



Bermain Sebagai Media Untuk Mengubah Sikap Pemalu pada Anak Prasekolah

Yuarini Wahyu Pertiwi

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

E-Mail: yuarini.wp@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

Shyness in children affects the child's ability to adapt in social environment and cannot maximize his abilities at school, so it is necessary to provide psychological intervention with playing as a media. This is because playing is the biggest activity in a child's world, and one of the way for children talk or express their feelings to others. The games that will be given are active play such as constructive games, role plays, sports games and group play. The aim of this research is to determine the success of the intervention provided. The research method used is a qualitative case study with 1 respondent. Before the intervention process, researchers collected data through interviews, observations and psychological tests from respondents. Based on the data, the results of this research show that respondents have not actualized their abilities optimally and tend to close themselves off and withdraw from the environment. The results of the intervention show that individuals are more confident, have better interactions, a desire to play with friends, have better social skills, have the courage to express their feelings, and are more active in school activities. Thus it is concluded that playing can be a medium for providing intervention in overcoming children's shyness.

Keyword: *Playing; Shy Attitude Preschool*

Abstrak

Sikap pemalu pada anak mempengaruhi kemampuan anak dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial dan tidak dapat memaksimalkan kemampuannya disekolah, sehingga perlu diberikan intervensi psikologis melalui media bermain. Hal ini karena bermain merupakan aktivitas terbesar dalam dunia anak, dan karena bermain merupakan salah satu cara anak berbicara atau mengungkapkan perasaannya kepada orang lain. Permainan yang diberikan yaitu bermain aktif seperti permainan konstruktif, permainan peran, permainan olah raga dan bermain kelompok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keberhasilan intervensi yang diberikan. Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif studi kasus dengan 1 responden. Sebelum proses intervensi, peneliti mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan tes psikologi dari responden. Berdasarkan data yang didapat, hasil penelitian ini diketahui bahwa responden belum mengaktualisasikan kemampuannya secara optimal dan cenderung menutup diri serta menarik diri dari lingkungan. Adapun hasil intervensi menunjukkan individu lebih percaya diri, interaksi lebih baik, muncul keinginan bermain dengan teman, kemampuan bersosialisasi lebih baik, berani mengungkapkan perasaan, dan lebih aktif melakukan kegiatan sekolah. Dengan demikian disimpulkan bahwa bermain dapat menjadi media untuk memberikan intervensi dalam mengatasi sikap pemalu anak.

Kata Kunci: Bermain; Sikap Pemalu; Anak Prasekolah

Diterima: 15 Nopember 2023 | Direvisi: 10 Desember 2023 | Disetujui: 28 Desember 2023

© (2023) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiudin Sambas, Indonesia

Pendahuluan

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini telah mempercepat berubahnya nilai-nilai sosial yang membawa dampak positif dan negatif terhadap pertumbuhan bangsa Indonesia, terutama proses pendidikan/pembelajaran yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap anak-anak. Oleh karena itu sejak dini anak-anak sudah harus dibekali oleh pendidikan. Pendidikan anak ditanamkan bermula dari dalam keluarga sendiri atau pendidikan

Taman Kanak-kanak (Taman Bermain dan Belajar) sebelum anak benar-benar siap untuk memasuki dunia sekolah (Rofi'ah et al., 2023). Salah satu hal penting dalam pendidikan awal anak prasekolah adalah kemampuan untuk bersosialisasi, dimana anak diharapkan mampu untuk menyesuaikan diri yang merupakan salah satu faktor penting dalam belajar disekolah (Musyarofah, 2017). Ada pendapat bahwa anak yang kurang mampu dalam bersosialisasi cenderung bereaksi menarik diri seperti menjadi pendiam, pemalu, penakut, hipersensitif, serta depresi (Ningrum, 2017). Dimana salah satu sikap yang akan menjadi topik dalam pembahasan ini adalah mengenai sikap anak prasekolah yang bereaksi menarik diri dengan menunjukkan sikap pemalu. Pemalu bukanlah suatu masalah, namun jika porsinya terlalu besar maka akan menjadikan masalah dalam kehidupan anak yang mempengaruhi kemampuannya dalam bersosialisasi. Agar dapat bersosialisasi dengan baik maka anak haruslah memiliki kemampuan yang baik dalam hal penyesuaian diri maupun penyesuaian sosial (Retnowati, 2011).

Anak pemalu secara otomatis tidak mampu bersosialisasi dengan baik karena ketidakmampuannya dalam penyesuaian diri dan penyesuaian sosial dalam lingkungan (Rahmat, 2018). Dengan demikian sikap pemalu anak yang berlebihan harus diminimalkan bahkan bila mungkin dihilangkan, agar anak mampu memerankan peran yang diharapkan oleh lingkungan. Anak pemalu memiliki temperamen yang berbeda dengan anak pada umumnya. Hal ini senada dengan pendapat Thomas & Chess (dalam Mu'min, 2014) bahwa ada tiga jenis temperamen anak yaitu, *easy type* (mudah adaptasi), *slow to warm up type* (lambat adaptasi), dan *difficult type* (sulit adaptasi). Anak dengan temperamen *easy* atau mudah umumnya *easy going*, mudah bergaul, pola makannya teratur, mudah beradaptasi dengan orang lain dan percaya dirinya tinggi. Sebaliknya anak yang *difficult* atau sulit, umumnya sulit bergaul, pola makannya tidak teratur, sulit beradaptasi dengan orang lain, dan percaya dirinya rendah, dan menurutnya bahwa temperamen anak pemalu berada dalam gradasi antara *slow to warm up* (lambat atau perlahan) dan *difficult* (sulit). Bila anak hanya sekedar memerlukan waktu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan, maka anak termasuk kategori *slow to warm up*, tetapi bila anak begitu pemalu hingga sulit beradaptasi dengan lingkungan atau orang baru, maka termasuk dalam kategori sulit.

Sikap pemalu pada anak dapat mempengaruhi kemampuan anak untuk berinteraksi dalam lingkungan sosial, terutama di lingkungan sekolah. Hal ini karena anak pemalu akan tidak mau menjawab ketika diajak berbicara, tidak mau bersalaman dengan orang lain atau guru-guru, suka menyendiri waktu bermain, malu-malu, dan tidak mau tampil kedepan kelas. Bahkan anak menarik diri dari situasi sosial, merasa canggung selama interaksi sosial, takut melakukan sesuatu karena kebingungan yang dihadapi oleh individu, merasakan kegelisahan pada situasi sosial, merasa tegang dalam interaksi sosial, sulit mengatasi timbulnya ketegangan, merasa khawatir selama interaksi sosial. Saat berkomunikasi anak juga akan gugup dan terkadang bicara

gagap, sulit menyampaikan keinginan dengan bahasa santun dan komunikatif, dan takut berbicara didepan umum (Oktariana & Nurfajani, 2021).

Sikap pemalu pada diri anak dapat menjadi masalah yang serius sebab akan menghambat kehidupan anak itu sendiri, misalnya dalam pertumbuhan harga diri, kemampuan berinteraksi, kemampuan bergaul atau bersosialisasi, penyesuaian diri dan sosial, serta dalam melakukan kegiatan di sekolah atau di rumah (Khoerunnisa, 2021). Umumnya ciri anak pemalu ialah terlalu sensitif, ragu-ragu, terisolir, murung, dan juga sulit bergaul, sehingga anak-anak perlu diberi bantuan (Purnomo & Kurdie, 2020). Hal senada sesuai dengan pendapat Karneli et al (2022) bahwa perasaan malu adalah perasaan gelisah yang dialami oleh seseorang terhadap pandangan orang lain atas dirinya. Dengan kata lain, hal tersebut menyebabkan anak yang pemalu selalu menghindari dari keramaian dan tidak dapat secara aktif bergaul dengan temannya yang lain. Sebenarnya berteman merupakan saat-saat terpenting bagi kehidupan anak dalam bersosialisasi terutama anak-anak usia empat sampai enam tahun, dimana mereka mulai belajar untuk memperluas pergaulannya yang semula hanya seputar rumah berkembang ke lingkungan tetangga dan sekolah Taman Kanak-kanak (Khadijah & Zahraini, 2021). Selain itu Azis (dalam Yuliana, 2023) mengungkapkan bahwa malu adalah sikap yang ditandai dengan mengerutnya tubuh untuk menghindari kontak dengan orang lain. Jika rasa malu pada anak menjadi karakteristik menetap dalam kehidupan emosi anak, hal ini akan berpengaruh pada perkembangan penyesuaian pribadi dan sosialnya. Selain itu, anak yang memiliki sikap pemalu maka secara otomatis akan sulit beradaptasi dan cenderung tidak semangat dan pemurung (Matara, 2023). Hal tersebut dapat menyebabkan anak mengalami gangguan belajar yang mungkin akan berpengaruh terhadap prestasi disekolahnya

Gilbert & Miles (2000) juga menguraikan bahwa sikap pemalu merupakan tindakan yang muncul dari adanya rasa tidak nyaman dalam situasi sosial yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk menikmati kehidupannya, karena memiliki rasa nyaman itulah seorang pemalu lebih sering menghindari dari lingkungan sosialnya, selain itu anak-anak pemalu cenderung tidak suka atau tidak ingin pengalamannya menjadi sorotan. Kemauan mereka untuk tampil biasanya hanya karena terpaksa akibat bujukan atau dorongan orang tua maupun pihak sekolah yang melihat kemampuannya. Mengenai ingin bercerita atau tidak, si pemalu bukan tidak mau untuk membahas pengalamannya, hanya saja ia pilih-pilih orang. Anak pemalu hanya terbuka pada orang-orang tertentu yang ia percaya. Saat bercerita pun anak pemalu akan melihat situasi dan kondisi, jika di depan orang banyak, ia cenderung memilih untuk tutup mulut.

Anak dengan sikap pemalu akan tercermin dari perilakunya, dimana sikap pemalu yang berlebihan pada anak haruslah diatasi guna memperbaiki kemampuan bersosialisasi anak. Sebenarnya banyak beragam cara atau metode untuk mengatasi sikap pemalu pada anak,

diantaranya seperti dengan memberikan konseling keluarga, berkonsultasi dengan dokter anak untuk mengevaluasi perkembangan anak, Program ICDP (International Child Development Programmes) untuk Intervensi Dini dan Pencegahan yang berasal dari Norwegia yaitu program bimbingan bagi orang tua yang memiliki anak bermasalah (Patras et al., 2021), merubah perilaku dengan terapi perilaku, terapi suportif, terapi bermain, penerapan media bermain serta pelatihan MOE (Metode Menjadi Orangtua yang Efektif) dan lain sebagainya.

Berdasarkan beberapa cara untuk mengatasi sikap pemalu tersebut diatas, maka peneliti memilih untuk menggunakan media bermain yang akan diterapkan kepada subyek penelitian. Alasan peneliti menggunakan media bermain adalah karena bermain merupakan sebagian besar aktivitas dari dunia anak-anak. Selain itu, menurut Comenius (dalam Candrastuti, 2016) bahwa pendidikan anak berlangsung sejalan dengan bermain, karena bermain merupakan realisasi dari pengembangan diri dan kehidupan anak. Sehingga dapat dikatakan bahwa anak-anak dapat mengembangkan dan menuangkan fantasinya dengan bebas ketika mereka sedang bermain, misalnya saja bermain peran atau bermain sosial yang dapat memberikan manfaat kepada anak, salah satunya yaitu kemampuan bersosialisasi yang lebih baik.

Rasa malu berdampak pada anak usia sekolah dan dapat berdampak jangka panjang pada interaksi teman sebaya, kesejahteraan, psikososial, dan prestasi akademik. Studi saat ini memberikan tinjauan komprehensif mengenai intervensi terhadap rasa malu, mengidentifikasi strategi yang paling umum digunakan dan efektivitas intervensi (Cordier et al., 2021). Hasil penelitian ini menemukan bahwa ketika anak pemalu diberikan intervensi melalui media bermain saat berada di lingkungan sekolah dan melibatkan teman sebaya, hasilnya bisa efektif dalam mengurangi dampak negatif rasa malu. Oleh karenanya perlu dikembangkan media bermain yang tepat mengikuti perkembangan jaman pada anak terutama yang melibatkan teman sebaya. Pada sisi lain, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji dampak intervensi pada anak dengan tingkat sikap pemalu yang lebih tinggi dan atau anak dengan tingkat kecemasan sosial klinis ataupun diagnosis yang lebih luas, tentunya jenis permainan akan menentukan.

Studi ini menemukan bahwa dengan bermain, anak akan belajar berbagi, menggunakan mainan bersama, melakukan kegiatan bersama, membina persahabatan, serta belajar memecahkan masalah dalam permainannya. Selain itu, anak juga belajar berkomunikasi dengan teman sepermainan atau orang lain dan belajar berperan menjadi orang lain atau tokoh yang diidolakan ketika bermain peran atau sandiwara. Perlu juga diketahui bahwa bermain merupakan media bagi anak untuk mempelajari budaya setempat, peran sosial dan peran jenis kelamin yang berlangsung dalam masyarakat (Tedjasaputra, 2001). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Patern (dalam Caylin, 2017) bahwa dengan bermain sosial maka keterampilan sosial anak makin matang karena kemahirannya berbicara dan berkomunikasi

yang kian baik. Demikian pula dengan kemampuan sosial-emosinya yang makin sesuai dengan tuntutan dan harapan lingkungannya.

Penelitian ini berkontribusi dalam perkembangan keilmuan yaitu memberikan sumbangan keilmuan yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya bagi psikologi perkembangan atau pendidikan anak dan dapat memberikan gambaran bagi penelitian selanjutnya tentang intervensi dengan media bermain untuk anak dengan sikap pemalu. Selain itu, bagi praktisi dapat melakukan pengembangan dari metode dan bentuk intervensi yang telah dilakukan, serta bagi orang tua dan pendidik mendapatkan sumbangan pemikiran tentang cara mengatasi sikap pemalu pada anak khususnya dengan intervensi melalui media bermain.

Metode Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini digunakan metode kualitatif yaitu deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus melalui pendekatan yang menunjuk kepada prosedur-prosedur riset yang menghasilkan data kualitatif seperti ungkapan atau catatan subyek penelitian atau tingkah laku subyek yang terobservasi. Adapun populasi penelitian ini adalah salah satu Taman Bermain dan Belajar di daerah Jakarta Utara, dan responden penelitian ini berjumlah satu orang anak usia prasekolah, berjenis kelamin perempuan dan berusia 7 tahun. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan melakukan interpretasi psikologi dari hasil pengambilan data yang dilakukan, yaitu dengan menggunakan 4 metode seperti metode wawancara, observasi, tes psikologi, dan penerapan media bermain. Kemudian keseluruhan hasil dari studi kasus yang telah dilakukan baik mulai dari pengumpulan data dan intervensi yang telah dilakukan dianalisis dengan menggunakan metode *pattern matching*, yang bertujuan mendapatkan pola sikap yang muncul dari subyek dan kemudian membandingkan pola sikap yang diperoleh secara empiris itu dengan proposisi teoritis yang mendasari tujuan dan desain penelitian, untuk melihat sejauh mana terdapat kesesuaian diantara data primer responden seperti hasil wawancara, observasi, tes psikologi dan penerapan media bermain, serta hasil data sekunder yaitu literasi yang menjadi rujukan yang telah didapat. Wawancara dilakukan kepada kepala sekolah, guru, orang tua dan nenek dari responden, dan responden itu sendiri. Observasi pada penelitian ini adalah observasi partisipan dan dituangkan dalam catatan (lembar observasi), dimana observasi dilakukan pada kegiatan responden di lingkungan sekolah, rumah dan ketika pemeriksaan psikologi dilakukan; observasi lingkungan rumah dan observasi lingkungan sekolah. Tes Psikologi yang diberikan kepada

responden yaitu tes kepribadian (Grafis dan CAT) serta tes intelegensi (WPPSI). Media bermain yang diberikan kepada responden yaitu Puzzle, boneka, alat rumah tangga/memasak, ular naga, mencari harta karun, bermain olah raga, dan bermain peran.

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat keberhasilan intervensi yang diberikan, dimana didapatkan hasil bahwa intervensi yang diberikan melalui media bermain menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan sosial responden. Ini termasuk peningkatan dalam interaksi sosial, di mana anak yang awalnya pemalu dan tertutup menjadi lebih terbuka dan mampu berinteraksi dengan teman-temannya dengan lebih efektif. Gambaran responden ketika belum dilakukan intervensi adalah tidak percaya diri, kesulitan dalam berinteraksi, enggan bermain bersama atau bersahabat di sekolah, kesulitan untuk bersosialisasi dengan kelompok yang lebih besar, tidak berani mengungkapkan perasaannya seperti bertanya atau meminta pertolongan bahkan untuk menyapa teman, guru atau orang lain, kemampuan motorik atau fisik yang lemah, sehingga cenderung pasif dan lamban saat beraktivitas. enggan melakukan aktivitas sekolah, seperti tidak mau maju kedepan kelas (demam panggung), malas-malasan (tidak semangat) saat ikut baris berbaris, dan hanya duduk sendirian saja saat jam istirahat sementara teman-teman yang lain bermain bersama. Adapun gambaran tersebut diketahui dari hasil wawancara, observasi dan tes psikologi. Sedangkan intervensi anak dengan media bermain diberikan dengan memilih bentuk permainan yaitu bermain aktif dengan menggunakan material *real life toys* (mainan kehidupan nyata), seperti *puzzle*, boneka keluarga (boneka barbie), boneka rumah tangga (alat masak-masakan). bermain aktif (bermain berkelompok dan bermain menggunakan aturan), seperti bermain ular naga, bermain mencari harta karun, bermain olah raga, bermain peran (sandiwara). Berdasarkan data secara keseluruhan dari intervensi kegiatan bermain yang telah dilakukan, maka dapat diketahui hasilnya yang digunakan untuk mencocokkan dan menjawab dari target-target perubahan sikap pada anak yang ingin dicapai sebelumnya. Adapun hasilnya antara lain yaitu:

- a. Percaya diri, diketahui dari hasil observasi, tes psikologi dan intervensi bermain.

Sebelum intervensi :

Individu kurang percaya diri sehingga tidak mampu untuk mengadakan kontak mata dengan orang lain dan selalu menghindar dengan menunduk, muka memerah karena malu.

Sesudah intervensi :

Individu mulai lebih percaya diri dan dapat melakukan kontak mata serta terlihat pula jarang menunduk malu-malu saat berada dekat dengan orang lain.

- b. Interaksi, diketahui dari hasil observasi dan intervensi bermain.

Sebelum intervensi :

Setiap harinya terutama disekolah individu merasa takut untuk berinteraksi atau berbicara dengan orang lain. Selain itu juga ketika diajak berbicara orang lain individu hanya bicara seperlunya dan dengan suara yang lirih (lemah) serta seperti mengalihkan pandangan kearah lain atau bicara sambil memainkan jari-jari tangannya.

Sesudah intervensi :

Individu menjadi lebih berani untuk berbicara lebih banyak dan dengan suara yang tidak lagi terdengar lirih (lemah). Selain itu saat berinteraksi atau berkomunikasi individu sudah mulai berusaha untuk fokus dengan lawan bicara dengan tidak lagi mengalihkan pandangan ataupun berbicara sambil memilin-milin bajunya dengan jari-jari tangannya.

- c. Bermain bersama dan bersahabat, diketahui dari observasi dan intervensi bermain.

Sebelum intervensi :

Individu lebih nyaman dan senang bermain sendiri, atau hanya memperhatikan teman-temannya yang sedang bermain bersama dari kejauhan saja dan bila ada yang mengajaknya bermain individu malah pergi meninggalkannya.

Sesudah intervensi :

Individu menerima kehadiran teman-temannya yang ingin turut bermain bersamanya, walau terlihat sedikit canggung dan malu-malu namun individu sudah tidak terlihat kaku seperti waktu-waktu sebelumnya. Individu mampu untuk masuk kedalam permainan dan berani berkomunikasi, serta yang terpenting disini yaitu individu mulai merasa nyaman untuk bermain bersama dan membina hubungan atau persahabatan.

- d. Bersosialisasi, diketahui dari hasil wawancara, observasi dan intervensi bermain.

Sebelum intervensi :

Individu sudah mulai timbul keinginan untuk bermain bersama namun belum tampak keberanian untuk bermain dalam kelompok yang lebih besar.

Sesudah Intervensi :

Individu sudah mulai timbul keinginan untuk bermain bersama dan tampak sedikit keberanian untuk bermain dalam kelompok yang lebih besar, bahkan disaksikan oleh para orang tua murid maupun pengasuh yang menunggu disekolah serta warga sekitar yang kebetulan ingin menyaksikan permainan tersebut. Hanya saja belum tampak rasa nyaman sepenuhnya saat individu berada ditengah orang lain terutama kelompok yang lebih besar dan beragam antara perempuan dan laki-laki, karena selama ini individu lebih sering bermain dengan teman-teman perempuan saja.

- e. Mengungkapkan perasaan, diketahui dari hasil wawancaram observasi dan intervensi bermain.

Sebelum intervensi :

Individu merasa malu untuk mengungkapkan perasaannya seperti bertanya atau meminta tolong kepada ibu guru atau teman-temannya jika dirinya merasa kesulitan disekolah dalam hal apapun. Serta tidak berani untuk menyapa teman, guru, maupun orang lain.

Sesudah intervensi :

Individu mengalami kemajuan yaitu lebih percaya diri, mampu berinteraksi dan bermain bersama dengan baik, mampu bersosialisasi dengan santai atau tidak canggung, dan mulai bertambah keberanian untuk bekerjasama dengan baik didalam kelompok seperti mengungkapkan pendapat, bertanya dan menyapa atau memanggil, serta terlihat cukup aktif dan bersemangat.

- f. Kemampuan motorik kasar, diketahui dari hasil tes psikologi, observasi dan intervensi bermain.

Sebelum intervensi :

Individu selalu menyendiri dan jarang bermain aktif sehingga terlihat pasif dalam beraktivitas.

Sesudah intervensi :

Terlihat bahwa individu tidak terlalu bersemangat dan aktif seperti teman-teman yang lain. Fisik individu terlihat lemah, mungkin hal ini dikarenakan individu tidak terbiasa bermain diluar dengan teman-teman dan hanya asyik bermain sendiri dirumah atau menonton televisi. Masih butuh latihan lebih lanjut untuk memperbaiki kemampuan motorik (fisik) individu sebagai penunjang sikap atau tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari.

- g. Melakukan aktivitas atau kegiatan sekolah, diketahui dari hasil wawancara, observasi, intervensi bermain.

Sebelum intervensi:

Individu enggan untuk melakukan kegiatan atau aktivitas disekolah seperti berbaris atau maju kedepan kelas.

Sesudah intervensi:

Sudah timbul keinginan dalam diri individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan di sekolah, yaitu sudah ingin mengikuti baris-berbaris sebelum masuk kedalam kelas, sudah mau untuk maju kedepan kelas bila diperintahkan, dan juga mulai timbul keberanian untuk menunjuk tangan jika ingin bertanya mengenai pelajaran yang sedang diajarkan, serta saat jam istirahatpun sudah ingi bermain bersama dengan teman-teman.

Diskusi

Guna melihat keberhasilan dari intervensi dengan media bermain pada anak dengan sikap pemalu, maka diketahui bahwa penelitian ini menemukan bahwa bermain dapat menjadi media intervensi bagi anak dengan masalah yaitu memiliki sikap pemalu. Hal ini seperti temuan penelitian yang dilakukan oleh Azizah et al (2023) bahwa untuk menstimulus kepercayaan diri pada anak pemalu dapat diberikan intervensi melalui permainan edukatif. Permainan yang dilakukan sangat fleksibel sesuai dengan situasi dan kondisi anak. Permainan pertama hingga ketiga yang diikuti anak pemalu menunjukkan adanya perubahan, mulai dari anak belum menunjukkan respon sampai muncul adanya respon seperti yang tadinya diam saja ketika dipanggil, sampai mau menoleh dan melempar senyum kepada yang memanggil. Sikap pemalu pada diri anak, termasuk kedalam permasalahan perkembangan sosial emosional anak usia dini bisa berupa tindak anti sosial yang mencakup tindakan agresif, temper tantrum, maupun ketidakpatuhan, serta reaksi emosi yang tidak wajar seperti rendah diri, pencemas, penakut, dan pemalu. Melalui permainan yang dimainkan, dalam diri anak juga tumbuh rasa percaya diri dan mereka mampu mengendalikan diri dengan lebih baik setelah intervensi dilakukan (Albariq et al., 2023).

Bermain juga merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang dapat digunakan oleh anak yang mengalami kesulitan emosional dan perilaku. Meski jarang digunakan, namun bisa bermanfaat, terutama bagi usia anak-anak (Gupta et al., 2023). Mengapa menggunakan bermain sebagai media intervensi, hal ini karena bermain adalah menyenangkan dan mengasyikkan (Yuliantini, 2019). Bermain dengan imajinasi dan fantasi, memungkinkan anak mengeksplorasi dunia mereka, pertama melalui perasaan mereka dan kemudian menggunakan pikiran dan logika. Bermain merupakan aktivitas penting pada masa anak-anak. Manfaat bermain adalah untuk perkembangan aspek fisik, perkembangan aspek motorik kasar dan halus, perkembangan aspek sosial, perkembangan aspek emosi atau kepribadian, perkembangan aspek kognisi, mengasah ketajaman penginderaan, menjadikan anak kreatif, kritis dan bukan anak yang acuh tak acuh terhadap kejadian disekelilingnya, sebagai media terapi, selama bermain perilaku anak-anak akan tampil bebas dan bermain adalah sesuatu yang secara alamiah sudah dimiliki oleh seorang anak (Zellawati, 2011) dan lebih tepat (Patriana, 2018). Lebih lanjut, ditemukan pula bahwa dengan intervensi lewat bermain terdapat peningkatan rasa percaya diri anak dalam pembelajaran. Pada kondisi awal, nilai berkembang sangat baik (BSB) 7%, pada siklus 1 nilai berkembang sangat baik (BSB) meningkat menjadi 33%. Pada siklus 2 meningkat menjadi 80%

dan setiap aspeknya telah mencapai kriteria ketuntasan maksimal (KKM) yaitu berani tampil di kelas, berani bertanya dan menjawab pertanyaan, serta berani mengemukakan pendapat. Jadi dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri anak dapat meningkat melalui kegiatan bermain (Aryenis, 2018).

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh jawaban atau kesimpulan bahwa intervensi yang diberikan melalui media bermain memberikan dampak positif, dimana individu lebih percaya diri, mulai aktif berinteraksi, mau bermain bersama teman, timbul keinginan untuk bermain dalam kelompok, berani mengutarakan perasaan, dan timbul keinginan untuk tampil di kelas.

Daftar Pustaka

- Albariq, F. D., Hanandra, R., Kristiawaty, S. D., Susilowati, N., & Nuryanto, N. (2023). "Let's Play": Pelatihan Play Therapy Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosioemosi pada Siswa PAUD Cahaya Bunda. *Jurnal Bina Desa*, 5(2), 248–260. <https://doi.org/10.15294/jbd.v5i2.43445>
- Aryenis. (2018). Peningkatan Rasa Percaya Diri Anak Melalui Kegiatan Bermain Peran Di Taman Kanak-Kanak Restu Ibu. *Jurnal Ilmiah Pesona PAUD*, 5(2), 47–60. <https://doi.org/10.24036/103726>
- Azizah, N., Na'imah, & Suyadi. (2023). Peranan Guru Menangani Sifat Pemalu Anak Melalui Permainan Edukatif. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 464–472. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4068>
- Candrastuti, R. (2016). Pelatihan Menggambar Untuk Anak Usia SD Putra-Putri Karyawan & Dosen FSRD Universitas Trisakti Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional*, 180–189. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Caylin. (2017). *Teori permainan: memahami "jenis permainan" dan kaitannya dengan Sekolah Hutan*. <https://www.forestschooled.com/blog/play-theory-understanding-play-types-and-how-they-relate-to-forest-school>
- Cordier, R., Speyer, R., Mahoney, N., Arnesen, A., Heidi Mjelve, L., & Nyborg, G. (2021). Effects of interventions for social anxiety and shyness in school-aged children: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 16, 1–42. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254117>
- Gilbert, P., & Miles, J. N. V. (2000). Sensitivity to social put-down: It's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and Individual Differences*, 29(4), 757–774. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00230-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00230-5)
- Gupta, N., Chaudhary, R., Gupta, M., Ikehara, L.-H., Zubiar, F., & Madabushi, J. S. (2023). Play Therapy As Effective Options for School-Age Children With Emotional and Behavioral Problems: A Case Series. *Cureus*, 15(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.40093>
- Karneli, R., Wicaksono, L., & Astuti, I. (2022). Studi Kasus Peserta Didik Pemalu Berlebihan Dalam Berinteraksi Sosial SMA Negeri 1 Sungai Raya. *Jurnal Pendidikan Dan*

- Pembelajaran Khatulistiwa*, 11, 2715–2723.
<https://doi.org/10.26418/jppk.v11i8.56721>
- Khadijah, & Zahraini, N. (2021). Perkembangan Sosial Anak Usia Dini: Teori dan Strateginya. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. Merdeka Kreasi Group. [http://eprints.ums.ac.id/69157/3/BAB II.pdf](http://eprints.ums.ac.id/69157/3/BAB%20II.pdf)
- Khoerunnisa, S. (2021). Pemalu Pada Anak Usia Dini. *Research in Early Childhood Education and Parenting*, 2(Mei), 17–24.
- Matara, K. (2023). Psikologi Pendidikan. In *Selat Media*. Selat Media Partners.
- Mu'min, S. A. (2014). Variasi Individual Dalam Temperamen. *Jurnal Al-Ta'dib*, 7(1), 68–83.
- Musyarofah, M. (2017). Pengembangan Aspek Sosial Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak Aba Iv Mangli Jember Tahun 2016. *INJECT (Interdisciplinary Journal of Communication)*, 2(1), 99. <https://doi.org/10.18326/inject.v2i1.99-122>
- Ningrum, R. (2017). *Being Less Sensitive Person*. Psikologi Corner.
- Oktariana, R., & Nurfajani. (2021). Pendidikan menurut UU No . 20 tahun 2003 adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan , dirinya , masya. *Jurnal Hurriah:Jurnal Evaluasi Pendidikan Dan Penelitian*, 2(3), 67–82.
- Patras, J., Saus, M., Douglas, M., Bjørknes, R., Gammelsæter, S., Rasmussen, L. M. P., Halvorsen, T., Haug, I. M., Risholm, R., Øktedalen, T., Jakobsen, R., & Neumer, S. P. (2021). Parenting interventions for families with refugee backgrounds: a randomized factorial, mixed-methods design study protocol. *Trials*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05766-9>
- Patriana. (2018). Konseling PlayTherapy pada Anak Sekolah Dasar. *IAIS Sambas*, 1(2), 185–192.
- Purnomo, H., & Kurdie, S. (2020). Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar. In *Info Singkat: Vol. VI (Issue 09)*.
- Rahmat, P. S. (2018). *Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara.
- Retnowati, Y. (2011). *Pola Komunikasi Dan Kemandirian Anak*. Mevlana.
- Rofi'ah, U. A., Maemonah, M., & Lestari, P. I. (2023). Filsafat Pendidikan Anak Usia Dini Menurut Fredwrich Wilhelm Froebel. *Generasi*, 1(01), 23–47. <https://doi.org/10.59784/generasi.v1i01.4>
- Tedjasaputra, M. S. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan : untuk pendidikan usia dini*. Gramedia.
- Yuliana, Y. (2023). Upaya Meningkatkan Minat Baca Anak Sejak Usia Dini Di Kelurahan Ulak Kecamatan Sanga Desa Kabupaten Musi Banyuasin. *Jurnal Pengabdian Pasca Unisti (JURDIANPASTI)*, 1(1), 61–70. <https://doi.org/10.48093/jurdianpasti.v1i1.131>
- Yuliantini, S. (2019). Permainan dan Bermain di PAUD. *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar Dan Anak Usia Dini*, 11(2), 200–212.
- Zellawati, A. (2011). Terapi bermain untuk mengatasi permasalahan pada anak. *Majalah Ilmiah Informatika*, 2(3), 164–175.