

## Menggambar Bebas Sebagai Upaya Mengurangi Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini

Arini Inayatul Fajriyah<sup>1</sup>, Arri Handayani<sup>2</sup>, Dini Rakhmawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232  
ariniinayatulf@gmail.com

### Abstract

Basically, insecurity is related to standards set by someone in dialogue with themselves, such as family or peers. Then a feeling of unease develops when a person compares himself to others in a way that is considered negative, or not in accordance with society's order of life. Therefore, this will become a problem in early childhood development, which will have an impact on the child's life. The aim of this research is to understand a problem in early childhood and as an effort to prevent the impact of this problem, and to be able to provide appropriate food. Therefore, as parents and educators, you must know and see your child's growth and development. The focus of this research consists of (1) To understand the personality of children who behave insecurely, (2) the efforts of parents or educators in dealing with children who behave insecurely.

**Keywords:** Insecurity, problems, Early Childhood

### Abstrak

Pada dasarnya insecure berkaitan dengan standar yang ditetapkan oleh seseorang yang berdialog dengan dirinya sendiri, seperti keluarga atau teman sebaya. Kemudian perasaan ketidamanan berkembang Ketika seseorang membandingkan diri dengan orang lain dengan cara yang dianggap negative, atau tidak sesuai dengan tatanan kehidupan Masyarakat. Maka dari itu hal ini akan menjadi sebuah permasalahan pada perkembangan anak usia dini, yang akan berdampak pada kehidupan anak. Tujuan dari penelitian ini untuk memahami sebuah permasalahan pada anak usia dini, kegiatan menggambar bebas sebagai upaya pencegahan dampak dari permasalahan ini, dan mampu memberikan penganan yang tepat. Oleh karena itu, sebagai orang tua maupun pendidik harus mengetahui serta melihat tumbuh kembang pada anak. Fokus dari penelitian ini terdiri dari (1) Untuk memahami kepribadian anak yang berperilaku insecure, (2) upaya orang tua atau pendidik dalam menangani anak yang berperilaku insecure. (3) Menggambar bebas sebagai upaya meningkatkan percaya diri.

**Kata Kunci:** Insecure, permasalahan, Anak Usia Dini

Copyright (c) 2024 Arini Inayatul Fajriyah, Arri Handayani, Dini Rakhmawati

✉ Corresponding author: Arini Inayatul Fajriyah

Email Address: [ariniinayatulf@gmail.com](mailto:ariniinayatulf@gmail.com) (Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232)

Received 8 January 2024, Accepted 11 January 2024, Published 16 January 2024

## PENDAHULUAN

Sebagai orang tua, anak diibaratkan sebagai harta dimana ada amanah yang telah diberikan kepada Tuhan sehingga diperlukan tindakan yang tepat dalam menjaga, menngsihi, mencintai sepenuh hati serta menjamin pendidikannya, anak merupakan suatu anugerah tuhan dimana mereka memiliki kapasitas yang berbeda satu sama lain. Kapasitas tersebut menjadi suatu keunikan bagi tiap-tiap anak. Hal inilah yang menjadikan pemikiran kita bahwa tiap anak memiliki karakteristik tersendiri dan jauh dari kesempurnaan.

Salah satu bentuk ketidaksempurnaan merupakan suatu bentuk ujian. Ujian tersebut dimulai dari seorang ibu dimana rasa ketidaksempurnaan tersebut harus dibentuk dengan pemikiran bahwa diperlukan kesabaran dalam menghadapi ketidaksempurnaan tersebut karena ketidaksempurnaan merupakan bagian dari ujian. Seperti dalam Al-Qur'an Surat Muhammad Ayat 31:

Artinya: “Dan sungguh, Kami benar-benar akan menguji kamu sehingga Kami mengetahui orang-orang yang benar-benar berjihad dan bersabar di antara kamu; dan akan Kami uji perihalnya kamu”.

Ujian yang diberikan oleh Tuhan merupakan suatu kompleksitas dimana dalam menghadapinya akan beranekaragam satu sama lain. Mekanisme ini tentu terdapat berbagai perbeaan pada tiap-tiap individu dengan ujian masing-masing. Salah satu ujian yang dapat diterima oleh manusia adalah terkait dengan mental seorang anak. Mental ini dapat dispesifikasikan pada permasalahan emosional dan perkembangan sosial pada anak. Hal ini akan dapat terlihat pada anak ketika anak pada usia 0-6 tahun atau anak usia dini beberapa permasalahan yang dialami atau sering terjadi adalah anak yang tidak patuh terhadap perintah, tantrum yang berlebihan, melakukan penyerangan kepada orang lain atau dapat dikatakan sebagai agresif dan berbagai ledakan-ledakan emosi lainnya. Berbagai permasalahan yang telah disebutkan tentu tidak datang dan dialami anak dengan sendirinya. Namun, berbagai faktor yang mempengaruhi fenomena tersebut adalah orangtua, lingkungan dan umum.

Sebagai mahasiswa atau guru dan lainnya ketidaksempurnaan pada anak didik dapat dilihat dari respon dan interaksi pada anak. Salah satu karakter yang bisa mereka miliki salah satunya dapat disebut dengan neurotik dimana perilaku ini dapat digolongkan sebagai perasaan yang tidak aman yang bisa dirasakan oleh anak. Perasaan tidak aman ini bisa jadi muncul dengan kecemasan, takut dan pemalu. Perasaan neptomorik ketika dialami oleh anak dalam waktu berkepanjangan akan menjadi sesuatu yang memkhawatirkan dan menjadi permasalahan yang serius. Hal ini tentu saja akan berdampak pada pertumbuhan dan daya kembang anak. Salah satu contoh kasus yang bisa diberikan yaitu anak yang memiliki rasa malu akan sangat sulit berinteraksi dengan guru sehingga ada rasa takut ketika akan mengacungkan jari disaat ingin menjawab pertanyaan padahal anak tersebut mengetahui terkait jawaban yang ditanyakan oleh guru.

Menurut Abraham Maslow, rasa insecure dapat diartikan dimana adanya keadaan seseorang yang merasa dirinya tidak aman yang dapat mengancam dirinya karena menganggap semua manusia adalah egois dan berbahaya bagi dirinya. Mereka yang merasakan insecure tentu akan secara terus menerus berspekulasi bahwa diri mereka ditolak oleh lingkungan disekitar sehingga rasa cemas dan rasa pesimis akan selalu menghantui mereka. Hal-hal seperti inilah yang menjadikan anak akan mengalami masa sulit dalam perkembangannya. Mereka akan mengalami berbagai kesulitan dalam melakukan segala sesuatu karena ketakutan yang timbul pada dirinya. Hal ini tentu akan memberikan dampak keberlanjutan pada masa tumbuh berikutnya (Tim dosen PG-PAUD Unimed, 2016).

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa insecure dan meningkatkan percaya diri anak usia dini adalah melalui kegiatan menggambar bebas. Aktivitas menggambar bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga merupakan sarana ekspresi diri yang dapat membantu anak mengenali dan menyampaikan perasaan serta ide-ide mereka dengan cara yang kreatif. Penggunaan metode ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan psikososial anak

usia dini (Elizabeth B. Hurlock, 2010). kegiatan menggambar dapat memberikan dukungan yang sesuai dengan tahap-tahap tersebut. Psikologi kreativitas memberikan dasar untuk memahami peran kreativitas dalam pengembangan pribadi anak, sementara teori ekspresi diri menyoroti pentingnya seni sebagai sarana untuk menyampaikan dan memahami emosi (Anwar, Chairul, 2014).

Prosedur implementasi metode menggambar bebas dijelaskan secara rinci dalam penelitian ini. Langkah-langkah praktis dari perencanaan kegiatan, penyediaan materi, hingga evaluasi partisipasi anak diuraikan. Penekanan diberikan pada aspek-aspek yang mendukung suasana yang mendukung ekspresi bebas anak, seperti pemilihan materi gambar yang bersifat universal dan penyelenggaraan kegiatan yang tidak menekankan penilaian. Pemahaman ini memastikan bahwa penelitian ini tidak hanya teoritis tetapi juga memberikan panduan praktis bagi pengajar, orang tua, dan pihak terkait dalam menerapkan metode ini. Melalui rinciannya mengenai landasan teoritis, penelitian sebelumnya, dan prosedur implementasi, penelitian ini berusaha memberikan pemahaman mendalam tentang potensi positif yang dapat diperoleh anak melalui kegiatan menggambar bebas. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan pada temuan empiris semata, tetapi juga pada kontribusi konseptual dan praktis terhadap pemahaman kita tentang peran seni dalam perkembangan anak usia dini. Pemahaman ini diharapkan dapat memotivasi pengembangan strategi pendidikan yang lebih beragam dan inklusif untuk meningkatkan percaya diri anak.

Tujuan yang ingin dicapai dari adanya kajian terkait permasalahan anak adalah untuk mengetahui secara lebih mendalam hal-hal terkait dengan permasalahan mental anak memberikan Solusi dengan kegiatan menggambar bebas untuk meningkatkan percaya diri anak. Data yang didapatkan dalam menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan konseptual, dengan fokus pada analisis literatur dan konsep-konsep kunci yang terkait dengan pengembangan percaya diri anak (Arikunto, Suharsimi, 2006)

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki potensi menggambar bebas sebagai upaya konsep untuk meningkatkan percaya diri anak usia dini dan mengurangi rasa *insecure* pada anak usia dini. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan konseptual, dengan fokus pada analisis literatur dan konsep-konsep kunci yang terkait dengan pengembangan percaya diri anak (Arikunto, Suharsimi, 2006).

## **HASIL DAN DISKUSI**

### ***Perilaku Cemas***

(Fitri & Ifdil, 2016) Kecemasan merupakan sebuah emosi dimana emosi tersebut akan melanda orang-orang yang memiliki tekanan atas perasaan yang dimiliki sehingga dapat menjadikan orang tersebut memiliki rasa emosional yang tinggi karena adanya ketidaksesuaian perasaan yang dirasa dengan fenomena yang sebenarnya terjadi. Akibat-akibat yang menjadi alasan bahwa

kecemasan itu bisa dirasakan oleh seseorang diantaranya adalah rasa cemas karena keterbatasan asih sayang yang didapatkan dari orang tua ketika mereka dimasa kanak-kanak hingga akhirnya rasa itu bisa mnjdikan kecemasan yang tinggi (Daradjat, 2017).

Sebagai suatu bentuk emosi adaptif rasa cemas merupakan sesuatu yang akan membahayakan pada diri manusia itu sendiri. Hal tersebut akan berdampak baik secara fisik maupun psikis pada anak. Gangguan kecemasan dapat diartikan dimana gangguan tersebut ditandai dengan adanya ketakutan yang berlebihan dimana hal tersebut dilandaskan pada bahaya yang bisa saja dialami oleh anak hingga dapat mengganggu aktivitas yang ada di setiap harinya. Rasa cemas ini dapat dikatakan dengan anxiety disorder dimana gangguan kecemasan ini akan berdampak pad apola perilaku yang tidak semestinya.

### ***Penyebab Kecemasan***

Kecemasan pada anak tidka mungkin terjadi tanpa adanya sebab yang dapat melatarbelakangi. Beberapa faktor yang mampu menjadikan kecemasan sosial dialami oleh anak adalah struktur otak, pola asuh yang diberikan oleh orang tua dimasa dini serta adanya faktor lingkungan.

Dari segi struktur otak dapat dikatakan bahwa adanya amygdala yang berada pada otak dimana hal tersebut dapat berakibat pada kecemasan yang ditimbulkan dari segi biologis. Mekanisme ini menjelaskan bahwa anaya neouron yang bekerja tidak pada semestinya atau terlalu aktif hingga hal tersebut dapat menciptakan kecemasan yang tinggi pada anak (Saleh, 2019). Dari segi faktor keturunan dpat dijelaskan bahwa kecemasan berlebih dapat datang dari keturunan keluarga mekanisme ini dapat dijelaskan bahwa adnaaya turunan dari orang tua yang diturunkan kepada anak. Lenajutnya, salah stau kecemasan yang dapat timbul pada anak karena kesalahan pola asuh dimasa kecil. Adanya kesalahan orang tua dalam memperlakukan anak tentu akan berdampak pada metal anak. Kecemasan ini dapat timbul ketika orang tua bersikap terlalu otoriter sehingga menjadikan anak selalu memiliki rasa takut yang berlebih. Terakhir, faktor lingkungan yang dapat berpengaruh terhadap kecemasan anak dimana lingkungan dalam hal ini menjadikan anak merasa bahwa dirinya terancam atas tindakan yang tidak bisa diterima sehingga anak merasa takut atas lingkungan disekitarnya.

### ***Penanganan perilaku cemas***

Kecemasan kepada anak tidak dapat dibiarkan begitu saja. Hal ini akan berdampak secara berkepanjangan kepada anak ketika tidak ada penanganan khusus atas permasalahan yang dialami oleh anak. Oleh sebab itu, beberapa cara yang dapat dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Mencari apa yang menjadi alasan anak merasa dirinya selalu cemas
2. Mmberikan pengarahan kepada anak atas hal yang mungkin dia sukai sehingga anak tidak berfokus pada ketakutan pada dirinya
3. Menghambat anak dalam mengungkapkan kecemasan ketika situasi sedang baik baik saja
4. Memberikan kasih sayang kepada anak sebagai suatu bentuk menghilangkan kecemasan dengan melakukan kontak langsung terhadap anak

5. Hindarkan pada situasi dimana anak dapat diejek oleh teman ketika kecemasan datang begitu saja,
6. Mengungkapkan kepada anak terkait rasa kecemasan yang dialami sehingga anak bisa mengutarakan apa yang dirasa.
7. Membentuk berbagai program yang bisa membuat anak merasa senang

### ***Perilaku Pemalu***

Menurut Nugroho (2017:21) menjelaskan bahwa pemalu merupakan perasaan imana didalamnya terdapat sikap rendah diri yang dapat menghambat aktifitas dalam kehidupan sehari-hari sehingga anjuran untuk menghilangkan rasa malu perlu diupayakan.

Maimunah Hasan (2013: 165) mengungkapkan bahwa pemalu merupakan suatu yang dialami oleh seseorang dimana orang tersebut sangat memikirkan bagaimana penilaian-penilaian orang terhadap dirinya. Mereka akan merasa cemas ketika orang menilai dirinya tidak baik sehingga mereka akan bersikap menjauhi lingkungan sosial untuk menghindari penilaian dari seseorang

Rosmalia Dewi (2005: 123) mengutarakan bahwa berbagai faktor yang menjadi pemicu anak merasakan rasa malu yang tidak wajar adalah adanya keterbatasan fisik, tidak mampu berteman dengan teman lainnya, tidak mencoba dan memberanikan diri mengutarakan pendapat kepada guru atau orang disekitarnya. Faktor inilah yang dapat mejadikan mereka menarik diri dari lingkungan sosial sehingga mereka akan cenderung nyaman dengan kesendirian dan pada akhirnya mereka akan sangat sulit terbuka kepada sesama.

### ***Penyebab***

Berbagai penyebab yang dapat menjadikan sikap pemalu diantaranya adalah : pertama, adanya benih pemalu ketika anak tersebut dilahirkan dimana benih tersebut didapatkan dari orang tuanya. Kedua, meniru orang tua mereka dimana orang tua tersebut juga memiliki rasa malu. Ketiga, adanya peristiwa buruk yang pernah menimpa seorang anak sehingga mereka merasakan rasa malu yang berlebihan.

### ***Penanganan***

Beberapa penanganan yang dapat diterapkan untuk kasus anak pemalu diantaranya: Pertama, Membiasakan anak untuk selalu berkomunikasi, baik itu dalam lingkup keluarga, sekolah maupun di luar lingkungan sekitar anak. Kedua, Mengikutsertakan anak ke dalam kelompok-kelompok kecil, dengan tujuan memberikan pengalaman terhadapnya. Ketiga, Memberikan motivasi yang bersifat membangun, supaya rasa minder atau tidak percaya diri dalam diri anak sedikit berkurang. Keempat, Memberikan pujian terhadap keberhasilan yang diperoleh anak, baik itu dalam bentuk prestasi akademik maupun keterampilan yang dimilikinya. Kelima, Guru dapat memperkenalkan anak pada kelompok seni, supaya anak memiliki kepercayaan diri dalam menguasai hal-hal dan keadaan-keadaan baru. Keenam, Guru di lingkungan sekolah melakukan pendekatan kepada anak pemalu agar mengetahui penyebab anak malu. Ketujuh, Di sekolah seorang guru jangan memarahi dan menghakimi ketika anak kesulitan berinteraksi karena itu akan membuat anak minder bahkan trauma, namun lebih mengajak anak untuk mau bersosialisasi dengan teman-temannya.

## **Takut**

Anak-anak yang cemas memiliki rasa teror yang berlebihan. Pengalaman rasa takut mungkin berdampak buruk jika berkembang situasi yang menyebabkan anak merasa tegang. Perasaan takut memiliki tujuan ganda bagi anak-anak. Meskipun mempunyai pengaruh negatif, mereka juga memainkan peran penting dalam mengingatkan anak-anak akan potensi bahaya atau bahaya di lingkungan mereka. Kesadaran ini memungkinkan anak untuk menjaga dirinya dari keadaan yang tidak diinginkan atau benda-benda berbahaya. Ketakutan adalah perasaan yang kuat dan tidak menyenangkan yang muncul karena menyadari atau mengantisipasi suatu ancaman (Schaefer, C.E dan Millman, 1981). Abdul Rohman Saleh mendefinisikan ketakutan sebagai emosi atau sensasi kuat yang memaksa manusia untuk secara aktif menghindari dan meminimalkan interaksi dengan suatu masalah tertentu. Aliah B. Purwakania Hasan menegaskan bahwa Al-Qur'an mengkarakterisasi teror sebagai gangguan besar yang sangat mempengaruhi umat manusia, membuat mereka tidak mampu berpikir rasional dan mengendalikan diri. Kekhawatiran umum di kalangan anak-anak adalah ketakutan akan kehilangan orang tua, yang berujung pada perasaan terisolasi. Selain itu, anak-anak sering mengalami kecemasan terhadap banyak rangsangan seperti binatang liar, kegelapan, orang asing, dan faktor serupa (Vasta, R, Miller, S.A., & Ellis, 2004). Menurut Hellen Ross (Simanjuntak, 1984), ketakutan merupakan emosi mendasar yang sangat berkaitan dengan perlindungan harga diri seseorang.

Misalnya, melindungi diri dari ancaman luar seperti orang lain, binatang, atau hal-hal berbahaya. Biasanya, anak-anak mengalami ketakutan ketika menghadapi rangsangan yang intens, seperti suara keras atau tidak terduga, suhu ekstrem, atau cahaya terang. Teror yang dialami dikaitkan dengan ketakutan akan terjadinya peristiwa negatif (Wade, C & Tavris, 2007). Selain itu, anak sering kali mengalami rasa takut ketika menghadapi keadaan yang tidak terduga atau asing. Respons teror seringkali ditunjukkan melalui tindakan menangis atau membentak. Dalam skenario ini, rasa takut dianggap wajar. Namun, jika rangsangan yang diberikan tidak terlalu kuat namun tetap menimbulkan rasa takut yang berlebihan, maka hal tersebut dapat dianggap sebagai masalah.

Rasa takut terhadap sesuatu berlangsung melalui beberapa tahapan, yaitu mula-mula anak tidak takut, karena anak belum sanggup melihat kemungkinan bahaya yang terdapat pada objek. Kemudian, muncul rasa takut setelah mengenal adanya bahaya, dan selanjutnya rasa takut bisa hilang setelah anak mengetahui cara-cara menghindari bahaya.

Setidaknya 50% anak-anak takut akan ketakutan umum, yaitu takut pada anjing, situasi gelap, suara guntur dan takut pada hantu. Pada saat yang sama, 10 dari mereka memiliki dua atau lebih ketakutan yang serius. Artinya beberapa anak sangat takut pada anjing, situasi gelap, suara guntur dan hantu. Ketakutan sangat umum antara usia 2-6 tahun. Pada usia 2-4 tahun, anak sering mengalami ketakutan seperti, takut pada binatang, badai, situasi gelap dan orang asing. Kemudian ketakutan berkurang pada usia 5 tahun dan menghilang pada usia 9 tahun.

Terdapat beberapa ciri-ciri yang menunjukkan bahwa anak sedang merasa takut, diantaranya seperti, menangis dan mengeluh secara berlebihan, menghindari situasi atau objek tertentu yang

memicu rasa takutnya, bersikap pasif, tidak aktif, dan terlihat lesu Ketika dihadapkan pada situasi atau objek yang menakutkan, terlihat gelisah, cemas, ataupun panik dengan tingkat aktivitas fisik seperti gemetar atau berkeringat, dan perubahan pola tidur dan makan karena gangguan emosi. Namun perlu diingat bahwa setiap anak memiliki cara bereaksi yang berbeda-beda terhadap rasa takutnya sehingga tidak semua anak akan menunjukkan tanda-tanda tersebut.

### ***Penyebab perilaku takut***

Ketakutan adalah respons emosional yang kuat dan tidak menyenangkan yang muncul karena menyadari atau mengharapkan adanya ancaman. Kepanikan menyebabkan ketakutan yang tidak rasional dan intens. Anak-anak yang cemas menunjukkan ciri-ciri yang berbeda, seperti keengganan untuk naik ketika instruktur meminta mereka untuk memamerkan karyanya di depan kelas, karena mereka takut diejek. Suran dan Rizzo (Suran, B.G. & Rizzo, 1979) menemukan bahwa rasa takut dapat menyebabkan anak muda secara aktif menghindari partisipasi dalam lingkungan kompetitif.

Anak-anak biasanya takut ketika menghadapi stimulus besar, misalnya, suara keras dan menakutkan, dingin atau panas yang berlebihan, cahaya yang menyilaukan. Selain itu, anak juga takut dengan kejadian yang tidak terduga atau suasana yang tak terduga. Respons rasa takut anak itu normal muncul dalam bentuk tangisan atau teriakan. Ketakutan semacam itu adalah ketakutan yang wajar. Tapi dengan rangsangan tidak normal yang terlalu besar sehingga dapat dikatakan bahwa hal tersebut menyebabkan kecemasan yang berlebihan pada anak maka hal ini dapat dikatakan masalah. Misalnya, pada saat istirahat di dalam kelas anak melihat kucing yang sedang tidur di pojok ruangan, tiba-tiba anak berteriak sekencang-kencangnya.

Takut juga dapat terjadi karena peniruan guru, orang tua atau teman. Oleh karena itu, dalam mendidik anak jangan menggunakan cara yang menimbulkan rasa takut pada anak. Ketakutan dapat dibesar-besarkan jika disertai dengan ancaman atau hukuman. Oleh karena itu, mengancam dan menghukum harus dihindari dalam mendidik seorang anak. Kebiasaan dan memori anak pada pengalaman yang tidak menyenangkan berperan penting dalam menimbulkan rasa takut, seperti cerita-cerita, gambar-gambar, dan acara program televisi atau radio dengan unsur-unsur yang menakutkan.

Biasanya reaksi pertama anak terhadap rasa takut adalah panik, diikuti dengan berlari, bersembunyi, dan menangis. Contoh Ketika anak sedang menonton drakula di televisi, setelah beberapa menit kemudian anak tidak lagi berani melihat benda-benda yang berwarna merah, karena di dalam film drakula tersebut warna mata drakula berwarna merah. Bila anak berada di ruangan yang kurang cahaya dan ada benda berwarna merah, anak berteriak dan tidak mau berada di ruangan tersebut.

### ***Penanganan***

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 metode bawaan untuk mengatur emosi dan keadaan. Melalui bermain, anak-anak dapat mengembangkan kemampuan untuk mengelola kecemasan mereka, karena konteks bermain memberikan peluang untuk mengatur rasa takut.

## 2. Menunjukkan rasa Empati dan Dukungan

Ketika anak melihat kita sebagai individu yang mempunyai kemampuan untuk memahami dan memberikan bantuan, mereka akan lebih mahir dalam menghadapi keadaan yang mengintimidasi. Memberikan perhatian dan bantuan dapat meningkatkan rasa aman dan stabilitas anak.

## 3. Menjadi Model

Sebagai guru atau orang tua, sangatlah penting bagi kita untuk menjadikan diri kita sebagai teladan atau teladan bagi anak-anak kita. Anak-anak akan memperoleh keberanian dengan melihat orang lain menunjukkan keberanian dan menunjukkan kemampuan untuk mengelola keadaan. Dengan demikian, anak-anak muda akan memperoleh pemahaman melalui pengamatan mereka, menyadari bahwa apa yang mereka takuti sebenarnya adalah sesuatu yang tidak menimbulkan bahaya.

## 4. Memberi Reward

Sebagai seorang Guru atau Orang tua, sangat penting untuk menyesuaikan diri dengan penerimaan anak Anda terhadap transformasi dan perkembangan untuk menumbuhkan lebih banyak keberanian. Untuk memberikan penguatan positif, penting bagi orang tua atau instruktur untuk memberikan pujian atas setiap kemajuan bertahap yang dibuat oleh anak. Selain pujian lisan, penting untuk secara berkala memberikan bentuk pengakuan yang nyata dan konkrit, yang mungkin cukup membantu anak-anak. Misalnya, seseorang mungkin memberikan stiker bintang atau stempel sebagai hadiah atas keberanian yang ditunjukkan anak tersebut.

## 5. Menggambar Bebas

Rusdarmawan (2009: 79) menyatakan bahwa menggambar adalah aktivitas yang tidak statis melalui kegiatan permainan tekstur, warna, pola dan objek gambar. Melalui gambar, keinginan anak untuk menumpahkan imajinasinya dapat dilakukan secara langsung pada saat itu juga. Tidak ada unsur keterpaksaan melainkan kebebasan dalam bereskrepsi. Sedangkan Sumanto (2006: 46), berpendapat bahwa menggambar bebas ialah menggambar secara bebas sesuai alat gambar yang digunakan tanpa memakai bantuan alat-alat mistar, jangka dan sejenisnya. Hasil menggambar bebas memiliki ciri bebas, spontan, kreatif, unik dan bersifat individual. Berdasarkan kedua pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa, menggambar bebas ialah menggambar dengan alat gambar secara bebas mengungkapkan imajinasi, perasaan dan ekspresi tanpa ada unsur paksaan. Hasil menggambar bebas memiliki ciri bebas, spontan karena dilakukan pada saat itu juga, kreatif, unik dan bersifat individual.

metode menggambar bebas dalam meningkatkan percaya diri anak usia dini. Kesempatan bagi anak-anak untuk mengekspresikan diri secara kreatif melalui seni, memberikan landasan yang kuat untuk perkembangan pribadi mereka. Keunikan metode ini terletak pada sifatnya yang tidak terbatas, memungkinkan anak-anak untuk menyampaikan ide, perasaan, dan gagasan mereka tanpa batasan



yang seringkali muncul dalam bentuk kegiatan terstruktur.

#### 6. Peningkatan Percaya Diri dalam Ekspresi Diri Kreatif

Peningkatan percaya diri, bukan hanya sebatas pada kemampuan artistik atau keahlian teknis dalam menggambar. Lebih dari itu, kegiatan menggambar bebas memberikan anak kesempatan untuk menggali dan menyatakan aspek-aspek diri mereka yang mungkin sulit diungkapkan melalui kata-kata. Ekspresi diri kreatif melalui seni memberikan wadah yang aman dan terbuka, di mana anak dapat mengeksplorasi dan memahami identitas mereka sendiri (Helmawati, 2015). Pendidik atau orang tua jangan berkomentar kurang baik terhadap gambar anak seperti warnanya tidak serasi, gambar tidak mirip, hal tersebut malah membuat anak semakin tidak percayadiri. Orang tua dan pendidik harus tetap mengapresiasi hasil karya anak, mengapresiasi bukan hanya sekedar memberi pujian “wah gambar kamu bagus nak”, tetapi bisa juga wah gambar apa ini nak, tolong ceritakan dong. Dengan demikian anak bercerita apa yang sudah diekspresikan melalu gambar anak akan merasa senang dan lebih percaya diri dengan hasil karya yang telah dibuat.

#### 7. Pengaruh pada Aspek-Aspek Interpersonal dan Komunikatif

Dalam konteks hasil penelitian, peningkatan percaya diri juga tercermin dalam aspek-aspek interpersonal dan komunikatif anak-anak. Keterampilan berkomunikasi dan berinteraksi sosial meningkat seiring dengan partisipasi dalam kegiatan menggambar bebas. Anak-anak belajar untuk menyampaikan ide dan gagasan mereka dengan lebih jelas, membangun keterampilan berbagi, dan membuka ruang untuk kolaborasi dengan teman sebaya. Hal ini mengindikasikan bahwa metode ini tidak hanya memengaruhi dimensi pribadi, tetapi juga memberikan dampak positif pada kemampuan beradaptasi dan berkomunikasi anak dalam lingkungan sosial.

#### 8. Kontribusi terhadap Pengembangan Pribadi Anak

Menggambar bebas bukan hanya sebuah kegiatan seni biasa, tetapi juga merupakan elemen penting dalam pengembangan pribadi anak usia dini. Dengan memberikan anak kesempatan untuk menyatakan diri melalui seni, kita membuka pintu untuk pertumbuhan holistik, memperkuat tidak hanya aspek artistik, tetapi juga kepercayaan diri, keterampilan interpersonal, dan kemampuan berkomunikasi. Kontribusi penelitian ini memberikan pembenaran untuk lebih mengintegrasikan kegiatan seni seperti menggambar bebas dalam pendekatan pendidikan anak usia dini.

### ***Implikasi Praktis***

#### 1. Implikasi Praktis dalam Konteks Kurikulum

Penelitian ini memberikan rekomendasi praktis yang dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. Menyertakan menggambar bebas sebagai bagian dari kurikulum dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan percaya diri anak. Dalam rencana pengajaran, pengajar dapat merancang kegiatan menggambar yang memungkinkan anak untuk mengekspresikan diri mereka secara bebas, tanpa takut akan penilaian. Hal ini tidak hanya memperkaya pengalaman belajar, tetapi juga mendukung perkembangan pribadi anak.

#### 2. Desain Aktivitas yang Mendukung Perkembangan Percaya Diri

Penelitian ini memberikan petunjuk praktis bagi pengajar dan orang tua dalam merancang aktivitas yang mendukung perkembangan percaya diri anak melalui seni. Aktivitas menggambar bebas yang dirancang dengan cermat harus mendorong ekspresi diri, kreativitas, dan pemahaman diri anak. Pengajar dapat memilih topik atau tema yang relevan dengan kehidupan anak-anak, memberikan mereka ruang untuk mengeksplorasi dan menghubungkan pengalaman pribadi mereka dengan aktivitas seni.

### 3. Dukungan Orang Tua

Dukungan orang tua dapat memperkuat dampak positif metode menggambar bebas. Orang tua dapat terlibat dalam aktivitas seni bersama anak-anak di rumah, menciptakan lingkungan yang mendukung ekspresi kreatif. Peningkatan kesadaran dan pemahaman orang tua tentang manfaat metode ini dapat memperkuat kolaborasi antara rumah dan sekolah dalam mendukung perkembangan percaya diri anak.

### **KESIMPULAN**

Anak-anak akan mengalami berbagai perkembangan dalam siklus kehidupannya dimana mereka akan memiliki pola-pola khusus terkait dengan interaksi mereka secara sosial. Anak dengan permasalahan sosial akan mengalami rasa malu yang berlebihan dimana hal tersebut dapat terjadi ketika anak mengalami hal-hal dan peristiwa yang dapat membuat dirinya merasa dijauhi, adanya keturunan dari orang tua yang juga memiliki benih rasa malu yang tinggi serta faktor lingkungan yang menjadikan anak tersebut merasa bahwa penilaian dari lingkungannya akan menjadikan mereka rendah diri. Kegiatan menggambar bebas adalah salah satu solusi peningkatan percaya diri anak untuk mengurangi rasa insecure pada anak yang dapat dilakukan orang tua ataupun pendidik.

Saran bagi Orang tua atau pendidik, harus dapat berperan dalam mendukung emosional anak merupakan hal yang penting karena anak membutuhkan rasa aman ketika kita berada disekitarnya. 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. Sehingga kita dapat mengerti perkembangan anak secara bertahap

### **REFERENSI**

- HASANA, Lathipah, et al. PENANGANAN INSECURE PADA ANAK USIA DINI. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2022, 6.1: 77-90.
- HT, M. Fadel Isra Putra; SUKMAWATI, Cici Emilia. PSIKOEDUKASI MENGENAI INSECURE DI SDN KALIJATI I. *ABDIMA JURNAL PENGABDIAN MAHASISWA*, 2023, 2.2: 8072-8076.
- SABARRUDIN, Sabarrudin; ANDARISKA, Orin; FITRIANI, Wahidah. Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Sinestesia*, 2022, 12.1: 224-232.
- HABIBI, MA Muazar. Penanganan Kecemasan pada Anak Usia Dini Melalui Terapi Bermain. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 2022, 7.1: 156-162.

- SITOMPUL, Lidia Kristina. Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 2021, 5.2: 501-512.
- OKTAMARIN, Lidia, et al. Gangguan kecemasan (axiety disorder) pada anak usia dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 2022, 1.01 April: 116-122.
- TRIJAYANTI, Shindy. PERANAN ORANG TUA DALAM MENGATASI SIFAT PEMALU PADA ANAK (Studi Kasus pada Anak di PAUD Terpadu Pontianak Barat). *Edukasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2016, 4.1.
- NURFAJANI, Nurfaiani; OKTARIANA, Riza; MUTIAWATI, Yenni. Analisis Permasalahan Anak Pemalu Pada Usia 5-6 Tahun di Kelompok B TK FKIP Unsyiah Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2021, 2.1.
- IMAN, NURUL; IRFAN, AHMAD ZAINUL; ENDRIANI, ANI. Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Sikap Pemalu Anak Usia 4-5 Tahun Di Kelas A Paud Al-Khair Lingkungan Udayana Mataram Tahun Pelajaran 2019/2020. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2021, 5.2.
- SHOLIHAH, Indah Permata; PERMATASARI, Desi Intan; RAHAYU, Yuyun. Peranan Guru dalam Mengatasi Anak Pemalu di RA Darussalam. *Edu Happiness (Jurnal Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini)*, 2023, 2.1: 16-22.
- AZZAHRA, Indah Maysela; DIANA, Raden Rachmy. Dinamika Perilaku Takut Pada Anak Usia Dini. *SALIHA: Jurnal Pendidikan & Agama Islam*, 2021, 4.2: 125-140.
- Schaefer, C.E dan Millman, H. . (1981). *How to Help Children with Common Problems*. Van Nostrand Reinhold Company.
- Vasta, R, Miller, S.A. dan Ellis, S. (2004). *Child Psychology (4th ed.)*. John Wiley & Sons, Inc
- Simanjuntak, B. dan P. IL. (1984). *Pengantar Psikologi Perkembangan*.
- Wade, C & Tavis, C. (2007). *Psikologi*. Penerbit Erlangga
- Suran, B.G. & Rizzo, J. . (1979). *Special Children: An Integrative Approach*. Scott, Foresman and Comapany
- Ade Holis, 2016. “ Belajar Melalui Bermain Untuk Pengembangan Kreativitas Dan Kognitif Anak Usia Dini”. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, Vol. 09 No. 01 h. 23-37.
- Agustina, Marmawi Purwanti, 2013. ” Peningkatan Kreativitas Melalui Metode Pemberian Tugas Pada Anak Usia 4-5 Tahun”, *Pg-Paud Fkip Universitas Tanjungpura Pontianak* (2013).
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Manajemen Penelitian*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2013). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro).
- Anwar, Chairul, 2014. *Hakikat Manusia dalam Pendidikan Sebuah Tinjauan Filosofis*, (Yogyakarta: SUKA-Press).
- Anwar, Chairul, 2017. *Teori-teori Pendidikan (Yogyakarta. IRCiSoD)*.
- Bahdin Nur Tanjung dan Ardial, 2016. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jakarta : Kencana, 2013).
- Dwirahmah, Erina, 2013. “Peningkatan Kreativitas Melalui Pendekatan Inquiri Dalam Pembelajaran Sains”. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, Vol. 7 Edisi 2.

- Elizabeth B. Hurlock, 2010. *Pekembangan Anak (Jilid 2, Edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga, 2010.
- Fitriani, Rita et.al, 2013. “Penerapan Metode Pemberian Tugas Untuk Pengembangan Kecerdasan Spasial Anak Di Tk”, *Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FKIP Untan Pontianak*, Vol, 01 ; No. 01.
- Gunarti, et al, 2015. *Metode Pengembangan Prilaku dan Kemampuan Dasar AUD*. Banten : UT, 2015.
- Helmawati, 2015. *Mengena dan Memahami PAUD*, (Bandung : Remaja Roesdakarya Offset).
- Komarudin, Dindin, 2011. “Hubungan Antara Kreativitas Dengan Prestasi Belajar Siswa”. *Jurnal Ilmiah Psikologi* ,Vol. IV, No.1.
- M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, 2014. *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta : ARRUIZZ MEDIA).
- Rusdarmawan. (2009). *Children’s Drawing dalam PAUD*. Bantul: Kreasi Wacana
- Sumanto. (2005). *Pengembangan Kreativitas Senirupa Anak TK*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan, dan Ketenagaan Perguruan Tinggi
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Manajemen Penelitian*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2013). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro).