

PENDEKATAN BERBASIS POLA ASUH ORANG TUA DALAM MENGATASI *SOCIAL WITHDRAWAL* PADA ANAK

Titi Sahidah Fitriana
Fakultas Psikologi
Universitas Yarsi Jakarta

Abstract

Social withdrawal is a consistent tendency to be alone with anxiety when dealing with others. Social withdrawal in children who are not handled properly can cause communication barriers, emotional regulation and lack of problem solving abilities. In the long run, socially withdrawn children have a greater risk of having low self-adjusting abilities, difficulty interacting with peers and difficulties in school. The development of social withdrawal in children, was influenced by genetic factors and environmental factors. Parents has a very important role in tackling the growth of social withdrawal in children. The approaches include developing secure attachment with children, encouraging them to socialize, helping them to regulate and express their emotions and provide opportunities to engage in activities which they excel and make them more valuable and willing to engage in interpersonal relationships.

Key word: Interpersonal communication, harmonious marriage, children-parent.

Abstrak

Social withdrawal adalah kecenderungan konsisten untuk menyendiri disertai dengan kecemasan ketika berhadapan dengan orang lain. *Social withdrawal* pada anak yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan hambatan berkomunikasi, regulasi emosi dan kemampuan pemecahan masalah. Secara jangka panjang, anak-anak tersebut memiliki risiko yang lebih besar untuk memiliki penyesuaian diri yang rendah, kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya dan kesulitan di sekolah. Berkembangnya *social withdrawal* pada anak, selain dipengaruhi oleh faktor genetis, juga sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Orangtua, memegang peranan yang amat penting dalam menanggulangi tumbuhnya *social withdrawal* pada anak. Pendekatan yang dapat dilakukan oleh orangtua untuk mengatasi *social withdrawal* pada anak antara lain adalah mengembangkan kelekatan dengan anak, memberikan dorongan pada anak untuk bersosialisasi, membantu anak untuk meregulasi dan mengekspresikan emosinya serta memberikan kesempatan untuk terlibat dalam berbagai kegiatan dimana anak unggul di dalamnya sehingga ia merasa lebih berharga dan mau untuk menjalin hubungan interpersonal.

Kata kunci : social withdrawal, kecemasan sosial, pola asuh orangtua

Pengantar

Prevalensi kecemasan sosial pada remaja dan dewasa menduduki peringkat ketiga setelah depresi dan ketergantungan alkohol (Ollendick &

Benoit, 2012). Di USA, prevalensi kecemasan sosial berkisar antara 10 - 15% pada remaja (Heimberg dalam Ollendick & Benoit, 2012). Tingginya prosentasi kecemasan sosial pada remaja dan dewasa ini sejalan dengan survey terbatas yang dilakukan oleh penulis pada masyarakat Jakarta dan sekitarnya.

Korespondensi: Titi Sahidah Fitriana, Fakultas Psikologi Universitas Yarsi Jakarta.
Email: titi.sahidah36@gmail.com

Dari 604 responden, ditemukan 107 diantaranya mengalami kecemasan sosial yang tinggi (Fitriana, 2015 - bahan ajar yang tidak diterbitkan). Itu berarti pada masyarakat Jakarta dan sekitarnya, prosentase kecemasan sosial berada di angka 17 - 18%. Prosentase ini adalah prosentase yang mengkhawatirkan.

Kecemasan sosial merupakan kondisi yang mendatangkan dampak yang negatif terhadap individu. Anak yang cemas secara sosial akan lebih sering menunjukkan tanda-tanda kecemasan, memiliki rasa keberhargaan diri yang lebih rendah dan mengalami berbagai masalah secara sosial. Anak yang cemas secara sosial juga cenderung menunjukkan masalah dalam penyesuaian di sekolah, penolakan secara sosial, isolasi sosial, kesulitan secara akademik dan menolak untuk sekolah (Coplan, Gavinski-Molina, Lagace-Seguin, & Wichmann 2001; Coplan & Prakash, 2003; Gazelle & Ladd, 2003; Hart et al., 2000 dalam Rubin, Coplan, Bowker & Menzer, 2002).

Banyak istilah yang dipakai untuk menggambarkan kecemasan secara sosial. Penelitian sekitar tahun 1990, seringkali menggunakan istilah yang

berbeda-beda dan bergantian sehingga menimbulkan kesalahpahaman dalam definisi konseptual dari kecemasan sosial. Sekitar awal tahun 2000, Rubin kemudian merumuskan definisi konseptual yang menjelaskan arti dari masing-masing istilah yang berkaitan dengan kecemasan sosial. *Social withdrawal* merupakan istilah yang memayungi berbagai konstruk terkait seperti seperti rasa malu (*shyness*), sikap diam (*reticence*), inhibisi sosial dan *unsociability*. Pada jurnal ini, peneliti memakai istilah *social withdrawal* untuk menggambarkan kecemasan sosial pada anak. *Social withdrawal* dapat diartikan sebagai kecenderungan konsisten (dari segi waktu dan tempat) untuk menyendiri disertai dengan kecemasan ketika berhadapan orang lain (Rubin, Coplan & Bowker, 2008).

Social Withdrawal

Para peneliti seringkali menggunakan istilah yang berbeda-beda dalam menamai gejala menarik diri secara sosial yaitu *social withdrawal*. Beberapa peneliti menggunakan istilah *social anxiety*, inhibisi sosial, pemalu, *isolation* dan lain sebagainya. Namun demikian pada awal tahun 2000, salah satu tokoh yang dikenal dalam bidang

kecemasan sosial yaitu Rubin, merumuskan pengertian dari masing-masing istilah.

Social withdrawal adalah istilah yang digunakan pada kondisi dimana anak menampilkan perilaku menyendiri secara konsisten (pada setiap waktu dan situasi) ketika berhadapan dengan teman yang familiar atau tidak familiar (Rubin, & Burgess, 2001). Dapat dikatakan bahwa *social withdrawal* disebabkan oleh faktor internal dimana anak memilih untuk tidak berinteraksi dengan teman-temannya. *Social withdrawal* disebabkan oleh berbagai faktor internal seperti kecemasan, harga diri yang negatif dan persepsi negatif terhadap diri mengenai ketrampilan dan hubungan sosial (Rubin & Asendorpf dalam Rubin, Coplan & Bowker, 2008).

Pengertian dari istilah-istilah lain yang berkaitan dengan *social withdrawal* adalah sebagai berikut. Pertama adalah isolasi. Berbeda dengan *social withdrawal*, isolasi (*active isolation*) yaitu kondisi dimana anak bermain sendirian karena teman-temannya memilih untuk tidak berinteraksi dengan dirinya (Rubin, Coplan & Bowker, 2008). Sumber dari perilaku menyendiri ini adalah faktor eksternal. Hal ini berbeda dengan *social withdrawal* yang

sumber perilakunya berasal dari internal. Lain lagi dengan pemalu (*shy*). Anak yang pemalu menghendaki interaksi sosial namun keinginan mereka ini terhambat oleh rasa takut yang menyebabkan perilaku menghindar secara sosial (Coplan dkk. dalam Rubin, Coplan, Bowker & Menzer, 2002). Sementara inhibisi sosial adalah kecemasan yang timbul karena berhadapan dengan orang, tempat atau hal baru yang disebabkan oleh kecenderungan biologis (Kagan, Fox, dkk dalam Rubin, Coplan, Bowker & Menzer, 2002). *Social withdrawal* dianggap sebagai konsep yang memayungi berbagai konstruk yang saling berhubungan ini (Rubin, Coplan, Bowker & Menzer, 2002).

Motif yang mendasari munculnya Social Withdrawal

Social withdrawal disebabkan oleh konflik internal antara keinginan yang tinggi untuk dapat berinteraksi dan kekhawatiran untuk memulai interaksi sosial, situasi yang dikenal dengan *anxious solitude* (Rubin & Coplan, 2004). Sebagian anak yang lain, tidak berinteraksi secara sosial karena mereka kurang memiliki hasrat untuk bermain dengan orang lain. Kondisi dimana anak merasa tidak cemas namun memang

lebih memilih untuk bermain sendiri disebut dengan *unsociability* or *social disinterest* (Coplan, et.al, 2004).

Dampak dari Social Withdrawal

Social withdrawal pada anak yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan hambatan dari cara berkomunikasi, regulasi emosi dan kemampuan pemecahan masalah. Secara jangka panjang, anak-anak yang *socially withdrawn* memiliki risiko yang lebih besar untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah, termasuk kesulitan socio-emosional (seperti kecemasan, rendahnya harga diri, gejala depresi), kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya (misalnya penolakan, dijadikan korban, kualitas pertemanan yang rendah) dan kesulitan di sekolah (seperti rendahnya kualitas hubungan dengan guru, kesulitan akademik, dan menghindar untuk sekolah) (Rubin, Coplan & Bowker, 2008).

Faktor yang berkontribusi terhadap munculnya Social Withdrawal

Pendekatan Biologis

Kecemasan merupakan sesuatu yang diturunkan dari generasi ke generasi. Anak yang lahir dari orangtua yang cemas memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami gangguan

kecemasan (Turner, Beidel & Costello dalam Aktar, Majdandzic, Vente & Bogels, 2014). Hal ini terjadi karena adanya faktor genetik (tendensi biologis yang diturunkan atau temperamen) serta adanya proses pengamatan yang dilakukan oleh anak terhadap perilaku orangtuanya. Anak-anak dengan temperamen cemas (*fearful*) cenderung akan menampilkan perilaku *social withdrawal* pada masa selanjutnya (Rubin, Coplan, & Bowker, 2008). Sementara itu dari pendekatan belajar, pengamatan anak terhadap perilaku orangtua berperan terhadap pembelajaran anak mengenai kecemasan (Murray, Creswell & Cooper, 2009). Lebih jauh lagi, Murray dkk (2009) menjelaskan bahwa kecemasan orangtua mengurangi kemampuan orangtua untuk mengapresiasi keinginan anak menghadapi hal baru. Hal inilah yang menyebabkan risiko anak mengalami *social withdrawal* lebih besar apabila lahir dari orangtua yang cemas.

Perilaku menyendiri disebabkan oleh adanya perbedaan derajat rangsang dari amygdala yang terhubung pada korteks, hypothalamus, saraf simpatetic, dan *central gray* (Kagan, Snidman, & Arcus dalam Rubin, Coplan, Bowker &

Menzer, 2002). Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa faktor biologis adalah sesuatu yang memicu munculnya *social withdrawal*. Pernyataan ini seolah mendorong pemikiran bahwa *social withdrawal* adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari karena bersifat genetik. Hasil penelitian dari Rubin, Chen, dkk (dalam Rubin, Coplan, Bowker & Menzer, 2002) menyatakan bahwa dua pertiga anak yang diidentifikasi mengalami *social withdrawal* yang ekstrim terus menunjukkan perilaku tersebut selama dua tahun berturut-turut dari usia 5 hingga 11 tahun. Namun demikian, tidak semua anak yang awalnya menunjukkan gejala *withdrawn* akan menunjukkan gejala tersebut kembali pada saat ia dewasa. Terdapat banyak penelitian yang kemudian membuktikan bahwa faktor pola asuh orangtua merupakan faktor yang menghambat berkembangnya *social withdrawal* pada anak.

Pola Asuh Orangtua Kelekatan

Teori-teori mengenai kelekatan menyatakan bahwa kelekatan yang terjalin pada awal-awal kehidupan antara anak dan orangtua merupakan fondasi yang menentukan pola hubungan anak hingga ia dewasa. Kelekatan dapat diartikan sebagai kecenderungan

manusia untuk membentuk suatu ikatan yang kuat terhadap orang lain (Bowlby, 1977 dalam Bartholomew & Horowitz, 1991).

Berbagai penelitian telah menemukan bahwa kelekatan aman dapat memprediksi kompetensi sosial pada anak sementara kelekatan tidak aman memprediksi kesepian, kecemasan dan perilaku menarik diri secara sosial (Deniz, Hamarta & Ari, 2005; Lewis-Morrarty, dkk, 2015). Kelekatan itu sendiri sangat dipengaruhi oleh cara orangtua (dalam hal ini biasanya diwakilili oleh ibu) merespon, mengarahkan dan memberi kesempatan anak untuk mengeksplorasi lingkungannya.

Gejala *social withdrawal* cenderung akan semakin berat seiring dengan bertambahnya usia. Oleh karena itu, penanganan terhadap *social withdrawal* harus dilakukan sedini mungkin. Salah satu faktor yang berperan besar terhadap pembentukan *social withdrawal* pada anak adalah interaksi anak dengan orangtua. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola asuh tertentu dapat memperkecil risiko anak mengalami *social withdrawal*. Pada penelitian kali ini, penulis hendak melakukan kajian

literatur terhadap berbagai penelitian dan mengidentifikasi berbagai pendekatan yang dapat dilakukan oleh orangtua untuk mencegah dan mengatasi *social withdrawal* pada anak.

Metode

Pada penelitian ini peneliti menggunakan tiga mesin pencari yaitu Google Scholar, Ebsco dan Ovid untuk menemukan berbagai penelitian terkait kecemasan sosial. Pada mesin pencari Ebsco, peneliti mengkhususkan pencarian jurnal pada bidang MEDLINE dan *Psychology*. Pada mesin pencari Ovid, peneliti mengkhususkan pencarian pada jurnal yang diterbitkan oleh WILEY dan APA. Adapun kata kunci yang penulis gunakan untuk pencarian jurnal ini adalah : kecemasan sosial,

social anxiety, social withdrawal, social inhibition, social anxiety and parent, dan social withdrawal and parents.

Peneliti juga mencari referensi dari daftar pustaka jurnal yang telah sesuai kriteria untuk menemukan jurnal yang tidak teridentifikasi pada saat pencarian database. Prosedur *snowball* ini juga digunakan pada beberapa penelitian yang menggunakan kajian literatur sebagai data utamanya (Overstreet&Quinn, 2013). Adapun kriteria yang peneliti gunakan untuk menentukan jurnal yang dipakai adalah : penelitian berfokus kepada anak dengan *social withdrawal* atau *social withdrawal* dan penanganannya. Berdasarkan pencarian ini ditemukan 10 penelitian yang relevan.

Hasil

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil sebagai berikut :

Penulis	Tujuan Penelitian	Metode	Temuan
Lewis-Morrarty, dkk (2015)	Mengetahui dinamika <i>behavioral inhibition (BI)</i> dan <i>attachment</i> dalam memprediksi kecemasan sosial pada remaja	<p><u>Sampel</u> :</p> <p>165 remaja berusia 14 – 17 tahun yang telah diseleksi berdasarkan reaksi mereka terhadap situasi baru pada usia 4 bulan.</p> <p><u>Metode</u> :</p> <p>Kelekatan pada masa bayi diukur dengan menggunakan metode <i>strange situation</i>. Berbagai metode digunakan untuk mengukur BI pada anak. Ketika anak memasuki masa remaja, remaja dan orangtuanya, secara individual diminta untuk mengisi kuesioner kecemasan sosial.</p>	Kelekatan dan BI secara signifikan dapat memprediksi gejala kecemasan sosial pada remaja. BI dan kecemasan sosial hanya berhubungan pada remaja yang memiliki riwayat kelekatan tidak aman (<i>insecure attachment</i>).
Aktar, Majdandzic, vente & Bogels (2014)	Mengetahui hubungan antara kecemasan orangtua (gangguan dan ekspresi kecemasan) dan	<p><u>Sampel</u> :</p> <p>117 anak batita dan orangtua</p> <p><u>Metode</u> :</p> <p>Penelitian longitudinal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anak batita dari orangtua yang memiliki riwayat gangguan kecemasan menunjukkan rasa takut/menghindar yang lebih besar daripada anak

	<p>kecemasan pada anak batita selama situasi <i>social referencing (SR)</i></p>	<p>ini mengukur inhibisi sosial melalui pemberian situasi SR pada saat anak berusia 12 bulan dan 30 bulan.</p> <p>Reaksi anak dan orangtua pada situasi tersebut diamati dan dicatat.</p>	<p>dengan orangtua yang tidak cemas. Ekspresi cemas orangtua saat SR pada anak berusia 30 bulan, tidak memprediksi secara signifikan kecemasan/perilaku menghindar pada anak. Namun demikian, pada situasi SR di usia 12 bulan, orangtua yang menunjukkan ekspresi cemas lebih tinggi dapat memprediksi tingkat kecemasan dan perilaku menghindar yang lebih tinggi pula pada anak.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada beda yang signifikan antara <i>parental state</i> ibu dan ayah dan trait kecemasan anak
<p>Kiel & Buss (2014)</p>	<p>Mengetahui peran pola asuh protektif terhadap hubungan antara rasa <i>dysregulated fear</i> pada usia batita dengan <i>social withdrawal</i> pada masa balita.</p>	<p><u>Sampel</u> : 93 anak batita dan ibu.</p> <p><u>Metode</u> : Penelitian laboratorium mengukur mengenai temperamen cemas, <i>dysregulated fear</i> dan pola asuh protektif.</p> <p>Setelah anak menginjak usia 4 tahun, eksperimen laboratorium kembali</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Dysregulated fear</i> dapat memprediksi <i>social withdrawal</i> pada anak melalui pola asuh protektif.

PENDEKATAN BERBASIS POLA ASUH ORANG TUA

		dilakukan untuk dilakukan pemeriksaan multimetode mengenai <i>social withdrawal</i> .	
Grady & Karakter (2014)	Mengetahui pengaruh perilaku pola asuh ibu yaitu ekspresi verbal dari kehangatan dan dorongan verbal untuk bermain terhadap perilaku bermain pada anak yang pemalu	<u>Sampel</u> : 89 anak batita dan orangtua <u>Metode</u> : Pada situasi terkontrol, ibu diinstruksikan untuk mengucapkan kata-kata yang hangat atau memotivasi anak kemudian perubahan perilaku anak diukur kembali	<ul style="list-style-type: none"> • Pernyataan yang sifatnya mendorong bersosialisasi, bukan yang hangat, dapat menurunkan kecemasan sosial pada anak yang pemalu.
Bowker, dkk. (2007)	Untuk mengetahui apakah ekspresi emosi yang negative berperan terhadap perilaku withdrawn dan kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya.	<u>Sampel</u> : 542 partisipan berusia 11-12 tahun. <u>Metode</u> : Subjek mengisi kuesioner sebanyak 4 kali dengan rentang waktu antar pengisian kurang lebih 6 bulan.	<ul style="list-style-type: none"> • Anak dan remaja dengan <i>social withdrawal</i> yang hanya mengekspresikan sedikit perasaan negatif yang ia alami (sedih, cemas dan khawatir), tidak mengalami penolakan oleh teman sebaya dan victimisasi selama sekolah.
Findlay (2006)	Mengetahui peran keterlibatan dalam olahraga terhadap kecenderungan rasa malu pada anak,	<u>Sampel</u> : 201 anak kelas 4 dan 5 <u>Metode</u> :	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi dalam bidang olahraga berhubungan dengan ketrampilan sosial, harga diri dan penyesuaian diri yang

	baik saat ini dan secara longitudinal	Pada 2 momen, anak kelas 4 dan 5 diukur perilaku sosial (rasa malu, agresi), partisipasi olahraga, kecemasan sosial, harga diri, strategi coping, kesepian, afek positif dan negatif serta kesejahteraan psikologisnya. Orangtua juga diminta mengisi kuesioner terkait ketrampilan sosial pada anak.	lebih baik pada setiap anak. <ul style="list-style-type: none"> • Anak pemalu yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga terbukti mengalami penurunan kecemasan sosial.
Rahmania & Putra (2006)	Mengetahui hubungan antara pola asuh otoriter dengan kecenderungan pemalu pada remaja awal	<u>Sampel</u> : 144 subjek berusia 12 – 13 tahun <u>Metode</u> : Subjek diminta untuk mengisi kuesioner pola asuh otoriter dan kecenderungan pemalu	<ul style="list-style-type: none"> • Terdapat korelasi positif yang signifikan antara pola asuh otoriter dan kecenderungan pemalu pada anak remaja awal. Meski demikian, peran pola asuh otoriter ini hanya menyumbang sedikit peranan terhadap kecenderungan pemalu pada anak.
Rubin, Burgess & Hasting (2002)	Mengetahui apakah variasi tipe dari inhibisi perilaku cenderung stabil dari masa batita hingga usia prasekolah. Selain	<u>Sampel</u> : 108 anak dan orangtua terlibat di dalam penelitian.	<ul style="list-style-type: none"> • Terdapat korelasi antara inhibisi yang muncul saat batita control intrusive dari ibu, cemoohan (sering mengejek) dengan perilaku nonsocial pada saat anak berusia 4 tahun

PENDEKATAN BERBASIS POLA ASUH ORANG TUA

	itu, penelitian ini juga bermaksud untuk mengetahui hubungan temperament inhibisi dan atau pola asuh dapat memprediksi masalah sosial dan perilaku pada anak.		apabila dimediasi oleh control intrusive dan kecenderungan untuk mencemooh pada ibu.
Rubin (dalam Rubin, Coplan, Bowker & Menzer, 2002)	Memahami pengertian, faktor-faktor yang berkaitan serta penelitian-penelitian yang telah ada mengenai kecemasan sosial	Metode : Studi literatur	<ul style="list-style-type: none"> Orangtua dari anak dengan perilaku inhibisi yang peka terhadap karakteristik dan kebutuhan anak, mendorong kemandirian dan menyediakan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya akan membantu mengurangi perilaku inhibisi serta lebih memiliki ketrampilan sosial pada masa selanjutnya.
Chen, et.al. (1998)	Mengetahui pengaruh budaya terhadap kemunculan dan prevalensi perilaku sosial pada anak	<p><u>Sampel</u> :</p> <p>150 anak di negara Cina dan 103 anak di negara Canada dan ibunya berpartisipasi di dalam penelitian.</p> <p><u>Metode</u> :</p>	<ul style="list-style-type: none"> Inhibisi sosial anak berhubungan dengan sikap positif ibu terhadap anak (termasuk didalamnya penerimaan, hampir tiadanya hukuman dan dorongan untuk mencapai sesuatu) pada

Penelitian laboratorium diujikan pada anak dimana anak dihadapkan pada situasi yang baru untuk dilihat perilaku yang tampak. Data mengenai sikap membesarkan anak (<i>child rearing attitudes</i>) didapatkan dari ibu .	partisipan Cina serta adanya hukuman dan sikap overprotektif pada partisipan dari Canada <ul style="list-style-type: none"> • Perempuan lebih pemalu dan mengalami inhibisi sosial daripada laki-laki
--	--

Diskusi

Social withdrawal pada anak terjadi karena interaksi berbagai faktor yaitu genetis, temperamen, kecemasan orang tua, proses *attachment*, pola asuh, bias dalam proses informasi, pengaruh rekan serta berbagai faktor lain yang lebih luas seperti latar belakang sosial ekonomi, ras, etnis dan budaya (Ollendick & Hirshfeld-Becker dalam Ollendick & Benoit, 2011). Pada studi ini, penulis akan berfokus pada hal-hal yang terkait dengan interaksi anak dan orangtua yaitu kecemasan orangtua, proses *attachment* dan pola asuh orangtua. Ketiga faktor ini secara signifikan dapat memprediksi muncul tidaknya *social withdrawal* pada anak (Lewis-Morrarty, dkk, 2015; Kiel & Buss, 2014).

Anak dengan orangtua yang memiliki riwayat gangguan kecemasan memiliki faktor resiko yang lebih besar untuk memiliki gangguan kecemasan pula. Hal ini dapat terjadi karena dua hal yaitu (1) kecemasan diturunkan secara genetis (Turner, Beidel & Costello dalam Aktar, Majdandzic, Vente & Bogels, 2014) dan (2) kecemasan yang dimiliki orangtua mengurangi kemampuannya untuk membantu anak menghadapi kecemasannya ketika berhadapan dengan situasi yang baru (Murray, Creswell & Cooper, 2009). Seperti yang tergambar dari penelitian yang dilakukan oleh Aktar, Majdandzic, Vente & Bogels (2014), ekspresi cemas (melalui wajah, bahasa tubuh dan verbal) yang ditampilkan oleh orangtua pada situasi sosial baru memberi pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan /

perilaku menghindar pada anak, saat anak berusia tidak lebih dari 12 bulan. Sementara itu, pada anak berusia 30 bulan, ekspresi cemas orangtua tidak lagi berhubungan secara signifikan dengan kecemasan pada anak. Temuan ini mengindikasikan bahwa 1 tahun pertama merupakan periode yang sensitif bagi anak untuk mempelajari kecemasan dari orangtuanya (Aktar, Majdandzic, Vente & Bogels, 2014). Pada masa batita, dampak reaksi orangtua terhadap anak dalam menghadapi situasi baru menjadi lebih kompleks dan tidak langsung (Feinman dalam Aktar, Majdandzic, Vente & Bogels, 2014). Penelitian ini juga menemukan bahwa peran ayah sama pentingnya dengan peran ibu dalam membentuk kecemasan pada anak.

Faktor kedua yang berperan dalam pembentukan *social withdrawal* pada anak adalah *attachment*. *Attachment* atau kelekatan dapat diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk membangun ikatan afeksional yang kuat kepada orang lain (Bowlby dalam Bartholomew & Horowitz, 1991). Bowlby mengidentifikasi dua konsep kunci dari kelekatan yaitu (1) bagaimana seseorang menilai figure lekatnya sebagai

seseorang yang dapat diandalkan sebagai sumber dukungan dan perlindungan dan (2) bagaimana seseorang menilai dirinya sebagai seseorang yang dapat membuat figure lekatnya mau memberikan pertolongan yang dibutuhkan. Konsep pertama, dikenal dengan *model of others* dan konsep kedua dikenal dengan *model of self*. Kedua konsep ini menentukan bagaimana seseorang menilai dirinya, orang lain, meregulasi emosinya dan kemudian menampilkan perilaku sosial tertentu.

Anak-anak dengan kelekatan yang *secure* memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik (Bowlby dalam Pietromonaco, Uchino & Schetter, 2013). Beberapa penelitian juga mengindikasikan bahwa kelekatan *insecure* adalah faktor resiko dalam timbulnya psikopatologi (Groh, Roisman, van IJzendoorn, Bakermans dalam Lewis-Morrarty, dkk, 2015). Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Lewis-Morrarty, dkk (2015). Penelitian tersebut menemukan bahwa anak-anak dengan *behavioral inhibition* pada saat masih bayi akan menunjukkan kecemasan sosial pada saat remaja, hanya bila anak tersebut memiliki kelekatan yang *insecure* kepada orangtuanya. Hal ini

menunjukkan bahwa faktor biologis atau keturunan dalam kecemasan, dapat ditanggulangi atau diperkecil risikonya dengan kelekatan yang aman antara anak dan orangtua. Secara umum dapat dikatakan bahwa orangtua yang dapat diandalkan, selalu ada, dapat dipercaya dan komunikatif akan menumbuhkan anak-anak yang lebih adaptif secara sosial.

Interaksi anak yang sehat dengan orangtua sangat berkaitan dengan pola asuh yang diberikan oleh orangtuanya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola asuh protektif atau otoriter berhubungan dengan resiko kecemasan sosial yang lebih besar pada anak (Kiel & Buss, 2014; Rahmania & Putra, 2006). Orangtua yang overprotektif cenderung terlalu mengendalikan situasi, membatasi perilaku, menghambat kemandirian dan mengarahkan aktivitas anak (Rubin & Coplan, 2004). Pola asuh yang overprotektif akan cenderung menghindarkan anak dari situasi yang memunculkan kecemasan atau mengambil alih proses manajemen stres pada anak (Rubin, Burgess & Hasting, 2002). Lebih lanjut penelitian Rubin, Burgess & Hasting (2002) memaparkan bahwa terdapat korelasi antara perilaku

non-sosial pada anak dengan adanya kontrol dan kritik yang berlebihan dari ibu kepada anak. Pola asuh yang overprotektif menghalangi anak untuk mengembangkan kemandirian dan kompetensi sosial yang lebih baik dari pengalaman langsung. Adanya kritik dan pengarahan yang berlebihan secara tidak langsung juga menyebabkan anak merasa bahwa dirinya tidak kompeten atau berperilaku tidak sesuai harapan lingkungan.

Pola asuh yang sehat dapat dimulai dengan memberi kepercayaan pada anak melalui dorongan untuk berinteraksi dengan teman sebayanya (Grady & Karaker, 2014). Dorongan untuk berinteraksi dengan teman sebaya terbukti lebih efektif untuk mengurangi rasa malu pada anak dibandingkan perilaku hangat dan penuh penerimaan (Grady & Karaker, 2014). Perilaku hangat dan selalu menerima diidentikkan sebagai bagian dari pola asuh overprotektif (Grady & Karaker, 2014). Hasil penelitian ini sejalan dengan studi literatur yang dilakukan oleh Rubin (dalam Rubin, Coplan, Bowker & Menzer, 2002) yaitu orangtua dari anak dengan perilaku inhibisi yang peka terhadap karakteristik dan kebutuhan

anak, mendorong kemandirian dan menyediakan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya akan membantu mengurangi perilaku inhibisi serta lebih memiliki ketrampilan sosial pada masa selanjutnya. Selain memberikan dorongan dan kesempatan, orangtua juga dapat mengajarkan anak untuk meregulasi emosi dan menampilkannya dalam bentuk yang paling sesuai dengan harapan lingkungan. Seperti yang diungkapkan oleh Bowker, dkk. (2007), penelitiannya menemukan bahwa anak dan remaja dengan *social withdrawal* yang sedikit saja mengekspresikan perasaan negatif yang ia alami (sedih, cemas dan khawatir), tidak mengalami penolakan oleh teman sebaya dan victimisasi selama sekolah.

Pada anak yang *socially withdrawn*, kualitas positif yang dimiliki dapat menjadi batu loncatan bagi anak tersebut untuk lepas dari kecemasan sosial yang ia miliki. Penelitian yang dilakukan oleh Findlay (2006) mengindikasikan bahwa anak yang terlibat dalam kegiatan olahraga memiliki ketrampilan sosial, harga diri dan penyesuaian diri yang lebih baik. Hal ini dapat terjadi karena perasaan menguasai (*sense of mastery*), kontrol

dan harga diri yang dibutuhkan dalam partisipasi olahraga merupakan faktor yang menentukan menurunnya kecemasan (Hayden & Allen, 1984; Hughes, 1984; Kavussanu & McAuley, 1995; Weiss, 1995 dalam Findlay, 2006). Veroff (dalam Findlay, 2006) menjelaskan lebih lanjut bahwa perasaan menguasai atau kompetensi sosial terbentuk karena seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain dalam grup. Perasaan dapat mencapai standart tertentu meningkatkan harga diri hingga akhirnya meningkatkan pula perasaan mampu untuk menjalin hubungan interpersonal. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh Asendorph (dalam Rubin & Coplan, 2004) menemukan bahwa anak yang pemalu dengan IQ verbal yang lebih tinggi dan kompetensi sosial yang lebih baik, seberjalannya waktu, cenderung lebih tidak pemalu dibandingkan anak lain yang tidak memiliki kualitas positif tersebut. Berbagai penelitian ini mengindikasikan bahwa orangtua dapat membantu anak mengatasi rasa malu atau kecemasannya dengan memberikan kesempatan untuk terlibat dalam berbagai kegiatan dimana ia unggul di dalamnya sehingga ia merasa lebih

berharga dan mau untuk menjalin hubungan interpersonal.

Kesimpulan

Interaksi orangtua dan anak merupakan prediktor dari berkembangnya *social withdrawal* pada anak. Adapun hal-hal yang dapat dilakukan oleh orangtua untuk mencegah dan mengatasi *social withdrawal* pada anak adalah mengembangkan kelekatan *secure* dengan anak, memberikan dorongan pada anak untuk bersosialisasi, membantu anak untuk meregulasi dan mengekspresikan emosinya serta memberikan kesempatan untuk terlibat dalam berbagai kegiatan dimana anak unggul di dalamnya sehingga ia merasa lebih berharga dan mau untuk menjalin hubungan interpersonal.

Daftar Pustaka

- Aktar, E., Majdandzic, M., De Vente, Wieke., & Bogels, S.M. (2014). Parental societal anxiety disorder prospectively predicts toddlers fear / avoidance in a social referencing paradigm. *Journal of Child and Psychology and Psychiatry*, 55, 77-87.
- Bartholomew, K. & Horowitz, Leonard M. (1991). Attachment styles among young adult : a test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bowker, J.W., Rubin, K., Rose-Krasnor, L., & LaForce, C.B. (2007). Social withdrawal, negative emotion, and peer difficulties during late childhood. *In press*
- Chen, X. Rubin, K.H., Cen, G., Hastings, P.D., Chen, H., & Stewart, S.L. (1998). Child rearing attitudes and behavioral inhibition in chinese and canadian toddlers : a cross cultural study. *Developmental Psychology*, 4, 677– 686.
- Coplan, R.J., Prakash, K., O’Neil, K., & Armer, M. (2004). Do you “want” to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in early childhood. *Developmental Psychology*. 40(2), 244–258.
- Deniz, M., Hamarta, E., Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social behavior*

- and Personality Journal*. 33(1), 19-32.
- Findlay. (2006). *Come out and play: shyness in childhood and the benefits of sports participation*. (Disertasi, University Ottawa).
- Fitriana, T.S. (2015). Survey kecemasan sosial pada masyarakat jabodetabek. *Bahan Ajar Tidak Diterbitkan*.
- Grady, J.S & Karaker, K. (2014). Do maternal warm and encouraging statements reduce shy toddlers social retirence?. *Inf Child Dev*. 23, 295-303.
- Kiel, E.J.,& Buss, K.A. (2014). Dyregulated fear in toddlerhood predict kindergarten social withdrawal through protective parenting. *Inf.Child Dev*. 23, 304-313.
- Lewis-Morrarty, E., Degnan, K.A., Chronis-Tuscano, A.,Pine, D.S., Henderson, H.A.,& Fox, N.A. (2015). Infant attachment security and early childhood behavioral inhibition interact to predict adolescent social anxiety symptoms. *Child Development*. 1–16.
- Murray, L., Creswell, C.,& Cooper, P.J. (2009). The development of anxiety disorders in childhood: an integrative review. *Psychological Medicine*. 39(9), 1413-1423.
- Ollendick, T.H.,& Benoit, K.E. (2012). A parent child interactional model of social anxiety disorder in youth. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 15, 81-91.
- Overstreet, NM.,& Quinn, DM. (2013). The intimate partner violence stigmatization model and barriers to help seeking. *Basic and applied social psychology*.
- Pietromonaco, P.R.,Uchino, B.,& Schetter, C.D. (2013). Close relationship processes and health : implication of attachment theory for health and disease. *Journal of Health Psychology*. 32, 499-513.
- Rahmania, H.N.,& Putra, M.G.B. (2006). Hubungan antara persepsi terhadap pola asuh otoriter orang tua dengan kecenderungan pemalu (shyness) pada remaja awal. *INSAN*, 8(3).
- Rubin, K.H. & Burgess, K. (2001). *M.w. Vasey & m.r. Dadds (eds.), the developmental psychopathology of*

- anxiety*. UK : Oxford University Press.
- Rubin, K.H., Burgess, K.B., & Hastings, P.D. (2002). Stability and social-behavioral consequences of toddlers' inhibited temperament and parenting behaviors. *Child Development*. 73(2), 483–495.
- Rubin, K.H. & Coplan, R.J. (2004). Paying attention to and not neglecting social withdrawal and social isolation. *Merril Palmer Quarterly*. 50, 506-534.
- Rubin, K.H., Coplan, R.J., Bowker, J.C. (2008). Social withdrawal in childhood. *Annual Review of Psychology*.
- Rubin, K.H., Coplan, R.J., Bowker, J.C., & Menzer, M. (2002). *Handbook of childhood social development*. Blackwell's Publishing.