

Analisis Permasalahan Kecemasan Anak Usia Dini Di KB Cahya Mentari

Ni'matus Sholikhah^{1*}, Syifa Fauziah²

^{1,2}Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 13-12-2025

Accepted 30-12-2025

Published 31-12-2025

Keywords:

Child anxiety

Self-confidence

Early childhood education

Social-emotional development

Early childhood.

ABSTRACT

Anxiety and low self-confidence are socio-emotional problems that often arise in early childhood and impact their ability to interact and participate in learning. This study aims to analyze the causes, impacts, and strategies for managing anxiety and low self-confidence in children at KB Cahya Mentari. The research method used a qualitative descriptive approach through observation, teacher interviews, and analysis of activity documents. The results showed that anxiety and low self-confidence are influenced by overprotective parenting, negative social experiences, lack of opportunities for children to try, and a shy temperament. Children experiencing anxiety appear reluctant to speak, fear making mistakes, require continuous guidance, and show difficulty adapting to social situations. Strategies implemented by teachers, such as a personal approach, small group activities, role-play, and collaboration with parents have been shown to help increase children's sense of security and courage. The conclusion of this study confirms that consistent emotional support from teachers and parents is crucial for reducing anxiety and strengthening the development of self-confidence in early childhood.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



*Corresponding Author:

Ni'matus Sholikhah

Program studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Email: nimatus880@email.com

PENDAHULUAN

Perkembangan sosial-emosional merupakan aspek fundamental dalam masa pertumbuhan anak usia dini karena berpengaruh terhadap kemampuan berinteraksi, mengekspresikan emosi, mengelola stres, serta membangun rasa percaya diri sebagai dasar pembentukan karakter. Pada usia 3–5 tahun, anak berada pada tahap perkembangan ketika mereka mulai mengenali identitas diri, belajar beradaptasi dengan lingkungan baru, serta menumbuhkan keberanian untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Namun, tidak semua anak mampu melalui proses ini dengan optimal.

Di KB Cahya Mentari, peneliti menemukan sejumlah anak yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan kurang percaya diri, seperti enggan terlibat dalam kegiatan, takut berbicara, menangis ketika berpisah dari orang tua, atau hanya mengikuti instruksi jika didampingi guru. Kondisi tersebut menunjukkan adanya hambatan dalam kemampuan adaptasi sosial-emosional anak di lingkungan sekolah.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa fenomena ini bukan hal yang baru. Fitriani & Yulsyofriend (2021) menyebutkan bahwa kecemasan pada anak usia dini dapat muncul akibat lingkungan yang tidak familiar, perubahan rutinitas, atau tuntutan komunikasi. Gejala kecemasan tampak melalui perilaku menghindar, diam ketika ditanya, atau memerlukan waktu adaptasi yang lebih lama dibandingkan teman sebaya. Selain itu, Rahmawati (2020) menegaskan bahwa rasa percaya diri dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan kecil dan kesempatan anak untuk mencoba secara mandiri. Anak yang jarang diberi kesempatan mengambil keputusan cenderung memiliki *self-confidence* rendah.

Temuan ini diperkuat oleh kajian internasional An & Konchanska (2021) menjelaskan bahwa anak dengan temperamen pemalu lebih rentan mengalami kecemasan sosial, sedangkan Coplan & Arbeau (2008) menyatakan bahwa lingkungan sekolah yang kurang suportif dapat memperburuk kecemasan dan menurunkan konsep diri anak. Jurnal Ilmiah Visi (Suryani, 2020) juga menunjukkan bahwa pola asuh overprotektif berdampak pada meningkatnya kecemasan ketika anak menghadapi situasi mandiri di sekolah.

Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dan kurang percaya diri pada anak usia dini merupakan permasalahan yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal (temperamen, kematangan emosi) dan eksternal (pola asuh, pengalaman sosial, serta lingkungan sekolah). Namun demikian, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji bagaimana permasalahan ini muncul dalam konteks KB Cahya Mentari dan bagaimana strategi guru dalam mengatasinya melalui pendekatan pembelajaran harian.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor penyebab, bentuk perilaku, dampak, serta strategi penanganan kecemasan dan kurang percaya diri pada anak usia dini di KB Cahya Mentari, sehingga dapat memberikan gambaran komprehensif bagi guru dan lembaga dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak secara optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif karena bertujuan menggambarkan secara mendalam permasalahan kecemasan dan kurang percaya diri pada anak usia dini di KB Cahya Mentari. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran natural mengenai pengalaman emosional anak serta respons guru dalam proses pembelajaran. Metode deskriptif kualitatif dipilih karena mampu memberikan gambaran autentik mengenai dinamika emosional anak dan praktik pembelajaran di kelas. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami perilaku anak secara natural serta mengeksplorasi secara mendalam strategi guru dalam mengatasi kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri.

Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari anak usia 3–5 tahun yang menunjukkan gejala kecemasan dan kurang percaya diri, serta guru kelas yang berinteraksi langsung dengan anak. Penelitian dilaksanakan di KB Cahya Mentari, Kabupaten Semarang.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yaitu:

1. Observasi

Observasi dilakukan secara langsung di kelas dengan menggunakan lembar observasi. Fokus observasi meliputi: perilaku anak saat mengikuti kegiatan pembelajaran, respons anak terhadap situasi sosial (berinteraksi, berbicara, tampil), reaksi anak saat berpisah dari orang tua, dan bentuk pendampingan guru selama kegiatan.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada guru kelas untuk menggali pengalaman guru dalam menangani anak yang cemas atau kurang percaya diri, strategi pembelajaran yang digunakan, hambatan yang dihadapi guru di kelas, dan pandangan guru mengenai faktor penyebab kecemasan dan rendahnya percaya diri.

3. Analisis Dokumen

Dokumen yang dianalisis meliputi catatan harian perkembangan anak, rencana kegiatan harian (RKH), foto kegiatan, serta penilaian perkembangan sosial-emosional. Dokumen digunakan untuk memperkuat temuan observasi dan wawancara.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument), dibantu dengan instrumen pendukung berupa: pedoman observasi, pedoman wawancara semi-terstruktur, format analisis dokumen, dan catatan lapangan.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis tematik, melalui langkah-langkah:

1. Reduksi data: memilih data penting terkait kecemasan dan rasa percaya diri.
2. Pengkodean (coding): memberikan kode pada pola perilaku dan respons guru.
3. Kategorisasi: mengelompokkan data ke dalam tema seperti penyebab kecemasan, bentuk perilaku, dan strategi penanganan.
4. Penarikan kesimpulan: menyusun temuan berdasarkan pola yang konsisten dan membandingkannya dengan teori serta penelitian terdahulu.

Uji Keabsahan Data

Keabsahan data diperoleh melalui:

1. Triangulasi teknik (observasi, wawancara, dan dokumen).
2. Triangulasi sumber (anak dan guru)
3. Peningkatan ketekunan dalam observasi
4. Member *checking*, yaitu mengonfirmasi hasil wawancara kepada guru untuk memastikan kesesuaian informasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi dan wawancara di KB Cahya Mentari menunjukkan bahwa beberapa anak memperlihatkan perilaku yang menjadi indikator kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri dalam konteks pembelajaran. Bentuk kecemasan yang paling banyak ditemukan adalah kecemasan pemisahan (*separation anxiety*). Hal ini tampak ketika anak menunjukkan ekspresi sedih, menangis, memegang tangan guru, atau berusaha mengikuti orang tua ketika waktu antar-jemput berakhir. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa anak belum sepenuhnya siap untuk berpisah dan membutuhkan rasa aman dari figur dewasa. Selama kegiatan pembelajaran berlangsung, beberapa anak tampak pasif dan hanya mengamati teman tanpa menunjukkan inisiatif untuk terlibat. Anak membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mulai berpartisipasi dalam aktivitas, terutama kegiatan yang menuntut keberanian berbicara atau bekerja sama dalam kelompok.

Anak yang menunjukkan rendahnya rasa percaya diri cenderung diam ketika ditanya, menghindari kontak mata, tersenyum sambil menunduk, atau menolak tampil meskipun telah diberikan kesempatan oleh guru. Kondisi ini berdampak pada rendahnya partisipasi mereka dalam kegiatan kelas dan menghambat proses adaptasi sosial. Guru juga mencatat adanya beberapa anak yang memiliki temperamen pemalu, yang ditunjukkan melalui perilaku membutuhkan dorongan berulang untuk mengikuti kegiatan sederhana. Dorongan

verbal dari guru, ajakan teman, atau modeling yang diberikan tampak belum cukup bagi sebagian anak untuk merasa nyaman memulai aktivitas.

Pada anak dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, ditemukan kecenderungan menghindari kegiatan baru seperti permainan kelompok, senam pagi, atau sesi bercerita. Kegiatan-kegiatan tersebut sebenarnya dirancang untuk melatih interaksi sosial, namun justru menjadi sumber ketegangan bagi sebagian anak. Dalam beberapa kasus, anak memilih duduk di sudut kelas, memegang mainan tertentu sebagai bentuk *comfort object*, atau mendekati satu guru tertentu sebagai upaya coping terhadap kecemasan yang dirasakannya. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan dan kurang percaya diri memberi dampak nyata pada keterlibatan anak dalam pembelajaran, serta memerlukan strategi pendampingan yang konsisten dari guru untuk membantu anak merasa aman dan berani berpartisipasi. Pembahasan dari hasil diatas yaitu:

1. Faktor Penyebab Kecemasan Berdasarkan Kajian Jurnal Nasional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa anak di KB Cahya Mentari mengalami kecemasan yang ditandai dengan perilaku menangis saat ditinggal orang tua, pasif dalam kegiatan, dan menghindari aktivitas baru. Temuan ini sejalan dengan Fitriani & Yulsyofriend dalam Jurnal Obsesi (2021) yang menyatakan bahwa kecemasan anak usia dini umumnya muncul ketika anak berada dalam lingkungan yang tidak familiar, menghadapi perubahan rutinitas, atau merasa takut berpisah dari orang tua. Anak yang belum siap secara emosional cenderung menunjukkan resistensi berupa penolakan berpartisipasi, sebagaimana tampak pada perilaku anak yang memilih mengamati teman tanpa mau terlibat. Selain itu, penelitian Novitasari (Golden Age Journal, 2019) menjelaskan bahwa pengalaman negatif seperti diejek teman sebaya atau pernah gagal dalam tugas tertentu dapat memicu kecemasan sosial. Temuan ini sesuai dengan kondisi beberapa anak yang enggan menjawab pertanyaan atau takut tampil karena khawatir membuat kesalahan. Faktor eksternal lainnya adalah pola asuh overprotektif. Suryani (Jurnal Ilmiah Visi, 2020) menyebutkan bahwa anak yang selalu dilindungi tanpa diberi kesempatan mandiri cenderung mudah cemas ketika harus menghadapi situasi baru. Hal ini tampak pada anak yang selalu mencari guru sebagai figur perlindungan saat menghadapi aktivitas yang menuntut keberanian. Dengan demikian, hasil penelitian di KB Cahya Mentari menguatkan bahwa kecemasan anak dipengaruhi oleh faktor internal (ketidaksiapan emosional) dan faktor eksternal (pengalaman sosial dan pola asuh).

2. Faktor Kurang Percaya Diri Berdasarkan Kajian Jurnal Nasional

Hasil observasi memperlihatkan bahwa beberapa anak menunjukkan perilaku kurang percaya diri, seperti diam saat ditanya, menunduk, atau menolak tampil meskipun diberi kesempatan. Kondisi ini sesuai dengan temuan Paud Lectura (2021) yang menyatakan bahwa rasa percaya diri anak dipengaruhi oleh riwayat keberhasilan dan lingkungan belajar yang memberikan kesempatan mencoba. Anak yang jarang memperoleh pengalaman positif atau keberhasilan kecil akan memiliki *self-esteem* yang rendah. Jurnal Pendidikan Anak (2018) menambahkan bahwa anak yang jarang diberi kesempatan berbicara dan membuat pilihan cenderung tidak percaya diri di sekolah. Temuan ini relevan dengan anak yang terbiasa pasif dan hanya menerima instruksi tanpa diberi ruang untuk berekspresi. Selain itu, gaya komunikasi guru juga berpengaruh. Hidayati (2020) menjelaskan bahwa komentar negatif atau perbandingan antaranak dapat memperburuk konsep diri. Oleh karena itu, anak yang sensitif terhadap kritik lebih mudah menunjukkan perilaku menarik diri.

3. Kajian Internasional tentang Kecemasan dan Percaya Diri

Temuan penelitian menunjukkan bahwa beberapa anak memiliki temperamen pemalu, membutuhkan dorongan berulang, dan menghindari aktivitas baru. Hal ini sejalan dengan Fox et al. (2005) yang menjelaskan bahwa temperamen pemalu atau behavioral inhibition membuat anak lebih rentan mengalami kecemasan sosial dan menarik diri dalam situasi baru. Penelitian Coplan & Arbeau (2008) menegaskan bahwa lingkungan kelas yang kurang suportif, terlalu menuntut, atau bising dapat memperkuat kecemasan anak. Hasil penelitian di KB Cahya Mentari menunjukkan bahwa anak lebih aktif ketika guru menciptakan suasana yang tenang dan mendampingi dengan empati. Selain itu, Early Childhood Education Journal (2019) menekankan peran strategi pembelajaran seperti role play dan modeling dalam menumbuhkan rasa percaya diri. Strategi ini terbukti efektif di KB Cahya Mentari, di mana anak mulai berani terlibat setelah melihat contoh dari guru atau teman.

4. Dampak Kecemasan dan Kurang Percaya Diri

Kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri berdampak nyata terhadap keterlibatan anak dalam pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang cemas sulit memusatkan perhatian, memilih menarik diri, dan membutuhkan waktu lama untuk mengikuti kegiatan. Temuan ini sesuai dengan Wulandari (2019) yang menyebutkan bahwa kecemasan berpengaruh terhadap fokus dan kemampuan belajar anak.

Di sisi lain, anak dengan rasa percaya diri rendah tampak kesulitan menjalin relasi sosial dan lebih memilih menyendiri. Hidayati (Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2020) menyatakan bahwa anak dengan konsep diri rendah berisiko mengalami isolasi sosial. Dampak jangka panjang dapat memengaruhi perkembangan karakter dan kesiapan akademiknya.

5. Strategi Penanganan

Berdasarkan hasil penelitian, guru di KB Cahya Mentari telah menerapkan berbagai strategi penanganan yang sejalan dengan rekomendasi penelitian nasional dan internasional, antara lain:

- a) Pendekatan personal dan empatik
Guru memberikan pendampingan intensif dan menciptakan rasa aman, sesuai rekomendasi Golden Age Journal.
- b) Kegiatan kelompok kecil
Membantu anak pemalu berpartisipasi lebih mudah, sejalan dengan strategi yang direkomendasikan PAUD UPI.
- c) Role play dan storytelling
Strategi ini terbukti meningkatkan keberanian dan percaya diri anak, sesuai Early Childhood Education Journal (2019).
- d) Tidak membandingkan anak
Guru menjaga komunikasi positif untuk mendukung konsep diri, sebagaimana ditegaskan dalam Jurnal Pendidikan Anak.
- e) Kolaborasi sekolah dan rumah
Guru melibatkan orang tua untuk menerapkan pendekatan yang konsisten, sejalan dengan temuan International Journal of Behavioral Development (2017). Strategi ini memfasilitasi anak untuk mengurangi kecemasan dan mengembangkan rasa percaya diri secara bertahap.

Diskusi tersebut menginterpretasikan dan menjelaskan pentingnya temuan tersebut berdasarkan apa yang sudah diketahui tentang masalah penelitian yang sedang diselidiki. Ini juga menjelaskan setiap pemahaman atau wawasan baru yang muncul dari teori dan / atau penelitian lainnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan dan kurang percaya diri pada anak usia dini di KB Cahya Mentari dipengaruhi oleh faktor internal seperti ketidaksiapan emosional dan temperamen pemalu, serta faktor eksternal seperti pola asuh overprotektif, pengalaman sosial negatif, dan minimnya kesempatan anak untuk mencoba secara mandiri. Bentuk perilaku yang muncul antara lain separation anxiety, menghindari aktivitas baru, pasif dalam kegiatan, serta enggan berbicara atau tampil di depan kelompok. Kondisi ini berdampak pada rendahnya partisipasi belajar, hambatan adaptasi sosial, dan kurangnya interaksi positif dengan teman sebaya. Guru telah menerapkan strategi penanganan seperti pendekatan personal, kegiatan kelompok kecil, role play, komunikasi positif, dan kerja sama dengan orang tua, yang terbukti membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri anak. Secara keseluruhan, dukungan emosional yang konsisten serta lingkungan belajar yang aman dan responsif menjadi kunci dalam mengoptimalkan perkembangan sosial-emosional anak usia dini.

REFERENSI

- An D. & Kochanska G. (2021). Theory of Mind as a Mechanism That Accounts for the Continuity or Discontinuity of Behavioral Inhibition: A Developmentally Informed Model of Risk for Social Anxiety. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*. <https://doi.org/10.1007/s10802-021-00831-y>
- Coplan, R. J., & Arbeau, K. A. (2008). The stresses of a "Brave New World": Shyness and school adjustment in kindergarten. *International Journal of Behavioral Development*, 32(3), 359–371. <https://doi.org/10.1177/0165025408098037>
- Denham, S. A., & Brown, C. (2019). Supporting children's self-confidence through role play and modeling. *Early Childhood Education Journal*, 47(5), 567–580. <https://link.springer.com/journal/10643>
- Fitriani, N., & Yulsoyofriend. (2021). Kecemasan anak usia dini dalam kegiatan pembelajaran. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1234–1243. <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi>
- Fox, N. A., Henderson, H. A., Rubin, K. H., Calkins, S. D., & Schmidt, L. A. (2005). Continuity and change in behavioral inhibition and risk for anxiety. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(10), 1037–1046. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2005.00409.x>
- Hidayati, R. (2020). Self-esteem dan kemampuan komunikasi pada anak usia dini. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 5(1), 14–22. <https://journal.uny.ac.id/index.php/bki>
- Lestari, A. (2021). Pengalaman keberhasilan dan pembentukan rasa percaya diri anak. *Paud Lectura*, 4(1), 22–30. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/paudlectura>
- Novitasari, D. (2019). Pengaruh pengalaman sosial terhadap kecemasan anak usia dini. *Golden Age Journal*, 4(1), 56–64. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/goldenage>
- Rahmawati, D. (2020). Perkembangan percaya diri anak usia dini ditinjau dari pola pembiasaan guru. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD UPI)*, 10(1), 45–53. <https://ejournal.upi.edu/index.php/paud>

- Santoso, M. (2018). Kesempatan berbicara pada anak usia dini dan pengaruhnya terhadap rasa percaya diri. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 88–97.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa>
- Suryani, R. (2020). Pola asuh overprotektif dan kecemasan anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Visi*, 15(2), 115–124.
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jiv>
- Wulandari, S. (2019). Kecemasan anak dan dampaknya terhadap kemampuan akademik. *Jurnal Pendidikan Dasar (JUPENDAS)*, 6(2), 120–130.
<https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/jupendas>