

EDUKASI KEADAAN MENTAL ANAK USIA DINI SEBAGAI PENCEGAHAN INSECURE DENGAN MENGUBAH PERSPEKTIF SEORANG ANAK

Chintiya Weda¹⁾, Dewi Robi'ah²⁾, Eka Zeni Safitri³⁾, Shella Hadi Ayu Firnanda⁴⁾, Rina Marselli⁵⁾, Meilany Kusuma Ayu⁶⁾, Puji Rahayu M. Pd⁷⁾

Universitas PGRI Ronggolawe

¹ email: chintiyaweda@gmail.com

² email: dewirobiah46@gmail.com

³ email: ekazenisafitri@gmail.com

⁴ email: shellafirna9@gmail.com

⁵ email: rinamarselli27@gmail.com

⁶ email: meilanykusumaayu16@gmail.com

⁷ email: pujirahayumpd@gmail.com

Abstraksi

Banyak orang tua, baik di masa lalu maupun saat ini, hanya memperhatikan kesehatan fisik anak mereka dan mengabaikan kesehatan mental anak mereka, yang mendorong penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada orang tua tentang cara memahami dan menjaga kesehatan fisik dan mental anak mereka. Peneliti akan mengumpulkan data pustaka, membaca dan mencatat, dan mengelolah literatur tentang rasa tidak aman anak usia dini.

Kata kunci: anak usia dini, insecure, mental,

Abstract

The issue that drives this research is that a lot of parents underestimate their children's mental health in favor of their physical health, a problem that has existed for a long time. In response, scientists carried out studies meant to arm parents with information on how to preserve and comprehend their child's physical and emotional well-being. Researchers will organize research materials pertaining to early childhood experiences of insecurity, read and take notes, and gather library data through the literature study approach.

Keywords: early childhood, insecure, mental

1. PENDAHULUAN

Menurut Abraham Maslow, *insecure* merupakan situasi di mana seseorang merasa tidak aman dan menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami *insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, kurang percaya diri, egois, dan cenderung neurotik. Mereka akan berusaha untuk memperoleh perasaan aman kembali dengan berbagai cara (Hasanah et al., 2022) Masa kanak-kanak merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang pesat baik secara mental maupun fisik. Kadang-kadang suatu permasalahan yang

timbul dalam tahap perkembangan anak akan menimbulkan hambatan bagi anak tersebut dalam menyelesaikan suatu tugas dalam perkembangannya, yang dalam hal ini dapat menimbulkan dampak yang cukup besar terhadap perkembangan anak tersebut. Anak yang menunjukkan perilaku *insecure* memerlukan penanganan dan pengawasan khusus dari orang dewasa di lingkungannya. Orang tua dan guru perlu memberikan perhatian khusus terhadap anak yang mempunyai perilaku gugup, pemalu, penakut, dan rendah diri, pada masa ini anak mempunyai perasaan tidak aman (cemas, takut, malu, rendah diri).

Menurut Hendra yang mengatakan bahwa: "Perasaan negatif yang tidak ditangani sedini mungkin, dapat

mempengaruhi kepribadian anak. Dimana anak tidak cakap untuk bersosialisasi maupun mengaktualisasikan segenap kemampuannya, kurang inisiatif, tidak punya keberanian menghadapi berbagai hal baru atau tantangan dan hidup bergantung pada orang lain sampai dewasa” (Hasanah et al., 2022).

Anak penakut mempunyai rasa takut yang berlebihan, rasa takut tersebut dapat menimbulkan dampak negatif jika terjadi peristiwa yang membuat anak stres. Cara mengatasi rasa takut anak, guru atau orang tua dapat menggunakan beberapa cara mengatasi rasa takut anak, menurut Schaefer, C.E dan Millman (Hasanah et al., 2022) antara lain: Bermain adalah cara alami untuk mengontrol perasaan dan kejadian anak.

Anak yang merasa gagal seringkali merasa bahwa imbalan atau penghargaan yang diterimanya adalah karena keberuntungan dan kesempatan, dan anak tersebut merasa bahwa hal tersebut bukanlah akibat perbuatannya, padahal imbalan atau pengakuan bisa saja merupakan sesuatu yang efektif. jika anak yakin bahwa imbalan atau pengakuan yang diterima adalah karena perilaku atau tindakannya sendiri (Hasanah et al., 2022).

Menurut Schaefer dan Millman, beberapa cara untuk menangani anak yang rendah diri adalah sebagai berikut: Meningkatkan pemahaman diri anak, Anak-anak harus diberitahu oleh orang tua atau guru bahwa tidak ada orang yang benar-benar sempurna dan bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan yang berbeda (Hasanah et al., 2022).

Pada golden age, Anak-anak berkembang secara fisik dan mental dengan cepat. Kesehatan fisik dan juga mental anak sangat dipengaruhi oleh perkembangan yang cepat ini. Anak usia dini sering mengalami masalah fisik seperti diare, demam, kekurangan nutrisi, kejang,

cacingan, dan flu, sedangkan gangguan psikis yang umum adalah stres, tantrum, dan depresi. Untuk menjaga kesehatan anak usia dini, hal pertama yang dilakukan adalah memberi mereka makanan yang sehat, memastikan bahwa lingkungannya bersih, dan divaksinasi, yang memungkinkan tubuh membuat antibodi untuk melawan penyakit. Pemeliharaan kesehatan anak dimaksudkan untuk Penyakit tidak dapat mengganggu kecerdasan dan belajar anak. Agar anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, kita sebagai orang tua harus senantiasa memperhatikan asupan gizi dan kesehatan anak (Pudin Saripudin, 2020).

Kesehatan mental anak tidak hanya mencakup tidak adanya penyakit mental, tapi juga seseorang yang memiliki kemampuan berpikir logis, mengendalikan emosi, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Ketidakseimbangan mental dan emosional, serta kehidupan sosial yang kurang baik, dapat disebabkan oleh kesehatan mental yang buruk pada masa kanak-kanak. Sebaliknya, gangguan perilaku yang lebih serius dapat disebabkan oleh kesehatan mental yang buruk. seperti kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi, menghadapi stres, dan bangkit dari kesulitan (Pudin Saripudin, 2020).

Pembinaan kesehatan mental anak dilakukan guna meyakinkan anak bahwa dirinya benar-benar mengenal dirinya dan mampu mengendalikan emosi positif terhadap dirinya. Anak-anak yang memiliki rasa percaya diri yang kuat biasanya merupakan anak yang mampu dan ingin belajar, memiliki kemampuan untuk mengendalikan perilakunya sendiri, serta mampu membina hubungan baik dengan orang lain. Anak-anak dapat mengurangi masalah mental dan emosional dengan bermain. Bermain tidak hanya membantu anak-anak belajar banyak hal, tetapi juga membantu mereka melepaskan

ketegangan dan memperluas wawasan mereka. Aspek emosi dan kepribadian anak juga diuntungkan oleh bermain (Pudin Saripudin, 2020).

Gangguan yang terdapat pada fungsi jiwa menyebabkan penderitaan atau kesulitan bagi seseorang untuk melakukan peran sosial dikenal sebagai gangguan kesehatan mental. Orang yang sehat mental memiliki kemampuan untuk melihat potensi mereka, mengatasi tekanan hidup, bekerja dengan hasil yang baik, dan mampu berkontribusi pada komunitas mereka. Dua kategori gangguan mental adalah gangguan emosional dan gangguan jiwa berat (Pudin Saripudin, 2020).

Seseorang yang mengalami gangguan psikologis disebut sebagai gangguan mental emosional. Gangguan ini berpotensi menjadi lebih serius jika tidak ditangani segera. Mempunyai pemikiran untuk bunuh diri, tidak bisa melakukan kegiatan yang bermanfaat dalam hidup, merasa tidak diinginkan, tidak memiliki minat pada banyak hal, dan mengalami kesulitan melakukan tugas sehari-hari adalah beberapa gejala yang paling banyak yang diderita oleh orang yang menderita gangguan mental emosional (Putri, 2020).

2. KAJIAN LITERATUR

Ketika seseorang mengalami rasa tidak aman, mereka cenderung hidup dalam ketakutan. Anda akan merasa lebih tidak aman ketika Anda tidak percaya diri. Seseorang mungkin mengalami perasaan tidak percaya diri, ketidakpercayaan diri, dan kurang penghargaan terhadap dirinya, yang dapat menyebabkan perasaan *insecure* ini.

Rasa tidak aman dapat muncul kapan saja. Rasa tidak nyaman adalah perasaan seseorang yang merasa tidak nyaman dan sempurna dalam keadaan fisik, psikis, lingkungan, budaya, dan sosialnya. Menurut Kartawidjaja, rasa tidak nyaman adalah gangguan yang menyebabkan

perasaan tidak senang, lega, dan tidak sempurna dalam kehidupan seseorang. Rasa tidak nyaman memiliki beberapa karakteristik, seperti ansietas, berkeluh kesah, gangguan pola tidur, gatal, gejala stres, gelisah, iritabilitas, ketidakmampuan untuk berhubungan, kurang puas dengan keadaan, menangis, merasa dingin, merasa tidak nyaman dengan keadaan, merasa lapar, merasa tidak nyaman, menangis, dan ketakutan. Rasa tidak nyaman adalah suatu gangguan di mana perasaan kurang senang, kurang lega, dan kurang sempurna dalam hal fisik, psikospiritual, lingkungan, dan sosial pada diri sendiri. Gejala gangguan ini biasanya termasuk (Adela Wardiansyah et al., 2022).

Anak usia dini adalah masa emas dari rentang usia perkembangan manusia. Saat ini, anak sangat sensitif terhadap rangsangan lingkungan. Pada titik ini, anak tersebut siap untuk melakukan berbagai jenis latihan fisik, seperti yang disebutkan di bawah ini:

1. Keterampilan Motorik Kasar
2. Keterampilan Motorik Halus
Penguasaan Keterampilan Seputar Pemahaman Kognitif, Bahasa, Sosial Emosi, Moral, dan Keagamaan.

Masa emas (*golden age*) merupakan masa dimana anak mulai peka terhadap berbagai rangsangan yang disengaja maupun tidak disengaja dari lingkungan dan terhadap berbagai inisiatif pendidikan.

Fungsi fisik dan psikologis tumbuh selama tahap sensitif ini, dan mereka siap untuk merespons dan menyelesaikan tugas perkembangan yang diharapkan yang muncul dalam pola perilaku sehari-hari (Ariyanti, 2016).

Edukasi pendidikan mental anak usia dini adalah intervensi perkembangan yang ditujukan kepada anak-anak sejak lahir hingga usia tahun dengan menawarkan

rangsangan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental anak-anak sehingga mereka siap untuk memulai pendidikan lebih lanjut (Ariyanti, 2016).

Pendidikan anak usia dini pada dasarnya mencakup semua upaya dan tindakan yang dilakukan pendidik dan orang tua selama mengasuh, mengasuh, dan mendidik anak, termasuk membuat lingkungan dan atmosfer di mana mereka dapat menggali pengalaman yang memberikan peluang bagi anak untuk memperolehnya.

Mengetahui dan memahami pengalaman belajar yang diterima dari lingkungan melalui observasi, peniruan, dan eksperimen. Hal ini dilakukan berulang kali dan melibatkan seluruh potensi dan kecerdasan anak (Ariyanti, 2016).

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah kajian pustaka. Dimana penulis dapat memperoleh informasi yang akurat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam jurnal yang mereka tulis. Metode pengumpulan data adalah melalui telaah pustaka dengan merujuk pada sejumlah jurnal. Langkah yang pertama dalam penulisan artikel ini adalah perumusan pertanyaan penelitian atau rumusan masalah dari penelitian ini.

Di mana beberapa pertanyaan penelitian disebutkan pada bagian pendahuluan. Langkah berikutnya adalah melakukan penelitian literatur, dan hasilnya dimasukkan ke dalam laporan atau artikel penelitian. Kajian pustaka dilakukan melalui berbagai tahapan. (Kabupaten Kuningan, 2022).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menggunakan metode penelitian studi literatur analisis ini untuk mencari

dan menemukan hasil penelitian literatur dari berbagai sumber, termasuk buku dan Internet.

Peneliti mengumpulkan data secara sistematis dan sesuai dengan jenis informasi yang relevan dan diperlukan, dan kemudian memeriksa dan mempelajari hasil sumber bibliografi terkait pengelolaan ketidakamanan pada anak kecil. Teknik analisis data yang digunakan disesuaikan dengan tahapan penelitian.

A. 1) Anak penakut

Pengertian anak penakut

Anak-anak yang penakut memiliki rasa takut yang berlebihan, yang dapat berdampak negatif bila terjadi hal-hal yang membuat anak tegang. Namun, takut sebenarnya diperlukan oleh anak untuk memberi tahu mereka bahwa ada hal-hal yang harus dihindari atau berbahaya di sekitar mereka, sehingga mereka dapat melindungi diri mereka dari situasi yang tidak diinginkan atau hal-hal yang berbahaya. Takut merupakan emosi yang kuat dan tidak menyenangkan, yang dimana disebabkan oleh kesadaran atau antisipasi akan adanya suatu bahaya (Hasanah et al., 2022).

Takut adalah emosi atau perasaan yang sangat mendorong seseorang untuk menghindari atau menghindari sesuatu (Hasanah et al., 2022).

Anak-anak biasanya takut kehilangan orang tuanya dan merasa sendirian. Beberapa ketakutan yang paling umum yang dimiliki anak-anak adalah hewan buas, kegelapan, orang asing, dan sebagainya (Hasanah et al., 2022).

Perasaan takut sangat erat terkait dengan harkat mempertahankan diri.

Menurut Aliah B. Purwakania Hasan menyatakan bahwa Al-Qur'an menggambarkan rasa takut yang mengguncang manusia dengan sangat kuat sehingga menghilangkan kemampuan

mereka untuk berpikir dan mengendalikan diri (Adela Wardiansyah et al., 2022).

Karakteristik anak penakut

Takut adalah emosi yang kuat dan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh pengetahuan atau antisipasi bahaya.

Kepanikan menyebabkan ketakutan yang tidak beralasan dan kuat. Anak penakut memiliki karakteristik khusus, yaitu tidak mau maju ke depan ketika guru memintanya untuk mempresentasikan pekerjaannya di depan kelas. Anak percaya dia takut di tertawakan oleh guru. Menurut Suran dan Rizzo (Hasanah et al., 2022), ketakutan dapat membuat anak menghindari situasi kompetitif.

Cara menagani anak yang penakut

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan guru atau orang tua untuk mengatasi rasa ketakutan antara lain:

1) Bermain

Bermain adalah cara alami untuk mengontrol emosi dan peristiwa. Anak-anak akan belajar mengendalikan ketakutannya saat bermain karena ketakutannya dapat dikendalikan dalam situasi yang berbeda.

2) Menunjukkan rasa empati dan dukungan

Anak-anak akan lebih mampu menghadapi situasi menakutkan jika mereka melihat kita sebagai orang yang dapat memahami dan membantu. Dukungan dan perhatian dapat meningkatkan rasa aman anak.

3) Menjadi model

Sebagai orang tua atau guru, kita harus menjadi teladan bagi anak kita.

Anak-anak akan belajar untuk tidak takut pada orang yang mereka lihat, untuk tidak takut, dan untuk mengendalikan situasi. Dengan cara ini, mereka akan belajar bahwa apa yang mereka takuti sebenarnya adalah sesuatu yang aman.

4) Memberi reward

Kesediaan anak Anda untuk berubah dan menjadi lebih berani adalah sesuatu yang

harus Anda perhatikan sebagai orang tua atau guru.

Oleh karena itu, orang tua atau guru harus memuji anak mereka untuk setiap hal yang mereka lakukan.

Selain pujian, terkadang perlu memberikan penilaian langsung atau pujian langsung; stiker bintang atau stempel untuk menunjukkan keberanian juga sangat efektif untuk anak-anak.

2) Anak yang rendah diri

Pengertian anak rendah diri

Minder atau rendah diri adalah salah satu masalah yang sangat mempengaruhi perkembangan anak. Minder adalah ketika seseorang merasa tidak percaya diri akan kemampuan mereka, merasa dirinya rendah, dan merasa orang lain lebih baik darinya. Menurut Adler (Hasanah et al., 2022) inferioritas atau rendah diri merupakan segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dialami secara subyektif, atau karena kondisi fisik yang tidak ideal.

Menurut Yusuf (Hasanah et al., 2022) yaitu rendah diri dapat diartikan sebagai perasaan pada umumnya didasari berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi). Sedangkan menurut Mulyatiningsih (Hasanah et al., 2022) Rendah diri adalah ketika seseorang menganggap diri mereka terlalu rendah.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri rendah adalah perasaan yang diakibatkan oleh kekurangan psikologis atau sosial, berdasarkan kekurangan fisik atau perasaan ketidaksempurnaan fisik.

Karakteristik anak yang rendah diri

Anak dengan harga diri rendah ditandai dengan tidak optimis terhadap hasil usahanya. Anak merasa tidak mampu, pesimis, dan mudah putus asa. Segala sesuatu yang dilakukan anak selalu

dianggap salah. Anak juga mudah menyerah dan sering merasa ditindas.

Kata “Jelek” atau “Aku tidak bisa berbuat apa-apa ” adalah kata-kata yang sering digunakan untuk menggambarkan dirinya.

Anak-anak merasa bahwa ada hubungan sebab dan akibat antara perilaku mereka dan imbalan yang mereka terima. Perasaan pengendalian internal ini seringkali meningkat seiring bertambahnya usia dan prestasi seseorang (Hasanah et al., 2022).

Cara menanggapi anak yang rendah diri

Terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan guru atau orang tua untuk mengatasi rasa rendah diri yang dialami C. oleh anak antara lain:

- 1) Meningkatkan pemahaman diri pada anak

Guru atau orang tua harus menyadarkan anak bahwa tidak ada manusia yang sempurna dan setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan yang berbeda-beda.

- 2) Mendukung kompetensi kemandirian anak

Guru atau orang tua harus melatih anak agar mampu melakukan keterampilan sesuai usianya dan harus memastikan bahwa anak akan mempunyai rasa aman dalam proses penguasaan keterampilan tersebut.

- 3) Menyediakan penerimaan dan kehangatan

Dukungan emosional penting bagi anak karena anak perlu merasa aman, khususnya perasaan bahwa kita ada disekitarnya.

Dan guru atau orang tua hendaknya menunjukkan optimisme terhadap apa yang telah dilakukan anak, misalnya dengan mengatakan “Kerja bagus, kamu yakin bisa!”

- 4) Fokus pada hal positif yang dilakukan anak

Orang tua atau guru hendaknya mengenali dan mendukung kelebihan anak. Fokus

pada kelebihan, bukan kelebihan atau kelemahan anak. Perlu dicatat kebaikan-kebaikan yang dimiliki anak, baik dari segi keterampilan maupun usaha yang telah dicapai anak.

- 5) Meningkatkan kepercayaan diri anak

Kepercayaan diri progresif atau seorang anak dapat ditingkatkan dengan pengalaman sukses yang berulang-ulang. Guru atau orang tua harus membuat pekerjaan rumah agar anak dapat menyelesaikannya semaksimal mungkin atau mengerjakan dan mengajar anak menoleransi kegagalan, memberi tahu mereka bahwa gagal lebih baik daripada gagal gagal, tidak mau mencoba semua.

D. 3) Anak yang pemalu

Pengertian anak yang pemalu

Rasa malu adalah sifat atau sifat yang ditandai dengan kecenderungan merasa cemas, gugup, atau malu saat berinteraksi sosial, terutama dengan orang baru yang tidak dikenal.

"Pemalu sebagai suatu keadaan dalam diri seseorang, di mana orang tersebut sangat peduli dengan penilaian orang lain terhadap dirinya dan merasa cemas karena penilaian sosial tersebut, sehingga cenderung menarik diri" (Hasanah et al., 2022).

Menurut Hidayani bahwa anak yang pemalu secara stimulus baru cepat membangkitkan *amygdala* (struktur otak atau *inner brain structure* yang mengontrol reaksi menghindar) dan hubungannya *cerebral cortex* dan sistem syaraf simpatis, yang membuat tubuh bersiap-siap untuk bertindak menghadapi ancaman (Hasanah et al., 2022).

Menurut Prayitno bahwa malu adalah bentuk yang lebih ringan dari rasa takut yang ditandai oleh sikap mengerutkan tubuh untuk menghindari kontak dengan orang lain yang masih belum dikenal. Gejalanya adalah wajah yang memerah, becara engap, suara

lemah, meremas-remas jari, dan sembunyi serta mencari perlindungan (Hasanah et al., 2022).

Karakteristik anak yang pemalu

Anak-anak pemalu sering menghindari orang lain, selalu berhati-hati dan ragu-ragu saat melakukan sesuatu, dan mereka lebih mudah takut. Selain itu, mereka selalu menghindari orang lain saat berinteraksi dengan orang lain (Khoerunnisa et al., 2020).

Anak yang pemalu biasanya tidak berbicara dan menghindari orang lain saat berbicara. Jika mereka berbicara dengan orang lain, kebanyakan orang melihat mereka bosan dengan cepat, yang membuat mereka lebih malu. Sifat pemalu sangat sulit bagi anak-anak di usia prasekolah dan sekolah, karena saat itu mereka mulai berinteraksi dengan orang lain. Dalam kebanyakan kasus, pada usia lima atau enam bulan itu terjadinya periode pemalu yang normal, kemudian akan terjadi kembali ketika anak usia 2 tahun.

Tidak semua anak pemalu kurang ramah atau cerewet terhadap orang lain, namun anak pemalu juga senang dengan beberapa aktivitas menyendiri, seperti menikmati permainan yang dilakukannya sendiri atau sendirian (Hasanah et al., 2022).

Cara menagani anak yang pemalu

1) Bangun rasa kepercayaan diri

Sebaiknya jangan memberi tahu anak bahwa ia pemalu, hal ini hanya akan membuatnya kurang percaya diri dan berbeda dengan anak lainnya. Sehingga hal ini akan membuat anak menjadi lebih pemalu.

Anda hanya perlu mengawasi anak-anak saat mereka bermain, memberi mereka lebih banyak waktu untuk belajar tentang lingkungan sekitar. Ketika anak merasa nyaman, ia akan senang bermain dan tidak malu lagi.

Berikan anak Anda keyakinan bahwa dia bisa melakukan apapun yang dia inginkan.

2) Tempatkan anak pada situasi sosial

Beri anak kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain setiap saat. Hal ini dapat bermanfaat menghilangkan rasa malu secara bertahap pada anak anda. Misalnya, mengajak anak bermain di taman umum bersama teman sebayanya, atau ajari mereka untuk memesan dan membayar sendiri saat makan di luar. Anak Anda akan menjadi lebih percaya diri dan tidak malu jika sering pergi dan bertemu dengan orang baru (Hasanah et al., 2022).

3) Menunjukkan empati

Ketika seorang anak kelihatan takut untuk berhadapan dengan orang lain, beri tahu dia bahwa dia tidak perlu takut. Anda juga mungkin ingin memberi tahu dia bahwa Selain itu, apakah Anda pernah merasa malu dan bagaimana Anda mengatasi perasaan itu sendiri (Hasanah et al., 2022). Anda membantu anak Anda merasa dipahami dan diterima dengan menunjukkan empati; ini membantu mereka memahami apa yang mereka rasakan dan bagaimana mereka harus mengatasinya.

4) Bantu anak berinteraksi dengan orang lain

Ada kemungkinan bahwa beberapa anak tidak tahu apa yang harus dilakukan saat bertemu dengan orang lain. Anda mungkin perlu menunjukkan cara bersahabat, berbicara, dan menyapa orang lain. Anak Anda dapat meniru tindakan Anda dengan cara ini. Ketika anak bermain atau berpapasan, ajak mereka menyapa temannya.

Agar anak Anda merasa nyaman berada di dekat teman-temannya, ajaklah mereka berbicara dengan Anda. Anda mungkin harus memuji anak anda atas kemampuan mereka berbicara di depan orang lain. Hal ini membuatnya merasa baik tentang apa yang dia lakukan dan merasa dihargai. Anda mungkin perlu

membahas masalah ini dengan anak anda dan terus mengajaknya berinteraksi dengan orang lain agar ia terbiasa. (Hasanah et al., 2022).

5. KESIMPULAN

Dukungan emosional penting bagi anak, karena anak memerlukan rasa aman, khususnya perasaan bahwa kita ada disekitarnya. Kelebihan anak harus diakui dan didukung oleh orang tua atau guru. Penting untuk mencatat hal-hal positif tentang anak-anak, termasuk kemampuan mereka dan usaha yang mereka lakukan. Rencanakan berbagai kegiatan dan gunakan metode yang tepat untuk membuat anak-anak ingin mengambil bagian dalam kegiatan tersebut.

6. REFERENSI

- Adela Wardiansyah, J., Bimbingan dan Konseling Islam, K., & UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, P. (2022). *PENGARUH INSECURE TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA SANTRI BABUN NAJAH* (Vol. 01, Issue 1). <http://ejournal.iaingawi.ac.id/index.php/aflah/index>
- Ariyanti, T. (2016). *PENTINGNYA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI BAGI TUMBUH KEMBANG*

ANAK THE IMPORTANCE OF CHILDHOOD EDUCATION FOR CHILD DEVELOPMENT.

- Hasanah, L., Maula, F., Husna, N., & Shodiqoh, L. (2022). *PENANGANAN INSECURE PADA ANAK USIA DINI*. 2580–4197.
- Kabupaten Kuningan, K. (2022). *Islamic EduKids: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini MENJAGA STABILITAS KESEHATAN MENTAL ANAK USIA DINI DI ERA NEW NORMAL* Pudin Saripudin. 4(1).
- Khoerunnisa, S., Pemalu, /, Anak, P., & Hal, /. (2020). *PEMALU PADA ANAK USIA DINI*.
- Pudin Saripudin. (2020). *STUDI TENTANG KESEHATAN MENTAL ANAK USIA DINI PASCA BENCANA ALAM DI TK ALKHAIRAAT HUNTARA LERE KELURAHAN LERE KECAMATAN PALU BARAT KOTA PALU*.
- Putri, V. M. (2020). *Kewajiban Masyarakat menerima Edukasi Kesehatan Mental*.