

**ANALISIS POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA
SISWA KELAS 2 DI MI AL-MUNJIYAT**

Elvina Nur Febriyani¹, Wiwi Nurjanah², Khansa Septia Risma³, Virna Aprilia Lestari⁴,

Rosandi Hafid⁵, Yulia Elfrida Yulia Siregar⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Pelita Bangsa

Email: elvinaanurfee@gmail.com¹, wiwi.nurjannah26@gmail.com²,

khansaseptia29@gmail.com³, virnaaprilialestari@gmail.com⁴, rosandihafid86@gmail.com⁵,

yulyasiregar@gmail.com⁶

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas 2 di MI Al-Munjiyat. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jumlah sampel 40 siswa beserta orang tua mereka. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pola asuh, kuesioner kecemasan sosial, serta wawancara semi-terstruktur dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dengan pola asuh demokratis mengalami kecemasan sosial rendah, sedangkan siswa dengan pola asuh otoriter dan permisif cenderung mengalami kecemasan sedang hingga tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa pola asuh orang tua sangat berpengaruh terhadap perkembangan sosial-emosional anak, khususnya dalam hal kecemasan sosial. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara orang tua dan sekolah dalam membangun pola asuh yang sehat dan mendukung perkembangan psikologis anak.

Kata Kunci: Pola Asuh, Kecemasan Sosial, Anak Usia Sekolah, MI, Pendekatan Kualitatif.

Abstract: This study aims to determine the impact of parenting patterns on social anxiety in second-grade students at Al-Munjiyat Islamic Elementary School (MI Al-Munjiyat). The study used a descriptive qualitative approach, with a sample size of 40 students and their parents. Data collection techniques included parenting pattern questionnaires, social anxiety questionnaires, semi-structured interviews, and observations. The results showed that most students with democratic parenting patterns experienced low levels of social anxiety, while students with authoritarian and permissive parenting styles tended to experience moderate to high levels of anxiety. These findings suggest that parenting patterns significantly influence children's socio-emotional development, particularly regarding social anxiety. Therefore, collaboration between parents and schools is necessary to develop healthy parenting patterns and support children's psychological development.

Keywords: Parenting Patterns, Social Anxiety, School-Age Children, MI, Qualitative Approach.

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan periode penting dalam perkembangan psikososial individu. Pada tahap ini, anak mulai membentuk konsep diri, mengembangkan keterampilan sosial, dan membangun hubungan interpersonal yang menjadi dasar bagi kesehatan mental jangka panjang. Salah satu masalah psikologis yang sering muncul pada anak usia sekolah dasar, khususnya kelas 2 SD, adalah gangguan kecemasan sosial (*Social Anxiety Disorder*), yaitu ketakutan berlebihan terhadap penilaian atau perhatian orang lain dalam situasi sosial (Widyastuti & Yusuf, 2020).

Gangguan kecemasan sosial merupakan gangguan kecemasan yang banyak terjadi pada manusia, tetapi diagnosisnya jarang ditegakkan, sehingga jarang pemberian terapi untuk mengatasi gangguan tersebut. Individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial memiliki pemikiran yang negatif terhadap penglihatan atau pandangan orang lain terhadap dirinya, sehingga menimbulkan kecemasan pada individu yang mengalami gangguan ini (Asrori, 2015; Lidia, et.al., 2021).

Menurut Iskandar (dalam purnomo, 2009) penyebab utama kecemasan dapat dibagi menjadi dua hal yaitu internal dan eksternal. Penyebab internal dapat berupa kepribadian, keinginan dan keyakinan irasional individu. Sedangkan faktor eksternal individu mengalami kecemasan adalah lingkungan sekitar subjek (Nia & Amelia, 2018).

Kecemasan sosial pada anak seringkali ditunjukkan melalui perilaku seperti menghindari berbicara di depan umum, takut bertanya kepada guru, hingga menarik diri dari interaksi dengan teman sebaya. Kondisi ini tidak hanya menghambat proses belajar, tetapi juga dapat mengganggu perkembangan emosi dan kemampuan berkomunikasi anak (Nugroho & Lestari, 2022). Berikut ini adalah gejala pada anak yang mengalami social anxiety disorder (Selvia, 2020; Lidia, et.al., 2021):

1. Gejala fisik, seperti berkeringat, gemetaran, pipi menjadi berwarna merah, jantung berdebar dengan cepat, mengalami sesak nafas dan mendapatkan serangan panik, sakit perut, mual, dan pusing, serta anak menjadi gagap saat berbicara.
2. Gejala kognitif, rasa cemas akan di evaluasi secara negatif, mengevaluasi diri sendiri secara negatif, terlalu banyak berpikir, memiliki ekspektasi bahwa dirinya akan mendapatkan kritik oleh seseorang, berspekulasi situasi yang sosial akan berakhir dengan buruk.

3. Gejala perilaku, tidak berbicara kepada siapapun dalam situasi tersebut, mencoba menghindari tempat publik, bergantung kepada keluarga, dan orang-orang yang dipercayainya saja, anak akan meninggalkan situasi sosial dengan cepat.

Gangguan kecemasan sosial pada anak disebabkan oleh beberapa faktor seperti struktur otak, faktor keturunan, faktor pola asuh yang diberikan oleh orang tua, dan faktor lingkungan (Lidia, et.al., 2021). Berbagai penelitian lain juga menjelaskan bahwa salah satu faktor penting yang memengaruhi munculnya kecemasan sosial pada anak adalah pola asuh orang tua (Rahmawati, 2019).

Pola asuh orang tua adalah suatu keseluruhan interaksi orang tua dan anak, di mana orang tua yang memberikan dorongan bagi anak-anak dengan mengubah tingkah laku, pengetahuan dan nilai-nilai dianggap paling tepat bagi orang tua agar anak bisa mandiri, tumbuh serta berkembang, secara sehat dan optimal, memiliki rasa percaya diri, memiliki sifat rasa ingin tahu, bersahabat, dan berorientasi untuk sukses (Ana, et.al., 2023).

Setiap orang tua memiliki pola pengasuhan yang berbeda-beda dalam mengasuh anaknya. Menurut Baumrind dalam Papalia (2014), ia mengkategorikan pola asuh menjadi tiga jenis, yaitu pola asuh demokratis, otoriter, dan permisif. Masing-masing pola ini memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Berikut penjelasannya, yaitu:

1. Pola asuh Demokratis (*Authoritative*), pola asuh ini menggunakan pendekatan rasional dan demokratis. Orang tua sangat memperhatikan kebutuhan anak dan mencukupinya dengan pertimbangan faktor kepentingan dan kebutuhan yang realistis. Dalam hal ini, anak-anak diberi kebebasan untuk beraktifitas dan bergaul dengan teman-temannya. Orang tua memberikan kebebasan disertai tanggung jawab, mereka percaya bahwa anaknya dapat melakukan kegiatan dan bersosialisasi dengan yang lainnya. Orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis ini, biasanya menawarkan berbagai kehangatan dan menerima tingkah laku asertif anak mengenai peraturan, norma, dan nilai-nilai yang dianut dan mau bernegosiasi dengan anak. Dengan aturan yang jelas dan konsisten, anak-anak akan belajar mengetahui apa yang diinginkan dan diharapkan orang tua.
2. Pola asuhan otoriter (*Authoritarian*), dalam pola asuh ini orang tua memaksakan kehendak pada anak, mengontrol tingkah laku anak secara ketat, memberi hukuman fisik jika anak bertindak tidak sesuai dengan keinginan orang tua, kehendak anak banyak diatur orang tua. Pada pola asuh jenis ini biasanya anak-anak tidak memiliki kebebasan

untuk menentukan keputusan, bahkan untuk dirinya sendiri karena semua keputusan berada di tangan orang tua dan dibuat oleh orang tua, sementara anak harus mematuhi tanpa ada kesempatan untuk menolak ataupun mengemukakan pendapat.

3. Pola asuh Permissif, pada jenis pola asuh ini orang tua memberikan kebebasan penuh kepada anak. Ciri pola asuh permissif yaitu orang tua bersikap longgar, tidak terlalu memberi bimbingan dan kontrol, perhatian pun terkesan kurang, serta kendali anak sepenuhnya terdapat pada anak itu sendiri.

Nah dari ketiga jenis pola asuh tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa, pola asuh yang otoriter, permisif, atau inkonsisten dapat menimbulkan rasa tidak aman pada anak, yang kemudian berkembang menjadi kecemasan dalam berinteraksi sosial. Sebaliknya, pola asuh demokratis yang ditandai dengan kehangatan dan dukungan emosional terbukti dapat mengurangi kecemasan dan mendorong perkembangan keberanian serta kemandirian sosial pada anak (Setiani & Fadillah, 2021).

Di Indonesia, studi tentang hubungan pola asuh dan kecemasan sosial masih relatif terbatas, khususnya pada kelompok usia sekolah dasar kelas rendah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pola asuh orang tua dan kecemasan sosial pada siswa kelas 2 MI Al-Munjiyat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan secara mendalam mengenai hubungan antara pola asuh orang tua dan kecemasan sosial yang dialami siswa kelas 2 di MI Al-Munjiyat. Penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk memahami fenomena secara alamiah tanpa manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Sugiyono, 2019). Subjek penelitian ini adalah 40 siswa kelas 2 MI Al-Munjiyat beserta orang tua mereka. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, karena jumlah subjek relatif sedikit dan seluruh populasi dapat dijadikan sebagai sampel.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua jenis instrumen, yaitu:

1. Kuesioner pola asuh, yang disusun berdasarkan klasifikasi pola asuh menurut Baumrind, mencakup pola asuh demokratis, otoriter, dan permisif.
2. Kuesioner kecemasan sosial, yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan sosial anak berdasarkan indikator fisik, kognitif, dan perilaku.

Selain kuesioner, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara semi-terstruktur kepada guru kelas dan beberapa orang tua siswa guna memperkuat temuan kualitatif. Data dianalisis secara deskriptif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1994).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kuesioner (Untuk 40 Siswa)

<i>Tingkat Kecemasan Sosial</i>	<i>Jumlah Siswa</i>	<i>Persentase</i>
<i>Rendah</i>	18	45%
<i>Sedang</i>	14	35%
<i>Tinggi</i>	8	20%

Analisis:

1. Dari 20 siswa dengan pola asuh demokratis, 15 di antaranya mengalami kecemasan sosial rendah.
2. Dari 12 siswa dengan pola asuh otoriter, 7 mengalami kecemasan sedang dan 5 mengalami kecemasan tinggi.
3. Dari 8 siswa dengan pola asuh permisif, 4 mengalami kecemasan tinggi dan 3 sedang.

B. Bukti Wawancara (*Semi-Terstruktur*)

Wawancara dilakukan pada 5 siswa, 5 orang tua, dan 1 guru wali kelas.

1. Pola Asuh Demokratis:

- a. Orang Tua: “Saya berusaha menjadi teman bagi anak. Tapi tetap ada batas. Kalau ada masalah, kami diskusi bareng”
- b. Siswa: “aku tidak terlalu takut ngomong. Kalau bingung aku tanya guru. Kata ibu, nggak usah takut salah”

2. Pola Asuh Otoriter:

- a. Orang Tua: “Anak harus disiplin. Kalau nggak taat, pasti ada konsekuensi. Saya lebih suka dia nurut daripada banyak biacara”
- b. Siswa: “aku takut ditanya-tanya dikelas, takut salah. Nanti dimarahi dirumah”

3. Guru Kelas

“Anak-anak yang orangtuanya suportif dan komunikatif terlihat lebih nyaman berinteraksi. Sedangkan yang selalu dikekang atau terlalu bebas justru tampak bingung dan mudah cemas”

Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya oleh Rahmawati (2019) dan Setiani & Fadillah (2021) yang menyatakan bahwa pola asuh demokratis memiliki korelasi negatif terhadap tingkat kecemasan anak. Pola asuh yang memberikan dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan batasan yang jelas, memungkinkan anak merasa aman dalam lingkungan sosialnya. Sebaliknya, pola asuh otoriter atau permisif dapat meningkatkan risiko kecemasan sosial karena anak merasa tertekan atau tidak mendapat arahan yang jelas dalam bersosialisasi. Dalam konteks siswa kelas 2 SD, di mana keterampilan sosial masih berkembang, dukungan keluarga menjadi kunci dalam mencegah gangguan psikososial.

Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan parenting yang seimbang dan responsif dalam membentuk kepercayaan diri dan kenyamanan sosial anak. Sekolah dan guru juga perlu bekerja sama dengan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa.

Pola asuh orang tua memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Salah satu dampak negatif dari pola asuh orang tua yaitu gangguan kecemasan sosial pada anak. Menurut Diana Baumrind (Ana Quthratun Nada, et.al., 2023), berikut adalah dampak positif dan negatif dari pola asuh orang tua, antara lain sebagai berikut:

1. Pola asuh demokratis. Dampak positif dari pola asuh demokratis adalah anak yang diasuh dengan gaya pengasuhan ini sering terlihat ceria, memiliki pengendalian diri dan kepercayaan diri, kompeten dalam bersosialisasi, berorientasi prestasi, mampu mempertahankan hubungan yang ramah, bekerja sama dengan orang dewasa, dan mampu mengendalikan diri dengan baik. Sedangkan dampak negatif dari pola asuh ini terkadang juga dapat menimbulkan masalah apabila anak atau orang tua kurang memiliki waktu untuk berkomunikasi.
2. Dampak positif dari pola asuh otoriter yaitu anak akan lebih disiplin karena orang tua bersikap tegas dan memerintah. Sedangkan dampak negatif adalah anak yang diasuh dengan gaya pengasuhan ini sering terlihat tidak bahagia, serta selalu merasa cemas

dengan perbandingan antara mereka dengan anak lain, gagal dalam inisiatif kegiatan, dan lemah dalam kemampuan komunikasi sosial.

3. Pola asuh permisif memiliki dampak positifnya yaitu, Orang tua akan lebih mudah mengasuh anak karena kurangnya kontrol terhadap anak. Bila anak mampu mengatur seluruh pemikiran, sikap, dan tindakannya dengan baik, kemungkinan kebebasan yang diberikan oleh orang tua dapat dipergunakan untuk mengembangkan kreatifitas dan bakatnya, sehingga ia menjadi seorang individu yang dewasa, inisiatif, dan kreatif. Sedangkan dampak negatif dari gaya pola asuh permisif adalah anak mengembangkan perasaan bahwa orang tua lebih mementingkan aspek lain dalam kehidupan daripada anaknya.

Adapun beberapa strategi psikologis yang dapat mengatasi kecemasan sosial siswa yaitu antara lain:

1. Pendekatan terapi kognitif-perilaku, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif. Terapi ini telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan sosial.
2. Latihan relaksasi seperti teknik pernapasan dan meditasi dapat membantu individu mengelola ketegangan fisik yang terkait dengan kecemasan sosial.
3. Teknik keterampilan sosial, yang meliputi role-playing dan desensitisasi sistematis, memberikan platform untuk meningkatkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial individu.
4. Terapi berbasis *mindfulness*, dengan fokus pada meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan mengalami dan mengelola emosi tanpa penilaian negatif, juga telah menunjukkan efektivitas dalam mengatasi kecemasan sosial. Namun, dalam merancang intervensi yang efektif, penting untuk memperhitungkan faktor-faktor moderasi seperti tingkat keparahan kecemasan, motivasi individu, dan dukungan sosial yang tersedia.

Strategi psikologis tersebut memang terbukti efektif diterapkan untuk mengatasi kecemasan sosial pada anak. Strategi tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ester Vera Ginting dalam jurnalnya yang berjudul “Mengatasi Kecemasan Sosial Strategi Psikologis yang Efektif”. Akan tetapi ester juga menjelaskan bahwa, meskipun strategi psikologis ini telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan sosial, penting untuk mempertimbangkan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dan preferensi yang unik. Oleh

karena itu, intervensi yang efektif haruslah terpersonal dan disesuaikan dengan karakteristik individu, konteks sosial, budaya, dan lingkungan di mana kecemasan sosial terjadi.

Pendekatan rasional emotif terapi (REBT), *Rasional emotive behaviour therapi* dapat membantu individu untuk mengontrol kecemasan yang dialaminya yang bersumber dari pikiran-pikiran irasional (Wilde, 2011). Pendekatan ini juga terbukti efektif dalam jurnalnya Nia dan Amelia (2018), yang menjelaskan bahwa teknik tersebut cukup efektif untuk mempengaruhi perasaan dan tingkah laku lebih adaptif sehingga dapat meminimalkan perilaku menyimpang, serta juga untuk membantu konseli untuk mengatasi permasalahannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pola asuh orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial pada siswa kelas 2 MI Al Munjiyat. Pola asuh otoriter dan permisif cenderung meningkatkan kecemasan sosial anak karena kurangnya ruang untuk berekspresi secara bebas dan aman. Sebaliknya, pola asuh demokratis terbukti lebih mendukung perkembangan sosial yang sehat, ditandai dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah pada anak.

Faktor-faktor seperti komunikasi terbuka, pemberian dukungan emosional, dan konsistensi dalam pengasuhan terbukti menjadi kunci dalam membantu anak merasa aman dalam berinteraksi sosial. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami dampak pola asuh yang mereka terapkan serta berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang sosial anak secara optimal. Pola asuh demokratis berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial. Temuan ini menekankan pentingnya kolaborasi antara orang tua dan pihak sekolah dalam membentuk lingkungan sosial yang sehat bagi perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70-83.
- Dewi, D. S. R. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak. *Journal Central Publisher*, 1(11), 1329-1335.

- Firdausi, R., & Ulfa, N. (2022). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak di Madrasah Ibtidaiyah Nahdlatul Ulama Bululawang. *MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 3(2), 133-145.
- Ginting, E. V. (2024). Mengatasi Kecemasan Sosial Strategi Psikologis Yang Efektif. *Circle Archive*, 1(4).
- Hapsari, M. I., & Hasanah, N. U. (2010). Efektivitas pelatihan keterampilan sosial pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial. *Psycho Idea*, 8(1).
- Jurnal Ilmiah Psikologi MIND, 14(1), 15–22.
- Khasanah, M. (2023). *Hubungan Pola Asuh Otoriter Dan Kecemasan Sosial Pada Siswa Smp N 2 Donorojo* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Nada, A. Q., Latifah, A., Shaleh, S., & Santosa, S. (2023). Dampak Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Sekolah Dasar. *Mentari: Journal of Islamic Primary School*, 1(3), 141-150.
- Nugroho, A., & Lestari, N. (2022). Kecemasan Sosial pada Anak Sekolah Dasar: Studi Kasus. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(1), 23–30.
- Oktapiani, N., & Putri, A. (2018). Gangguan Kecemasan Sosial dengan Menggunakan Teknik Rasional Emotif Terapi. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 1(6), 227-232.
- Rahmawati, E. (2019). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial Anak Usia Sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 87–94.
- Sari, W. K., Jannah, N., & Afriyanti, V. (2022). Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanganannya Pada Remaja di Panti Asuhan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 204-208.
- Setiani, T., & Fadillah, R. (2021). Pola Asuh Demokratis dan Kesehatan Mental Anak.
- Sitompul, L. K. (2021). Implementasi teknik bimbingan konseling dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 5(2), 501-512.
- Tarigan, E. E. B. (2024). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Kepribadian Anak. *literacy notes*, 2(1).
- Widyastuti, R., & Yusuf, M. (2020). Hubungan Antara Pola Asuh dengan Perkembangan Sosial Anak. *Jurnal Empati*, 9(3), 112–118.
- Yulindasari, A., Basaria, D., & Tasdin, W. (2024). Gambaran Kecemasan Sosial Sebagai

Dampak dari Pola Asuh yang Diterima (Studi Kasus pada Dewasa Awal). *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 803-816.