas dua tahun, ekspresi rasa takut ini mengalami perkembangan. Ia berteriak dan berlari gemetar dan disertai dengan berubahnya raut wajah.

Perkataanya pun terpotong-potong. Terkadang rasa takutnya menyebabkan keringat mengucur deras dan kencing tanpa sengaja (Oktamarina, et al, 2022: 126)

Kecemasan dan ketakutan merupakan ciri normal pada masa prasekolah atau kanak-kanak, seperti halnya orang dewasa. Kecemasan dianggap tidak normal bila berlebihan dan menghambat fungsi akademik dan sosial atau menjadi menyusahkan. Anak-anak juga menunjukkan pola penolakan terhadap interaksi sosial yang lebih umum yang merupakan ciri gangguan kepribadian yang menghindar (Tamisa, 2016). Berdasarkan dari pernyataan tersebut maka diperlukan cara untuk mengatasi kecemasan anak pada masa prasekolah dan salah satu bentuk kegiatannya adalah melalui kegiatan bimbingan konseling.

Bimbingan dan konseling dalam konteks Pendidikan Anak Usia Dini dapat diartikan sebagai upaya dalam memfasilitasi dan membantu guru serta orangtua dalam mengembangkan potensi dan tugas-tugas perkembangan secara optimal serta mengatasi permasalahan yang dialami anak usia dini yang meliputi aspek kultural, sosio-emosional, pembelajaran, psikologis, dan lingkungan (Amanah, et al., 2023). Bimbingan konseling dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu anak-anak mengatasi kecemasan ini. Program bimbingan konseling yang dirancang khusus untuk anak usia dini dapat memberikan dukungan emosional, strategi coping, serta teknik-teknik untuk mengelola kecemasan (Nasution, et, al., 2023). Dalam konteks prasekolah, konselor dapat bekerja sama dengan pendidik dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi anak-anak, serta menyediakan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

Penelitian terkait dengan peran bimbingan konseling pada anak usia dini telah banyak dilakukan (Nasution, et al, 2023; Amanah et al, 2023; Fikriyah & Syafi'i, 2021). Akan tetapi penelitian yang terkait dengan peran bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan sosial pada anak usia dini belum banyak diteliti (Sitompul et al, 2021). Salah satu gap yang muncul adalah masih kurangnya penelitian terkait dengan peran bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan sosial pada anak prasekolah. Jika diteliti lebih mendalam maka setiap anak prasekolah memiliki kecemasan ketika memasuki sekolah untuk pertama kali. Memasuki sekolah pertama kali bukanlah hal yang menyenangkan bagi anak karena ia harus memasuki lingkungan baru yang asing baginya diluar lingkungan keluarganya. Kecemasan yang dialami oleh anak ini jika tidak ditangani melalui kegiatan bimbingan konseling maka akan membuat anak akan merasa cemas dan tidak nyaman dengan lingkungan sekolah baru bahkan bisa membuat anak menjadi tantrum sehingga hal ini akan berakibat pada proses pembelajarannya di sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan dan menjelaskan langkah-langkah bimbingan konseling, jenis kecemasan sosial serta teknik bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan sosial pada anak prasekolah. Dengan dilakukannya penelitian ini maka dapat diketahui tentang bagaimana peran bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan sosial pada anak prasekolah karena situasi belajar yang nyaman dapat menghilangkan kecemasan pada anak di sekolah. Selain itu dengan memahami bagaimana intervensi bimbingan konseling dapat mempengaruhi tingkat kecemasan anak, diharapkan dapat diidentifikasi strategi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan emosional anak di tahap awal pendidikan mereka. Akhirnya dengan adanya temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi, pendidik, dan orang tua dalam merancang dan menerapkan program bimbingan konseling yang lebih efektif di lingkungan prasekolah.

2. METODE

Sesuai dengan permasalahan dan objek yang dikaji, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan bentuk studi kasus. Studi kasus adalah bentuk penelitian dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas terhadap satu atau lebih orang (Sugiono, 2016). Penelitian ini dilaksanakan di TK Kartika XVII-17 Sintang pada bulan Oktober 2024. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang yang terdiri dari 1 orang kepala sekolah, 1 orang guru kelas, 1 orang tua dan 1 orang siswa kelompok B.

Teknik pengumpulandata menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumen. Teknik observasi dilakukan terkait dengan bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan sosial pada anak prasekolah, dan hasil observasi ini diperkuat dengan dari hasil wawancara langsung dan di dukung dengan dokumen yang terkait dengan bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan sosial pada anak prasekolah di TK Kartika XVII-17 Sintang.

Teknik pemeriksaan atau pengujian pada keabsahan data menggunakan kriteria: (1) derajat kepercayaan (*credibility*) dengan teknik triangulasi sumber data untuk memeriksa keabsahan data agar tidak terjadi kesalahan informasi atau ketidaksesuaian dengan konteks menggunakan peningkatan ketekunan dalam pengamatan, (2) keterahlian (*transferability*), (3) ketergantungan (*dependability*), (4) kepastian (*confirmability*). Serta teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan interactive model dari Miles dan Huberman yang terdiri: (1) *data collection*, (2) *data display*, (3) *data condensation*, (4) *conclusion: drawing/verifying* (Sugiyono, 2017).

3. TEMUAN DAN PEMBAHASAN

3.1 *Langkah-Langkah Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Anak Prasekolah.*

Sekolah merupakan pendidikan ke dua bagi anak setelah anak mendapatkan pendidikan pertama di dalam keluarga. Sekolah merupakan salah satu sistem pendidikan yang berfungsi untuk membantu meningkatkan sumber daya manusia. Dari pendidikan yang diterima anak bangsa di bangku sekolah, akan mampu mengubah pola pikir dan daya kreativitas untuk menciptakan Negara dan taraf kesejahteraan yang baik dan perekonomian yang meningkat (Simanjorang & Naibaho, 2023).

Berdasarkan dari pendapat diatas maka sekolah harus menciptakan lingkungan yang menyenangkan khususnya bagi anak usia dini. Sekolah yang menyenangkan dapat membuat anak merasa betah dan nyaman ketika melakukan proses pembelajaran di sekolah. Salah satu keahlian penting bagi seorang pendidik dalam meningkatkan kualitas profesionalnya adalah kemampuan untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dengan tidak hanya menyampaikan informasi kepada siswa, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif, kreativitas, dan pemahaman yang mendalam. Dengan pendekatan ini, siswa dapat mengembangkan potensi mereka secara optimal dan merasa lebih termotivasi dalam proses pembelajaran (Sukmawati, et al, 2024). Suasana sekolah yang menyenangkan ini tidak lepas dari peran bimbingan konseling. Bimbingan dan konseling pada anak usia dini merupakan upaya bantuan yang dilakukan guru/pendamping terhadap anak usia dini agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal serta mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapinya (Nasution, et al, 2023).

Peran guru di di sekolah sangat membantu dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling seperti yang dilakukan oleh guru di TK Kartika XVII-17 Sintang. Guru melakukan pendekatan yang baik kepada siswa dengan membuat suasana dan proses belajar mengajar yang menyenangkan kepada siswa. Pendekatan antar pribadi dilakukan oleh guru dengan siswa agar siswa dapat merasa nyaman dengan lingkungan barunya di luar lingkungan keluarganya. Pendekatan dilakukan kepada semua siswa mulai dari masuk sekolah pertama kali dengan melakukan penyambutan di depan kelas dengan memberikan sikap ramah kepada siswa dan orang tua. Hal ini dilakukan agar siswa merasa bahwa ia diterima dengan hangat oleh gurunya sehingga siswa tidak perlu merasa takut ketika berada di sekolah.

Akan tetapi pada kenyataannya tidak semua siswa berani untuk lepas dari orang tuanya ketika masuk ke lingkungan sekolah untuk pertama kali. Hal ini terlihat bahwa ada siswa yang masih menangis bahkan terkadang tantrum ketika ditinggal ibunya di dalam kelas. Melihat keadaan ini guru dan pihak sekolah tetap berusaha melakukan pendekatan kepada siswa tersebut dengan membujuk siswa tersebut agar tidak menangis dan mau ditinggalkan orang tuanya untuk belajar di kelas bersama teman-temannya. Sejalan dengan usaha yang telah dilakukan oleh guru dan pihak sekolah dalam pelaksanaan bimbingan konseling maka ada beberapa langkah bimbingan konseling dalam mengatasi anak temper tantrum, yaitu bersikap tenang dengan menarik nafas dan mencoba menenangkan diri saat menghadapi perilaku temper tantrum anak pada saat itu, kenali dan cari penyebab anak temper tantrum dengan mengidentifikasi masalah apa yang sedang dirasakan anak dengan menanyakan sesuatu pada anak tersebut, buat anak mengatakan kebutuhan ataupun keinginannya dengan membantu anak mengolah komunikasi untuk menyatakan apa yang ia inginkan serta yang tidak ia inginkan, beri alternatif atau pilihan lain misalnya ibu tidak menginginkan kamu masih ditunggu mamamu karena kalau disekolah belajarnya sama ibu guru bukan sama mama, beri pelukan kasih sayang karena dengan memberikan pelukan dan kasih sayang anak dapat menurunkan emosinya dan tidak bertindak agresif (Fikriyah & Syafi'i, 2021).

Berdasarkan dari pendapat diatas maka guru dan kepala sekolah telah melakukan kegiatan bimbingan konseling di sekolahnya. Jika ada siswa yang menangis ketika masuk sekolah pertama kali maka guru berusaha menenangkan siswa dengan bertanya kepada siswa tersebut ada masalah apa. Jika siswa tersebut tetap menangis maka guru akan memeluk siswa tersebut dan berusaha menenangkannya. Terkadang ada juga siswa yang merasa takut dan tidak nyaman jika berada jauh dari ibunya, oleh karena itu guru menyampaikan kepada siswa bahwa nanti kamu belajar sama ibu guru bukan sama mama. Selain itu pihak sekolah hanya mengizinkan orang tua untuk menunggu anaknya di lingkungan sekolah tanpa masuk ke dalam kelas. Hal ini dilakukan agar anak pelan-pelan bisa beradaptasi dengan guru-guru serta teman-temannya di kelas. Akan tetapi jika ada siswa yang sudah tidak mampu ditenangkan oleh gurunya di kelas maka baru guru meminta orang tua untuk menenangkan anak di dalam kelas. Akan tetapi hal ini jarang terjadi karena menurut gurunya sejauh ini mereka masih mampu menangani siswa yang menangis di dalam kelas dengan membujuk dan mengajak siswa tersebut bermain.

3.2 *Jenis Kecemasan Sosial Yang Dialami Anak Prasekolah*

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun termasuk anak-anak. Kecemasan ini terjadi ketika mereka memasuki lingkungan baru yang asing bagi mereka. Salah satu kecemasan yang dialami anak adalah kecemasan masuk sekolah untuk pertama kalinya. Kecemasan pada anak usia dini merupakan suatu keadaan saat anak merasakan sesuatu kekhawatiran yang berlebihan yang dapat mempengaruhi emosi anak menjadi tidak stabil (Habibi, 2022). Kecemasan yang terjadi pada anak terjadi ketika anak keluar dari lingkungan terdekatnya dan anak harus memasuki lingkungan baru yang membuat dia harus beradaptasi dengan lingkungan dan orang-orang baru di luar lingkungan keluarga. Salah satu kecemasan yang dapat terjadi pada anak adalah kecemasan ketika anak memasuki masa prasekolah.

Prasekolah adalah masa dimana anak memperoleh pendidikan pertama kali di luar lingkungan keluarganya. Anak bertemu dengan guru-guru dan teman-teman dan lingkungan baru yang dapat memberikan pengalaman baru kepada anak. Pendidikan prasekolah adalah pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak didik di luar lingkungan keluarga sebelum memasuki pendidikan dasar, yang diselenggarakan di jalur pendidikan sekolah atau di jalur pendidikan luar sekolah (Indrawan & Wijoyo, 2020). Pendidikan prasekolah ini dilaksanakan di lembaga PAUD seperti di Taman Kanak-Kanak, Raudatul Athfal, Kelompok Bermain serta Tempat Penitipan Anak. Melalui lembaga PAUD ini maka anak-anak dapat memperoleh pendidikan di luar lingkungan keluarganya.

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan guru diperoleh informasi bahwa siswa yang mengalami kecemasan ini merupakan anak tunggal dan ia selalu ditemani ibunya kemana-mana. Selain itu ibunya selalu mengantar anak ini sampai ke dalam kelas dan menyiapkan peralatan belajarnya di atas meja sehingga membuat siswa ini terkadang susah untuk ditinggal ibunya belajar di dalam kelas. Melihat kondisi tersebut maka guru sudah berbicara dengan orang tua anak tersebut untuk pelan-pelan melepaskan anaknya untuk belajar mandiri. Hal ini dilakukan pihak sekolah supaya anak bisa belajar mandiri dan tidak tergantung pada ibunya. Selain itu dari hasil wawancara juga diperoleh informasi bahwa pada awal masuk sekolah sekitar kurang lebih satu bulan siswa ini menangis karena tidak mau ditinggal ibunya belajar di kelas dan pihak sekolah tetap melakukan upaya untuk bekerjasama dengan ibunya untuk anak ini pelan-pelan dilepaskan untuk mau ditinggal di kelas.

Selain itu dari hasil wawancara juga diperoleh informasi bahwa guru juga melakukan upaya untuk membuat siswa ini mau ditinggal ibunya untuk belajar di

kelas dengan mengalihkan perhatian anak tersebut pada hal yang disukai seperti memberinya gambar yang menarik dan meminta bantuan kepada teman-teman kelas anak tersebut untuk mengajaknya bermain bersama. Pada awalnya memang terasa sulit tetapi lama kelamaan atas kerjasama antara guru dan orang tua akhirnya siswa tersebut pelan-pelan mau ditinggal sendiri oleh ibunya untuk belajar di kelas. Melihat keadaan tersebut maka menurut teori psikoanalitik bahwa kecemasan muncul sebagai tanggapan terhadap situasi yang dianggap berbahaya bagi individu. Ketika situasi tersebut mereda, gejala kecemasan juga cenderung berkurang atau bahkan hilang. Namun, jika individu kembali menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan, gejala tersebut dapat muncul kembali (Nurshabrina, 2024).

Ketika orang tua menyekolahkan anaknya di Taman Kanak-Kanak orang tua seharusnya mempercayakan pendidikan anaknya kepada guru dan pihak sekolah. Akan tetapi pada kenyataannya terkadang masih ada orang tua yang belum berani melepaskan anaknya sendiri ketika di sekolah sehingga hal ini membuat anak menjadi sangat bergantung pada orang tuanya. Pendampingan orang tua pada anak dapat membuat anak menjadi tidak mandiri sehingga hal ini dapat membuat perkembangan anak melambat karena mereka sulit beradaptasi dan mengganggu proses pembelajaran di dalam kelas. Melihat hal tersebut maka orang tua harus mempercayakan anak mereka agar dapat bergabung bersama guru dan teman-temannya di kelas. Ada beberapa dampak akibat pendampingan orang tua pada anaknya di sekolah, yaitu dampak positif, seperti orang tua dapat melihat sendiri interaksi anak dengan teman-teman sebayanya di sekolah, serta kelebihan dan kekurangan anaknya sehingga dapat menjadi bahan evaluasi bagi orang tua, dan dampak negatifnya, seperti anak tidak dapat bersosialisasi dengan teman sebayanya, anak menjadi manja dan ketergantungan dengan orang tuanya, anak manja akan menjadi egosentris, anak merasa tidak percaya diri, anak akan selalu benar dan tidak mau disalahkan (Mustika, 2020).

Bentuk kecemasan yang dialami oleh siswa TK Kartika XVII-17 Sintang adalah kecemasan untuk berpisah dari ibunya. Anak akan merasa takut jika ibunya tidak bersama dia di dalam kelas. Hal ini tampak dengan perilaku anak yang mencari-cari ibunya dan tidak fokus belajar di dalam kelas. Bahkan terkadang anak tampak hampir menagis apabila ia duduk sendirian. Melihat keadaan tersebut maka terkadang guru kelas harus memberikan pengertian kepada anak tersebut dan membuat anak merasa nyaman di dalam kelas. Kecemasan dialami oleh anak dapat dibagi menjadi tiga yaitu kecemasan yang realistis dikenal sebagai ketakutan, kecemasan moral lebih dikenal dengan perasaan bersalah dan takut mendapatkan

sanksi dari suatu peristiwa serta kecemasan neurotik yaitu kecemasan karena bahaya yang tidak diketahui (Andharu, 2023). Berdasarkan dari kecemasan yang dialami oleh anak tersebut tampak bahwa ia mengalami kecemasan yang terkait dengan kecemasan realistis sebagai bentuk ketakutan. Anak tersebut takut terhadap orang lain selain ibunya. Akan tetapi guru tetap menciptakan suasana yang nyaman di dalam kelas dengan tetap mendampingi anak dalam belajar.

Selain itu ada beberapa jenis kecemasan yang dialami oleh anak-anak, yaitu kecemasan berpisah yang terjadi karena anak takut berpisah dengan orang tua atau pengasuhnya, kecemasan berbicara dengan orang lain yang terjadi karena anak berbicara hanya berbisik atau menolak berbicara dengan orang lain dalam situasi sosial yang biasanya terjadi di luar rumah, kecemasan sosial yang terjadi karena anak merasa takut atas penilaian dari teman sebaya atau orang lain di lingkungan sosialnya, kecemasan umum yang terjadi karena anak merasa gelisah terus menerus yang ditandai dengan kewaspadaan yang berlebihan terhadap lingkungan seperti rumah, sekolah dan teman-teman sebayanya, kecemasan obsesif kompulsif terjadi karena pemikiran yang berulang dan anak kesulitan mengalihkan perhatiannya dari pemikiran ini sehingga sering kali menimbulkan kesusahan bagi anak, fobia yang spesifik terjadi karena kecemasan dan ketakutan anak pada objek tertentu seperti badai petir, cuaca ekstrim, lebah dan suntikan dari perawat, kecemasan panik yang terjadi secara tiba-tiba karena ada hal pemicu atau terjadi tanpa hal pemicu dengan reaksi badan seperti berkeringat, gemetar, jantung berdetak kencang, nyeri di dada, rasa ingin pingsan, pusing, mual, sakit perut dan keinginan buang air kecil atau air besar (Doyle, 2022).

Jika dilihat dari kasus kecemasan yang dialami oleh subyek penelitian maka jenis kecemasan yang dialami siswa tersebut mengalami kecemasan berpisah dan kecemasan sosial. Berdasarkan dari dua kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut maka guru dan pihak sekolah berusaha menghilangkan kecemasan dengan membuat siswa tersebut merasa nyaman dengan guru-guru, teman-teman serta lingkungan sekolahnya. Kecemasan yang dialami oleh anak harus segera ditangani supaya anak dapat belajar dengan baik dan ia dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya karena jika tidak ditangani dengan cepat maka proses belajar anak akan menjadi terhambat.

3.3 Teknik Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Anak Prasekolah

Dalam mencapai suatu tujuan diperlukan teknik atau cara agar tujuan tersebut tercapai. Begitu juga terkait dengan bimbingan konseling maka diperlukan teknik

agar kegiatan bimbingan konseling ini dapat berjalan dengan baik. Dalam hubungannya dengan anak usia dini, teknik bimbingan konseling merupakan cara atau metode yang digunakan untuk membantu anak agar dapat mengenal dirinya, kemampuannya, sifatnya, kebiasaannya, dan kesenangannya, membantu anak untuk mengembangkan potensinya, membantu untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi anak, serta menyiapkan mental dan sosial anak untuk memasuki tingkat lembaga pendidikan selanjutnya (Sitompul, 2021).

Berbagai usaha yang dilakukan oleh guru dan pihak sekolah dalam mengatasi kecemasan anak. Oleh karena itu pihak sekolah melakukan berbagai usaha dalam mengatasi kecemasan sosial pada anak prasekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah diperoleh informasi bahwa pihak sekolah bekerjasama dengan guru kelas ketika siswa mulai masuk sekolah pertama kali dengan membuat suasana belajar di sekolah dan di kelas dengan suasana yang menyenangkan seperti mengajak siswa-siswanya bermain dan bernyanyi sehingga aspek perkembangan anak dapat dikembangkan secara optimal. Usaha yang dilakukan oleh kepala sekolah dan guru-guru di kelas merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan bimbingan konseling pada anak usia dini. Seperti yang dikemukakan bahwa tujuan bimbingan konseling bagi anak usia dini adalah membantu tercapainya segala aspek-aspek pertumbuhan dan perkembangan bagi anak. Baik aspek akademik, bakat dan minat, emosional, sosial dengan teman, penyesuaian diri di lingkungan yang baru, menemukan jati diri dan sebagainya, tentunya akan lebih baik jika proses pelaksanaannya diarahkan sejak dini agar tercapai segala aspek-aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang maksimal (Amalia, 2018).

Ada beberapa teknik bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan sosial anak usia dini pertama aktif seperti anak diharapkan mampu untuk selalu aktif dalam kegiatan bimbingan konseling ini, kedua kreatif seperti menciptakan kegiatan-kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan anak, ketiga efektif, seperti anak dapat menerapkan hasil dari setiap kegiatan bimbingan konseling, ke empat menyenangkan seperti membuat anak merasa aman dan nyaman karena kondisi yang menyenangkan dapat membuat kepercayaan diri anak meningkat dan dapat mengoptimalkan proses kegiatan belajar sambil bermain (Cahyaningsih, 2023).

Berdasarkan dari teori teknik bimbingan konseling yang telah disampaikan terkait mengatasi kecemasan anak usia dini maka ada beberapa teknik yang telah dilaksanakan oleh guru yaitu aktif, kreatif dan menyenangkan. Teknik pertama yang telah dilakukan guru adalah aktif. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan guru

diperoleh informasi bahwa guru berusaha seaktif mungkin membangun hubungan yang baik dengan siswa yang mengalami kecemasan sosial. Guru berusaha membangun komunikasi yang aktif dan membuat siswa yang mengalami kecemasan tersebut merasa nyaman dengan gurunya. Komunikasi yang dibangun dilakukan dengan menanyakan apa yang membuat siswa tersebut merasa tidak nyaman di kelasnya, kemudian membujuk siswa tersebut untuk lepas dari ibunya dengan menawarkan hal-hal yang anak tersebut sukai dengan menggunakan metode bermain. Melalui teknik belajar sambil bermain maka siswa yang merasa cemas tersebut diharapkan dapat menghilangkan kecemasannya dengan mau bergabung bersama teman-teman dan gurunya di kelas. Metode belajar sambil bermain adalah kegiatan pembelajaran yang lebih menekankan pada aktivitas belajar yang diwarnai dengan kegiatan bermain, sehingga menjadikan kegiatan belajar menjadi lebih seru dan menyenangkan (Ilma dan Nurhidayati, 2022).

Teknik kedua yang digunakan oleh guru adalah kreatif. Berdasarkan dari hasil wawancara guru maka guru mengatakan bahwa ia berusaha menciptakan pembelajaran yang kreatif dengan membuat media yang menarik bagi siswa serta mengajak para siswa melakukan kegiatan pembelajaran di luar kelas supaya para siswanya tidak bosan dengan pembelajaran yang dilakukan oleh gurunya. Kreativitas yang dimiliki guru juga sangat berpengaruh terhadap pemahaman anak (Ma'rifah, et al., 2019). Melihat kreativitas yang diciptakan oleh guru maka guru berusaha membuat pembelajaran yang menarik bagi para siswanya dan hal ini juga dilakukan oleh guru supaya siswa yang mengalami kecemasan sosial di sekolah dapat merasa senang dengan pembelajaran yang diberikan oleh gurunya dan dapat belajar bersama teman-temannya di kelas tanpa di dampingi oleh ibunya.

Teknik ketiga yang digunakan guru adalah menyenangkan. Kegiatan yang menyenangkan dapat dibangun pihak sekolah, guru dan peserta didiknya. Kegiatan yang menyenangkan dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas di sekolah seperti metode pembelajaran yang bervariasi bagi anak. Secara teknis ada beberapa metode yang tepat untuk diterapkan pada anak usia dini yaitu metode bermain, metode bercerita, metode benyanyi, metode bercakap dan metode karyawisata (Siswanto, 2019). Melalui metode yang beragam dalam pengajaran anak maka anak tidak merasa bosan ketika belajar di sekolah. Selain itu melalui metode yang bervariasi ini akan membuat kecemasan sosial yang dihadapi anak akan menjadi berkurang bahkan menghilang karena anak setiap hari mengalami pengalaman baru dalam pembelajaran di kelas bersama teman-temannya. Situasi yang menyenangkan bagi anak ketika belajar di sekolah dapat juga mempengaruhi emosi anak karena jika

anak merasa senang maka akan membuat anak berpikir tentang pelajaran yang ia pelajari di sekolah. Selain itu kegiatan bimbingan konseling yang menyenangkan, membuat anak merasa aman dan nyaman itu akan mengaktifkan bagian neo-cortex (otak berpikir) anak, kondisi yang menyenangkan juga dapat membuat kepercayaan diri anak meningkat (Sitompul, 2021).

Berdasarkan dari pemaparan diatas maka teknik bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan sosial anak pra sekolah yang telah dilakukan guru adalah aktif, kreatif dan menyenangkan. Melalui ketiga teknik yang telah dilaksanakan ini maka diharapkan guru dapat menghilangkan kecemasan sosial pada anak prasekolah sehingga kegiatan proses belajar mengajar yang dilaksanakan di kelas dapat berjalan dengan baik.

4. SIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian yang dilaksanakan di TK Kartika XVII-17 Sintang, diperoleh kesimpulan bahwa bimbingan konseling memiliki peran yang cukup besar dalam mengatasi kecemasan sosial anak pra sekolah. Langkah-langkah bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan sosial pada anak pra sekolah adalah dengan bersikap tenang, mencari penyebab kecemasan yang dialami anak serta dengan memberikan pelukan karena kecemasan yang dialami oleh anak adalah kecemasan berpisah dengan orang tua dan kecemasan sosial sehingga teknik bimbingan konseling yang dilakukan adalah aktif, kreatif dan menyenangkan. Adapun kelemahan dari penelitian ini adalah peran orang tua yang masih terlibat dalam bimbingan konseling di kelas karena orang tua masih mengantarkan anaknya ke dalam kelas sehingga anak terlihat sulit untuk berpisah dengan orang tuanya sehingga di perlukan berbagai usaha dari guru agar anaknya mau berpisah dari orang tua ketika belajar di kelas.

REFERENSI

- Andharu, D., Simanjuntak, N.M., Padmasari, A.P., & Listyaningsih. (2023). Kecemasan Dalam Novel Dangdut Karya Putu Wijaya (Kajian Psikopragmatik. *Wahana : Tridarma Perguruan Tinggi*, 75(1), 90-96.
- Cahyaningtyas, R., Devi, A.F., & Utomo, A.D.K. (2023). Teknik Bimbingan Konseling Dalam Membantu Perkembangan Anak Sekolah Dasar. *TA'LIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1). 1-8.
- Doyle, M.M. (2022). Anxiety Disorders In Children. *Pediatrics In Review*, 43(11), 618-630.
- Fikriyah, A.T & Syafi'i I. (2021). Peran Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Anak

- Temper Tantrum. *Wisdom: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 127-140.
- Habibi, M.M. (2022). Penanganan Kecemasan pada Anak Usia Dini Melalui Terapi Bermain. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7 (1), 156-162.
- Haryono, S.E., Muntomimah, S., & Eva, A.N. (2020), "Planting Values Through Character Education For Early Childhood" In *International Conference Of Psychology, Kne Social Sciences*, Pages 97–108.
- Ilma, M., & Nurhidayati, R.A.(2022). Program Belajar Sambil Bermain Dalam Upaya Peningkatan Minat Dan Semangat Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Sipissangngi*, 2(1), 45-53.
- Indrawan, I., & Wijoyo, H.(2020). *Pendidikan Anak Pra Sekolah*. Pena Persada: Purwokerto.
- Madyawati, L., & Nurjannah. (2021). Kecemasan anak usia dini dan intervensinya (Studi Kasus di TK Majaksingi). *Aulad : Journal on Early Childhood*, 4(1), 8-16.
- Mulyana, E.H., Qonita, Elan, Sianturi, R., Sakinah, S.A., & Anggraeni I. (2024). Keterampilan Bertanya Saintifik Anak Usia 5-6 Tahun. *Ashil*, 4 (1), 83-94.
- Mustika, N. 2020. Analisis Dampak Pendampingan Orang Tua Pada Jam Belajar Anak Raudhatul Athfal Al-Amin Kecamatan Mandau. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Ma'rifah, N., Palupi, W. & Jumiatmoko. (2019). Proses Kreatif Guru Paud Dalam Merancang Media Pembelajaran Visual. *Kumara Cendekia*, 11 (1), 38-47.
- Nasution, A.Z., Sembiring, J.B., Hayati, R., & Nasution, F. (2023). Bimbingan Konseling Pada Anak Usia Dini. *Al Tahdsib*, 2(2), 57-68.
- Nasution, F., Ummi, I., Aulia, J.D., Fadhilah, L.R., & Adlya, R. (2023). Peranan Guru Bimbingan Konseling Pada Anak Usia Dini. *Al Abyadh*, 6(1), 25-34.
- Nurshabrina, M.F, Agustine, S.N., & Dariyo, A. (2024). Kecemasan Bersekolah Pada Anak Pra-Sekolah. *Action Research Literate*. 8(7), 1784-1789.
- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S.W., Sukmawati, Apriyani, T. (2022). Gangguan Kecemasan (*Axiety Disorder*) Pada Anak Usia Dini. *Bharasumba : Jurnal Multidisipliner*, 1 (2), 120-134.
- Ramadhani, A.S., Azizah W., Selpiyani, Y., & Khadijah. (2022). Bentuk-Bentuk Stimulasi Pada Anak Dalam Perkembangan Motorik Anak Usia Dini Di RA. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4 (3), 2360-2370.
- Sitompul, L.K., Stevani, L.D, Fauziah R., & Putri V.T. (2021). Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, Universitas Hamzanwadi, 5(2), 501-512.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, N.T, Aulia, N.D., Nurhaliza, Sari, A.K.D., & Hasanah, L. (2024). Ragam Model Pembelajaran Yang Menyenangkan Untuk Anak Usia Dini. *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 70-78.
- Simanjorang, R.R., & Naibaho, D. (2023). Fungsi Sekolah. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2 (4), 12706-12751.
- Tamisa, A. (2016). Latar Belakang Kecemasan Anak Pra Sekolah Kasus A (IM) Siswa Taman Kanak-Kanak Ar-Rahmah Palembang. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 2(2), 117-134.
- Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.