

Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini

Lidia Kristina Sitompul¹, Lisa Dinda Stevani², Rida Fauziah³, Valenia Tabhita Putri⁴

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Sebelas Maret

Email: lidia.kristina13@student.uns.ac.id¹, lisadindastevani.lids@student.uns.ac.id²,
ridafauziah2000@student.uns.ac.id³, valeniatabhitaputri@student.uns.ac.id⁴

Abstrak

Dalam proses pembelajaran terdapat berbagai masalah yang perlu diselaraskan dan distabilkan agar tercipta kondisi pembelajaran yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Semakin kompleksnya permasalahan yang dialami oleh peserta didik di jenjang pendidikan dasar, menengah ataupun atas, akan tetapi juga permasalahan yang muncul pada anak usia dini. Salah satu diantaranya adalah gangguan kecemasan sosial yang dialami oleh anak usia dini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi dari teknik-teknik bimbingan konseling dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial anak usia dini. Disini peran konselor atau guru di lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sangat diperlukan dalam memberikan stimulasi untuk menangani permasalahan tersebut. Dengan asumsi bahwa pendidikan anak usia dini adalah pendidikan yang sangat penting karena sebagai pondasi bagaimana anak ketika sudah besar, maka layanan bimbingan konseling diterapkan pada anak usia dini melalui tata cara atau pendekatan maupun teknik khusus yang digunakan disesuaikan dengan usianya. Teknik yang digunakan dalam melakukan bimbingan dan konseling pada anak usia dini yaitu ada 4 teknik antara lain aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan.

Kata kunci: teknik bimbingan konseling, gangguan kecemasan sosial, anak usia dini.

Abstract

In the learning process there are problems that need to be settled and stabilized to create a learning condition that matches the goal. Increasingly, the problems experienced by learners in elementary, middle and high schools, however, are also those that arise in children's early years. One of them is the social anxiety disorder endured by children of an early age. The purpose of this study is to know the implementation of counseling techniques in dealing with childhood social anxiety disorders. Here the role of counselor or teacher at an early age education institute is essential for stimulation to address the problem. Assuming that early child education is a very important education because as a foundation of how children grow up, counseling services are applied to preteen children through special ordinances or approaches and techniques used according to their age. The techniques used in counseling and counseling at an early age include four techniques that are active, creative, effective and fun.

Keywords: *counseling techniques, social anxiety disorder, early childhood.*

PENDAHULUAN

Copyright © Lidia Kristina Sitompul, Lisa Dinda Stevani, Rida Fauziah, Valenia Tabhita Putri 501

Submitted : 26-10-2021

Accepted : 30-12-2021

Published: 31-12-2021

Masa anak usia dini berada pada tahap perkembangan yang sangat pesat. Pada rentang usia 0-6 tahun, anak usia dini sering disebut sebagai masa keemasan (*golden age*) karena pada tahap tersebut anak memiliki kepekaan yang sangat tinggi terhadap rangsangan atau stimulasi yang diberikan (Ariyanti, 2016). Pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini meliputi 6 aspek perkembangan yaitu aspek fisik-motorik, sosial emosional, bahasa, kognitif, seni, nilai agama dan moral, sehingga penting untuk memberikan stimulasi yang tepat agar tugas perkembangan anak dapat tercapai dengan optimal. Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa, sebesar 40% perkembangan manusia terjadi pada usia dini (Khaironi, 2018). Karena masa usia dini hanya terjadi 1 kali pada setiap manusia, maka pemberian stimulasi sangat mempengaruhi bagaimana seseorang akan bertumbuh dan berkembang.

Dalam hal ini, salah satu aspek perkembangan anak usia dini adalah aspek sosial emosionalnya. Perkembangan sosial merupakan suatu proses dimana anak belajar mengenai dirinya sendiri dan orang lain untuk membangun relasi dan pertemanan. Seperti yang kita ketahui bahwa pengalaman sosial anak, yang di mulai dalam keluarga akan mempengaruhi kehidupannya di masa mendatang. Sedangkan perkembangan emosi adalah suatu proses luapan perasaan anak ketika berinteraksi dengan lingkungannya, yang terjadi secara perlahan. perkembangan sosial dan emosional sejatinya muncul dari anak mulai lahir. Ciri-ciri penampilan emosi pada anak menurut Hurlock ditandai oleh intensitas yang tinggi, sering kali ditampilkan, bersifat sementara, cenderung mencerminkan; individualitas, bervariasi seiring meningkatnya usia, dan dapat diketahui melalui gejala perilaku (Mulyani, 2017). Apabila orangtua maupun lingkungan tidak dapat memberikan stimulasi yang tepat, maka anak dapat mengalami gangguan pada aspek perkembangan sosial emosionalnya. Salah satu gangguan sosial emosional yang sering terjadi pada anak usia dini yaitu gangguan kecemasan sosial (*Social Anxiety Disorder*).

Gangguan kecemasan sosial merupakan gangguan kecemasan yang banyak terjadi pada manusia, tetapi diagnosis nya jarang ditegakkan, sehingga jarang pemberian terapi untuk mengatasi gangguan tersebut. Individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial memiliki pemikiran yang negatif terhadap penglihatan atau pandangan orang lain terhadap dirinya, sehingga menimbulkan kecemasan pada individu yang mengalami gangguan ini (Asrori, 2015). Gangguan kecemasan sosial bukan hanya dapat dialami oleh remaja maupun orang dewasa, melainkan juga pada anak usia dini, dikarenakan pemberian stimulasi yang tidak tepat. Gangguan kecemasan sosial pada anak usia dini merupakan kondisi ketika anak merasa takut untuk berinteraksi dengan orang lain dalam suatu lingkungan, yang dapat menyebabkan anak merasa khawatir akan ditolak atau dinilai negatif oleh orang lain (Mulvariani et al., 2021). Anak dengan gangguan kecemasan sosial tidak hanya pemalu, anak juga sangat takut dipermalukan sehingga menghindari untuk melakukan hal-hal yang diinginkan atau perlu dilakukan.

Anak yang memiliki *social anxiety disorder* akan bereaksi ketika dirinya sedang berada dalam situasi sosial, anak akan merasakan takut kepada suatu situasi sosial tersebut karena merasa seperti ada seseorang yang mengawasinya. Ketakutan tersebut akan membuat anak merasa malu dan merasa sedang di evaluasi secara negatif oleh seseorang. Berikut ini adalah gejala pada anak yang mengalami *social anxiety disorder* (Selvia, 2020) : Gejala fisik (berkeringat, gemeteran, pipi menjadi berwarna merah, jantung berdebar dengan cepat, mengalami sesak nafas dan mendapatkan serangan panik, sakit perut, mual, dan pusing, serta anak menjadi gagap saat berbicara; Gejala kognitif (cemas akan di evaluasi secara negatif, mengevaluasi diri sendiri secara negatif, terlalu banyak berpikir, memiliki ekspektasi bahwa dirinya akan mendapatkan kritik oleh seseorang, berspekulasi situasi yang sosial akan berakhir dengan buruk); Gejala perilaku (tidak berbicara kepada siapapun dalam situasi tersebut, mencoba menghindari tempat publik, bergantung kepada keluarga, dan orang-orang yang dipercayainya saja, anak akan meninggalkan situasi sosial dengan cepat)

Social anxiety disorder pada anak disebabkan oleh beberapa faktor seperti struktur otak, faktor keturunan, faktor pola asuh yang diberikan oleh orang tua, dan faktor lingkungan. Yang pertama faktor struktur otak, salah satu struktur otak yang disebut dengan nama *amygdala* adalah penyebab gangguan kecemasan sosial secara biologis. *Amygdala* terletak pada lobus temporal medial dan berada tepat di depan hipokampus. Neuron perangsang dalam *amygdala* yang bekerja terlalu aktif dan mengirimkan sinyal perangsang ke bagian otak yang lainnya menyebabkan rasa panik, cemas, dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap pikirannya sendiri (Saleh, 2019). Yang kedua faktor keturunan, *social anxiety disorder* dapat diturunkan melalui keluarga, jika orang tua mengalami kondisi *social anxiety disorder* maka anak dapat memiliki potensi dalam mengalaminya karena kondisi *social anxiety disorder* tersebut dapat diturunkan kepada anak. Yang ketiga faktor pola asuh, pola asuh otoriter yang kaku, diktator, dan memaksa yang dilakukan orang tua kepada anak membuat anak merasa terkekang, tidak memiliki kekuatan untuk memilih, dan tidak bebas dalam membuat keputusan. Sehingga hal tersebut membuat anak takut dalam mengemukakan pendapat, menjadi tertutup, dan pola pengasuhan tersebut menyebabkan munculnya *social anxiety disorder* pada anak. Yang keempat faktor lingkungan, anak yang pernah mengalami hal yang memalukan, dan mendapatkan tindakan yang kurang menyenangkan saat bersosialisasi dilingkungan membuat anak menjadi cemas dan takut dengan pandangan orang lain terhadap dirinya. Sehingga hal tersebut membuat anak mengalami *social anxiety disorder* dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Tanpa disadari adapun sikap asuh orangtua yang menyebabkan anak mengalami *social anxiety disorder*. Karena adanya hubungan yang signifikan antara peran pola asuh otoriter seperti kontrol yang berlebih, kurangnya perhatian dan kehangatan terhadap kecemasan sosial pada anak (Rana, Akhtar & Tahir, 2013; Corina, 2011). Orang tua yang memproteksi secara berlebihan cenderung melakukan penolakan pada anak secara signifikan mampu meningkatkan kecemasan (Implementasi Teknik Bimbingan) Lidia Kristina Sitompul, Lisa Dinda Stevani, Rida Fauziah, Valenia Tabhita Putri.

sosial pada anak (Lieb, 2000; Aslam, 2014). Studi psikologi juga mengatakan bahwa gaya pengasuhan memiliki korelasi yang signifikan terhadap gangguan kecemasan sosial (Lieb, 2000).

Bahwa sebenarnya pola asuh otoriter dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada anak. Perilaku penolakan pada pola asuh otoriter orang tua dan adanya kritik yang berlebihan, penentangan yang merupakan aspek dari pola asuh otoriter pada orang tua menimbulkan peningkatan social anxiety disorder yang berarti bagi anak atau mungkin dapat berlangsung hingga dewasa nanti (Aslam, 2014; Lieb, 2000). Penolakan-penolakan dari orang tua akan membentuk anak berpikiran bahwa dirinya akan mengalami kembali penolakan-penolakan hingga dewasa nanti yang tidak hanya dapat dilakukan oleh kedua orang tua saja namun juga kemungkinan juga dilakukan oleh orang lain, seperti teman sebaya.

Praktik pengasuhan seperti penolakan, kontrol berlebihan, proteksi berlebihan, dan mencontohkan perilaku cemas telah diidentifikasi sebagai kontribusi utama dari gejala dan gangguan kecemasan di masa kecil (Edwards, Rapee, & Kennedy, 2010). Tidak sedikit anak yang memiliki ketidakpercayaan pada orangtuanya. Penolakan atas keberadaan anak, sikap orangtua yang tidak konsisten serta perlakuan kasar yang dilakukan orangtua membuat anak merasa bahwa dunia sosial adalah tempat yang tidak aman (Santrock, 2007). Terdapat korelasi yang erat antara gangguan kecemasan pada anak dan gangguan kecemasan pada anggota keluarga terdekat.

Hubungan orang tua dengan anak memiliki dampak yang besar pada kesejahteraan psikososial anak (Cummings, Goeke-Morey, & Papp, 2003, dalam Özyurt, Dinsever, Çaliskan, & Evgin, 2018). Anak yang tidak memiliki hubungan yang hangat, positif, insecure attachment, disiplin yang ketat dan tidak konsisten, pengawasan yang tidak memadai, konflik keluarga, serta psikopatologi orang tua (terutama depresi pada Ibu) dapat meningkatkan masalah emosi dan perilaku pada anak (Cummings dkk., 2003, dalam Özyurt dkk., 2018). Salah satu contohnya adalah perilaku proteksi berlebihan oleh Ibu yang merupakan penyebab terjadinya gejala SAD pada anak-anak (Bilwani & Gupta, 2015). Terdapat kemungkinan bahwa peran Ibu yang menghalangi anak untuk mengeksplorasi dan terlalu melindungi anak-anak mereka akan mengarah pada persepsi diri anak tentang ketidakmampuan karena mengurangi peluang bagi anak untuk menghadapi dan mengatasi situasi yang asing (Bilwani & Gupta, 2015).

Pada usia 6- 7 tahun, anak-anak mengalami perkembangan dalam bahasa, kognisi, emosi, dan perilaku sosial yang dapat mempengaruhi terjadinya gejala anxiety disorder. Hubungan orang tua dengan anak juga memiliki dampak yang besar pada kesejahteraan psikososial anak (Cummings, Goeke-Morey, & Papp, 2003, dalam Özyurt, Dinsever, Çaliskan, & Evgin, 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa anak yang tidak memiliki hubungan yang hangat, positif, insecure attachment, disiplin yang ketat dan tidak konsisten, pengawasan yang tidak memadai, konflik keluarga, serta psikopatologi orang tua (terutama depresi pada Ibu) dapat meningkatkan

masalah emosi dan perilaku sosial pada anak (Bilwani & Gupta, 2015; Cartwright-Hatton dkk., 2011; Özyurt dkk., 2018; Yen dkk., 2017).

Selain sikap orangtua yang otoriter, sikap orang tua yang terlalu memanjakan atau sangat dominan, akan membuat anak tidak dapat mandiri dan merasa terancam saat berada di situasi sosial. Karena orangtua berperan sebagai pelaku utama, sehingga anak akan berfikir untuk menjadi pasif dalam melakukan komunikasi atau interaksi di lingkungan sosial. Hal ini menjadikan keterlibatan keluarga dalam perkembangan anak menjadi perhatian khusus, karena peran pola pengasuhan orang tua tertentu dapat menimbulkan rasa cemas yang dapat berkembang menjadi anxiety disorder. Keterlibatan keluarga dalam pemberian intervensi pada anak dengan gangguan kecemasan sering direkomendasikan karena peran pola pengasuhan orang tua tertentu dapat berpengaruh terhadap kondisi sosial emosional anak.

Di lingkungan Sekolah Dasar (SD) dan juga Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas (SMA), bimbingan dan konseling sangat diperlukan. Adanya kesetaraan PAUD dengan sekolah dasar dan sekolah menengah sekarang ini dapat menjadi asumsi dasar yang melandasi munculnya pernyataan bahwa PAUD juga memerlukan bimbingan dan konseling. Dengan adanya bimbingan dan konseling dapat membantu guru dan orang tua untuk mengetahui dan mengatasi permasalahan belajar yang ada pada anak sejak dini. Hal ini diperlukan agar orang tua dan guru bersama-sama mengupayakan dan memaksimalkan perkembangan serta pertumbuhan anak dengan baik.

Bimbingan dan konseling mengandung dua komponen istilah yang berkaitan, yaitu istilah bimbingan dan istilah konseling. Pada dekade awal perkembangannya, istilah bimbingan dapat dikatakan lebih dikenal keberadaannya, yang selanjutnya istilah konseling yang memiliki makna sebagai suatu proses untuk membantu dan memahami individu melalui keterampilan dan komunikasi. Lalu bimbingan dan konseling adalah sebuah profesi seseorang untuk dapat menolong seseorang yang dapat dilakukan oleh konselor kepada konseli atau individu yang memiliki masalah dengan pemahaman konsep dari teori psikologi, sosiologi, dan perkembangan individu (Izzaty et al., 2016).

Bimo Walgito menyatakan bahwa bimbingan konseling adalah sebuah kegiatan yang bersumber pada kehidupan manusia. Pada kenyataannya, di dalam kehidupan manusia selalu menghadapi persoalan-persoalan yang datang silih berganti. Ketika muncul satu persoalan lalu dapat diatasi, persoalan lainpun muncul, demikian seterusnya (Nuzliah, 2017). Menurut pendapat Crow and Crow, bimbingan diartikan sebagai bantuan yang diberikan seseorang baik yang memiliki pribadi baik dan pendidikan yang memadai kepada seseorang individu dari setiap usia untuk dapat menolong, serta mengembangkan kegiatan-kegiatan dalam hidupnya, dan membuat pilihannya sendiri.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling pada anak usia dini adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang yang ahli atau yang sering disebut konselor kepada seseorang anak dalam masa pra sekolah atau PAUD yang bertujuan untuk dapat mengembang kreativitas anak, serta untuk lebih mengenal dirinya sendiri, dan lebih meningkatkan rasa kepercayaan diri anak dalam lingkungan bermain anak. Berdasarkan pembahasan diatas, penelitian yang berupa kajian studi kepustakaan ini bertujuan untuk mengumpulkan hasil artikel ilmiah yang berkaitan dengan bagaimana pelaksanaan implementasi teknik bimbingan konseling anak usia dini yang tepat dalam mengatasi anak yang mengalami *Sosial Anxiety Disorder (SAD)*.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kepustakaan dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Pengumpulan data yang berada dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Metode kualitatif dapat menggali lebih dalam terhadap permasalahan yang telah dirumuskan, tujuan utama metode kualitatif adalah untuk memahami dan mengerti gejala, fakta, dan peristiwa yang dialami oleh manusia (Raco, 2018). Metode penelitian kualitatif ini dipilih karena penelitian kualitatif menekankan pada pengamatan kejadian dan lebih meneliti makna pada suatu kejadian. Data yang didapatkan melalui kepustakaan, kepustakaan dipilih karena dapat menjadi landasan dalam memecahkan masalah yang terdapat dalam penelitian yang sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik merupakan suatu cara, langkah, atau metode yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Bimbingan merupakan arahan, panduan, dan pengelolaan atau bisa juga disebut sebagai bantuan. Sedangkan konseling merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien (Mulvariani et al., 2021). Pendapat lain mengatakan bahwa konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif prilakunya. Dapat disimpulkan bahwa teknik bimbingan dan konseling adalah cara atau metode yang dilakukan untuk membantu, mengarahkan atau memandu seseorang atau sekelompok orang agar menyadari dan mengembangkan potensi-potensi dirinya, serta mampu mengambil sebuah keputusan dan menentukan tujuan hidupnya dengan cara berinteraksi atau bertatap muka.

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. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling PAUD tidaklah sama seperti kita melaksanakan bimbingan dan konseling disekolah – sekolah seperti SMA dan SMP karena anak-anak usia dini sangat butuh perhatian yang lebih dari anak-anak dewasa. Oleh karena itulah harus memperhatikan teknik pendekatan yang digunakan. Secara umum teknik yang digunakan untuk bimbingan dan konseling dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial anak usia dini antara lain sebagai berikut:

Teknik bimbingan konseling yang pertama, yang dapat digunakan untuk melakukan pendekatan kepada anak yang memiliki kecemasan sosial adalah aktif. Aktif dalam pengertian ini ialah anak diharapkan mampu untuk selalu aktif dalam kegiatan bimbingan konseling ini. Tidak hanya pada anak, pihak pembimbing atau konselor juga harus aktif dalam kegiatan bimbingan konseling ini. Selain itu dalam kegiatan bimbingan konseling ini harus diupayakan untuk menjadikan anak berperan aktif di dalamnya, baik dalam mengambil keputusan, mengungkapkan pendapat ataupun hal lainnya. Semua kegiatan tersebut dilakukan dengan cara yang menyenangkan yakni dengan bermain. Berbeda dengan bimbingan konseling pada anak SD ataupun SMP, bimbingan konseling pada anak usia dini dilakukan dengan cara yang lebih menyenangkan contohnya sambil bermain. Kegiatan konseling yang dilakukan secara aktif bertujuan untuk memberikan pemahaman yang dapat diterima oleh anak dengan baik, terutama bagi anak yang mempunyai gangguan kecemasan sosial, teknik aktif mejadi faktor yang sangat peting dalam melakukan bimbingan konseling. Dalam kegiatan bimbingan konseling bagi anak dengan gangguan kecemasan sosial, konselor dituntut untuk menciptakan suasana yang menyenangkan, nyaman, dan menarik bagi anak, karena anak dengan gangguan kecemasan sosial cenderung pendiam. Konselor harus mampu menciptakan kegiatan yang dapat menarik perhatian anak, contohnya dengan menanyakan permainan apa yang anak sukai, sehingga apabila memungkinkan, kegiatan bimbingan konseling dapat dilakukan dengan kegiatan bermain yang anak sukai. Dengan kegiatan bimbingan konseling tersebut tentunya akan menarik fokus dan minat anak, sehingga konselor dapat melakukan pendekatan bimbingan konseling dengan tepat.

Teknik bimbingan konseling yang kedua yaitu kreatif. Teknik selanjutnya yang digunakan dalam penanganan anak dengan gangguan *Social Anxiety Disorder* adalah kreatif. Kreatif merupakan suatu daya cipta atau dapat disenut juga sebagai kemampuan berkreasi. Ausabel menjelaskan bahwa pengertian kreativitas adalah kemampuan yang terdiri dari kelancaran, fleksibilitas, orisinalitas, elaborasi, dan redefinisi (Ausabel ed Torrance, 1974: 9). Peran aktif anak dalam proses pembelajaran akan menghasilkan generasi yang mampu menciptakan sesuatu untuk kepentingan dirinya dan kepentingan orang lain. Kreatif dalam melaksanakan juga bertujuan agar guru menciptakan kegiatan-kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi

berbagai tingkat kemampuan anak. kreativitas adalah kemampuan untuk memecahkan masalah dengan rinci dan mengkomunikasikan hasilnya. Perkembangan sosial pada anak usia dini merupakan kemampuan anak dalam berinteraksi dengan teman sebaya, orang dewasa, dan masyarakat luas agar dapat menyesuaikan diri dengan baik sesuai dengan harapan bangsa dan negara (Mayar, 2013: 459). Perkembangan sosial ini mengikuti suatu pola perilaku sosial. Dimana pola ini berlaku pada semua anak yang berada dalam satu kelompok budaya. Perkembangan ini dimulai sejak bayi mampu berinteraksi dengan keluarganya. Pengalaman sosial yang dialami anak saat usia dini sangat memengaruhi pembentukan karakter anak di masa yang akan datang (Aqib, 2009: 40-41). Tentunya guru perlu untuk melakukan upaya dalam optimalisasi perkembangan sosial anak yang dapat dilakukan dengan mulai mengajak anak mengenal dirinya sendiri dan lingkungan. Proses pengenalan ini dapat dilakukan melalui tiga tahapan yaitu yang pertama dengan mengajak anak berinteraksi dengan keluarga, hal ini akan membuat anak belajar memahami dan membangun konsep diri. Yang kedua dengan cara bermain bersama teman sebaya yang akan melatih dan meningkatkan kemampuan sosialisasi anak (Musringati, 2017: 1-2). Kemudian yang terakhir, orangtua maupun guru/konselor dapat mengembangkan aspek ini melalui beberapa keteladanan (Nurjannah, 2017: 52), seperti beribadah, saling interaksi dengan orang lain, bekerja sama, berpakaian, cara belajar, gaya hidup, dan lainnya. Sebagai seorang guru sekaligus seorang konselor harus mampu menciptakan media pembelajaran yang kreatif sehingga anak dengan gangguan *Social Anxiety Disorder* ini mampu mengatasi kecemasan sosial yang dimiliki. Guru/konselor menggunakan teknik kreatif ini agar merangsang minat anak dengan gangguan *Social Anxiety Disorder* terhadap aktivitas teman-temannya di kelas dan meningkatnya keinginan yang kuat untuk diterima sebagai anggota suatu kelompok merupakan sebagian tanda dari perkembangan perilaku sosial anak (Mayar, 2013: 460). Dalam melaksanakan pembelajaran sekaligus melakukan stimulasi perkembangan sosial pada anak usia dini dilakukan melalui lima prinsip pembelajaran agar powerful atau tangguh sehingga guru dalam pembelajaran berpegang pada lima prinsip pembelajaran yaitu: bermakna (meaningful), terpadu (integrative), menantang (challenging), aktif (active), dan berbasis nilai (value based) (Sunal dan Haas, 2005:5). Salah satu upaya untuk mengembangkan keterampilan sosial bagi anak yang mengalami gangguan social anxiety disorder dengan model pembelajaran visual thinking strategies atau strategi berpikir visual adalah proses intelektual intuitif dan ide imajinasi visual, baik dalam pencitraan mental atau melalui gambar (Brasseur, 1991). Goldsmchmidt, 1994; Laseau, 1986) yaitu strategi pembelajaran mengandalkan proses berpikir bahasa gambar visual, bentuk, pola, tekstur, simbol.

Teknik bimbingan konseling yang ketiga adalah efektif. Teknik konseling yang dapat digunakan dalam memberikan intervensi pada proses konseling dirancang oleh konselor dalam membantu menyelesaikan masalah yang dimiliki anak. Teknik konseling yang diterapkan dalam memberikan intervensi konseling perlu memperhatikan karakteristik anak usia dini, salah satu

karakteristinya adalah anak usia dini berada dalam fase senang bermain (Widiasari et al., 2016). Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan untuk anak, dengan bermain konselor dapat menerapkan teknik bimbingan konseling efektif kepada anak dengan gangguan kecemasan sosial. Teknik bimbingan konseling efektif dalam hal ini dapat diartikan sebagai kegiatan bimbingan konseling yang diharapkan dapat menjadikan anak menerapkan hasil dari setiap kegiatannya. Kegiatan belajar yang dilakukan dengan bermain kelompok meningkatkan kepekaan anak terhadap orang lain, sehingga akan memudahkan anak dalam berinteraksi dan bersosialisasi di lingkungannya (Masdudi, 2017). Teknik efektif ini dapat diterapkan kepada anak dengan gangguan kecemasan sosial melalui kegiatan bermain di luar kelas seperti di taman, guru dapat mengajak anak untuk bermain ular naga panjang. Melalui permainan ular naga panjang guru dapat membagi anak menjadi dua tim, melalui permainan ular naga panjang anak dan teman – temannya akan mendiskusikan strategi yang akan digunakan dalam bermain. Melalui diskusi tersebutlah anak akan belajar untuk bersosialisasi dan hal tersebut dapat membantu anak mengatasi gangguan kecemasan sosial yang dimilikinya, karena dengan berdiskusi anak dapat terbiasa dalam bersosialisasi dengan orang – orang yang berada di lingkungannya.

Teknik yang terakhir adalah menyenangkan, untuk dapat menarik perhatian anak sampai pada akhirnya anak dapat memusatkan perhatiannya dengan penuh tentu saja hal yang dapat pendidik lakukan adalah menciptakan suasana yang menyenangkan dalam setiap kegiatan yang dilakukan pada saat bimbingan konseling berlangsung. 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 serta dapat mengoptimalkan setiap proses kegiatan belajar sambil bermain yang dilakukan saat bimbingan konseling (Nuzliah, 2017). Namun jika terjadi sebaliknya, guru tidak dapat membuat kegiatan bimbingan konseling yang menyenangkan dan terlihat sangat kaku serta penuh beban, maka akan membuat anak-anak merasa tidak nyaman dalam mengikuti kegiatan tersebut dan kegiatan bimbingan konseling tidak akan berjalan dengan lancar karena kurangnya minat dari anak-anak. Ada berbagai cara untuk dapat membuat kegiatan bimbingan konseling pada anak usia dini menjadi menyenangkan dan menarik untuk dilakukan, salah satunya dengan adanya permainan bermain peran yang dapat dilakukan secara berkelompok. Bermain peran ini membebaskan anak untuk memilih peran apa saja yang ia inginkan oleh anak, contohnya ada anak yang ingin berperan sebagai seorang polisi, anak akan memikirkan apa saja yang dapat dilakukan oleh polisi terhadap pencuri, atau anak dapat memikirkan apa saja tugas yang dilakukan oleh polisi lalu lintas, dan yang lainnya. Dengan keterlibatan anak dalam mencari tahu apa saja yang dilakukan oleh seorang polisi ini dapat meningkatkan daya imajinasi seorang anak dan juga dapat membantu anak dalam membangun hubungan sosial yang baik dengan teman-temannya. Hal lain yang dapat pendidik lakukan untuk dapat membuat suasana pembelajaran menjadi menyenangkan yaitu pendidik dapat memberikan pujian untuk anak-anak

yang telah berhasil dalam menjalankan perannya sebagai seorang polisi dan polisi lalu lintas, selain itu guru dapat memberikan rewards sederhana untuk polisi yang cepat tanggap dan serius dalam mendalami perannya.

Keberadaan serta peran bimbingan konseling yang diterapkan pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sangatlah bermanfaat untuk kehidupan anak di masa mendatang, termasuk dalam mendeteksi segala permasalahan-permasalahan yang timbul yang dalam hal ini adalah gangguan kecemasan pada anak usia dini, untuk dapat segera ditangani dan diatasi dengan metode-metode yang benar. Selain itu, peran serta orang tua dan perilaku-perilaku positif yang diterapkan orang tua saat di rumah sangatlah membantu anak untuk bisa lebih percaya diri dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah. Hasil dari bimbingan konseling juga sangat bergantung pada ketelibatannya dan perhatian yang penuh dari orang tua terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak-anaknya.

KESIMPULAN

Teknik bimbingan konseling merupakan upaya atau 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. Dalam hal ini, implementasi teknik bimbingan konseling juga dapat dilakukan dalam mengatasi anak yang mengalami gangguan kecemasan sosial. Teknik-teknik bimbingan konseling yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial anak usia dini yaitu aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Dalam teknik aktif, konselor dituntut untuk menghidupkan suasana kegiatan bimbingan konseling sehingga anak juga dapat berperan aktif dalam kegiatan bimbingan konseling. Yang kedua merupakan teknik kreatif, yaitu konselor dituntut untuk membuat bimbingan konseling secara kreatif. Yang ketiga teknik efektif, yaitu konselor harus mampu untuk melaksanakan kegiatan bimbingan konseling secara efektif agar anak tidak merasa bosan dengan kegiatan bimbingan konseling. Dan teknik yang terakhir yaitu menyenangkan, konselor harus mampu untuk menghadirkan kegiatan bimbingan konseling yang menyenangkan, karena dengan kegiatan yang menyenangkan, konselor dapat melakukan pendekatan bimbingan konseling dengan lebih efektif. Keempat teknik bimbingan konseling tersebut saling berkaitan satu sama lain, terutama dalam mengatasi gangguan kecemasan pada anak usia dini, konselor dituntut untuk mampu menerapkan empat teknik bimbingan konseling tersebut, sehingga dapat mengatasi gangguan kecemasan sosial yang dialami oleh anak.

Teknik-teknik dalam bimbingan konseling sangat penting untuk dipelajari dan dipahami dalam proses kegiatan bimbingan dan konseling bagi anak dengan gangguan kecemasan sosial, dikarenakan dengan kita mengetahui dan mempelajari teknik-teknik bimbingan konseling kita mampu berpikir dengan baik dalam mengambil sebuah keputusan dengan bijak sehingga cara

ataupun metode yang digunakan dalam menyelesaikan gangguan yang dialami anak tersebut, dan dapat mengarahkan anak usia dini agar menyadari dan mengembangkan potensi-potensi dirinya. Dalam hal ini peran orang tua juga sangat penting untuk terlibat dalam bimbingan konseling ini. Keterlibatan orang tua sangat berpengaruh bagi hasil dari bimbingan konseling kedepannya.

5. Daftar Pustaka

- Ariyanti, T. (P. U. M. (2016). PENTINGNYA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI BAGI TUMBUH KEMBANG ANAK THE IMPORTANCE OF CHILDHOOD EDUCATION FOR CHILD DEVELOPMENT. *DINAMIKA (Jurnal Pendidikan Dasar)*, Volume VII(1).
<https://doi.org/10.30595/dinamika.v8i1.943>
- Asrori, A. (2015). TERAPI KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 3(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2128>
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (2016). *Model Konseling Anak Usia Dini*.
- Khaironi, M. (2018). Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 2(01), 01.
<https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.739>
- Ariyanti, T. (P. U. M. (2016). PENTINGNYA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI BAGI TUMBUH KEMBANG ANAK THE IMPORTANCE OF CHILDHOOD EDUCATION FOR CHILD DEVELOPMENT. *DINAMIKA (Jurnal Pendidikan Dasar)*, Volume VII(1).
<https://doi.org/10.30595/dinamika.v8i1.943>
- Asrori, A. (2015). TERAPI KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 3(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2128>
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (2016). *Model Konseling Anak Usia Dini*.
- Khaironi, M. (2018). Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 2(01), 01.
<https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.739>
- Masdudi. (2017). KONSEP PEMBELAJARAN MULTIPLE INTELLIGENCES BAGI ANAK USIA DINI. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 1.
<https://doi.org/10.24235/awlad.v3i2.1362.g1266>
- Mulvariani, W., Salsabiila, H. S., & Jamaluddin, M. (2021). MODIFIKASI PERILAKU TEKNIK SHAPING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA ANAK. *PSYCHE: JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG*, 3(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.36269/psyche.v3i2.403>

- Mulyani, N. (2017). Upaya Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr*, 3(1), 133–147. <https://doi.org/10.24090/jimrf.v3i1.1013>
- Nuzliah. (2017). *Pendekatan layanan bk pada anak usia dini. III*, 108–118.
- Raco, J. (2018). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>
- Saleh, U. (2019). Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan). *Kesehatan*, 1–58.
- Selvia, S. (2020). Perancangan Motion Comic sebagai Media Edukasi tentang Kepedulian terhadap Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1), 48–65. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i1.23503>
- Widiasari, S., Susiati, I., & Saputra, W. N. E. (2016). PLAY THERAPY BERBASIS KEARIFAN LOKAL: PELUANG IMPLEMENTASI TEKNIK KONSELING DI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI Santi. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 4(1), 61–68. <https://doi.org/10.31219/osf.io/ms3q8>