

# EFFECT OF PHOBIA DISORDERS ON EMOTIONAL EARLY CHILDHOOD

Nur Hazizah<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

<sup>2</sup>nur\_hazizah@fip.unp.ac.id

## ABSTRACT

*This article aims to determine parental understanding of the development of emotional problems in children who have a phobia disorder and know how to overcome the phobia. Knowing what emotions occur due to phobia. And what methods are used by parents in overcoming the phobia. In general, emotions are divided into two, namely positive emotions and negative emotions. Phobia in children is a form of negative emotion. A phobia where children have excessive fear or anxiety. Emotional children will be disrupted due to the phobia they experienced. Phobias can be lost by providing stimulation from an early age.*

**Keywords:** Emotional, Phobia Disorder

## PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya. Pada masa emas ini (*golden age*) anak perlu distimulasi yang tepat agar dapat tumbuh dan kembang sesuai pada tahap dan usia (Ismaniar & Sunarti, 2018). Pada anak usia dini, anak-anak akan berkembang dari berbagai aspeknya, seperti fisik, kognitif, dan emosional. Pada aspek emosional anak merupakan perasaan anak yang dialami oleh anak setiap harinya dan perasaan itu tentu saja berbeda-beda (Irdani & Solfema, 2018; Melati, Setiawati, & Solfema, 2018).

Perkembangan emosional anak termasuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain. Seiring dengan pertumbuhan anak, perkembangan emosional anak akan menjadi semakin kompleks tergantung pada pengalaman anak yang didapatkannya (Hazizah, 2019a). Kehidupan anak itu penuh dengan dorongan dan minat untuk mencapai suatu tujuan. Banyak sedikitnya dorongan dan minat itu merupakan pengalaman emosionalnya (Hazizah, 2019b). Apabila minat anak terpenuhi maka anak akan memiliki perkembangan emosi yang stabil. Sebaliknya jika keinginan atau minat anak tidak terpenuhi maka anak akan mengalami gangguan pada emosionalnya seperti anak yang takutnya berlebihan, kecemasan, pendiam dan lain sebagainya (Anggraini, Solfema, & Ismaniar, 2018).

Rasa takut yang berlebihan pada sesuatu hal atau fenomena disebut juga phobia. Ketakutan tersebut dapat ditimbulkan saat menghadapi situasi, berada disuatu tempat atau melihat hewan. Phobia termasuk dalam penyakit gangguan kecemasan. Kondisi ini dapat membuat panik, contohnya anak yang takut pada.

## KAJIAN TEORI

Secara alami manusia merupakan makhluk yang memiliki emosi. Dengan memiliki emosi manusia akan sulit menikmati hidupnya. Pada dasarnya emosi manusia dibagi menjadi dua, yaitu emosi positif dan negatif. Emosi positif memberikan pengaruh yang menyenangkan seperti rasa senang, gembira, lucu. Sedangkan emosi negatif tidak memberikan pengaruh yang menyenangkan seperti kecewa, sedih, frustrasi, dendam, galau. Emosi setiap orang merupakan cerminan dari keadaan jiwa seseorang tersebut. secara nyata akan tampak pada saat seseorang sedang emosi marah, maka wajahnya akan memerah, otot-otot tangannya akan menegang dan energi tubuhnya memuncak. (Triantoro, 2012)

Menangani emosi negatif unsur yang terpenting yaitu membuat emosi itu dapat diterima. Walaupun tidak selalu menyenangkan emosi negatif merupakan bagian dari pertumbuhan anak menuju kedewasaan (Hazizah, 2019b). Tahapan permata anak belajar mengekspresikan, merasakan dan melepaskan emosi negatif, cepat lambat anak akan mendapatkan suatu pemahaman batin terhadap perasaan-perasaannya dan dapat dengan lebih merasakan dan melepaskan emosi-emosi negatif tanpa harus melampiaskannya dalam tindakan dengan cara apapun (Grey, 2001).

Anak usia dini sebaiknya mampu untuk mengekspresikan dan mengomunikasikan emosi-emosi negatifnya. Di antara caranya, yaitu memperlihatkan empati dan memberi waktu menyendiri orang tua yang bijaksana memberikan anaknya kesempatan untuk merasakan dan mengekspresikan emosi negatif sepenuhnya secara teratur. Walaupun orang tua tidak boleh melampiaskan emosi negatif dalam tindakan, orang tua bertanggung jawab untuk mengendalikan perilaku anak dan sementara itu juga memberikan anak kebebasan untuk mengekspresikan emosi negatifnya (Hazizah, 2019a). Jika orang tua menggunakan pola pengasuhan secara positif dengan mendengarkan dan memberikan waktu menyendiri, cepat lambat anak akan belajar mengatur dan menentukan waktu, cara dan tempat untuk mengekspresikan dan mengkomunikasikan emosi-emosinya (Grey, 2001).

Strategi melatih emosi yaitu mengurangi bahkan menghindari memberikan kritik yang berlebihan, komentar yang menghina. Anak yang mengalami tingkah laku menghina dan tidak hormat dari orang dewasa di sekitarnya merupakan anak-anak yang menghadapi kesulitan dengan pekerjaan di sekolah dan sulit bergaul dengan teman-temannya (Anggraini et al., 2018). Orang tua harus berhati-hati terhadap kebiasaan-kebiasaan seperti mengancam, kasar dan menghina. Apabila orang tua merendahkan atau menghina anak mereka dengan lelucon-lelucon, ancaman yang berlebihan dan campur tangan, anak mereka tidak akan mempercayai orang tuanya (Gottman, 1998).

Menurut Djohan (dalam Nurhafizah & Kosnin, 2016) kompetensi emosional sosial adalah keterampilan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang positif terhadap orang lain serta keterampilannya untuk berkomunikasi dengan jelas dan efektif. Emosional dapat dilakukan dengan cara bermain dan interaksi sosial. Orang tua memegang peranan yang paling penting dalam pengembangan kompetensi emosional anak melalui sosialisasi emosi. Proses sosialisasi terjadi sepanjang perkembangan anak-anak bahkan sejak bayi, dengan cara orang tua berkomunikasi dan menenangkan bayi dapat mengembangkan kemampuan bayi untuk mengenali ekspresi emosi wajah. Dukungan emosional dari orang tua berupa menerima emosi anak-anak atau menenangkan anak-anak ketika marah, pada dasarnya orang tua mengajarkan anak untuk mengendalikan emosinya. Selain respon yang tepat dari orang dewasa sekitarnya membantu anak untuk mengatur emosi anak-anak dan akhirnya mengembangkan kompetensi emosional pada anak (Wandansari, Suminar, & Afiatin, 2016).

Hal ini disebabkan pada masa kanak-kanak merupakan di mana anak belajar dari lingkungannya. Orang tua yang berteriak ketika melihat objek tertentu menunjukkan ekspresi takut yang berlebihan, bahkan melarang anak untuk mendekati objek atau situasi yang ditakuti tersebut tanpa memberikan alasan yang jelas dapat menular phobia tersebut pada anak-anaknya. Di samping itu bisa juga karena pengalaman menakutkan yang terjadi secara tiba-tiba yang menyebabkan anak mengalami phobia (Sondang, 2010)

Para psikolog mengembangkan metode-metode guna mengatasi masalah phobia yang terjadi pada anak, yaitu psikoterapi dan obat anti kecemasan. Psikoterapi membantu anak belajar cara-cara baru mengontrol ketakutan, kecemasan dan serangan panik jika hal tersebut terjadi. Anak-anak dapat diajarkan phobia dengan teknik mengingat apakah hal yang ditakutinya tersebut nyata atau bayangan (*self talk*). Ketika rasa takut melanda, anak diminta untuk mengatakan pada dirinya bahwa anak tidak ada dalam bahaya. Obat anti kecemasan, ketika anak yang mengalami phobia tidak merespon terapi yang telah dilakukan, terapis dapat memberikan obat anti kecemasan. Hal tersebut dilakukan agar mendukung pengobatan serta membuat yang mengalami phobia tersebut menjadi lebih tenang dan rileks (Rachmaniar, 2015).

## PEMBAHASAN

Terdapat perbedaan dalam setiap perkembangan emosional anak pada. Emosional anak akan bertukar setiap harinya, ada emosi positif dan juga ada emosi negatif. Ketika anak bermain bersama teman sebayanya anak akan merasakan emosi positif seperti rasa bahagia. Ada juga anak yang mengalami trauma terhadap suatu hal sehingga anak merasakan takut (Hazizah, 2019a). Seperti anak yang mengalami phobia, bisa saja yang menyebabkan anak menjadi takut akan akibat trauma yang dialaminya seperti anak ditakut-takuti dengan benda-benda tertentu, sehingga anak tersebut akan takut berlebihan dengan karena anak mengalami trauma yang mendalam, serta perkembangan emosional anak akan terganggu. Anak akan merasa ketakutan dan kecemasan yang berlebihan sampai anak dewasa nantinya (Hazizah, 2019b). Sebaiknya phobia anak dihilangkan sejak usia dini dengan cara memberikan stimulasi yang tepat dan benar. Orang tua dapat mengurangi phobia dengan cara memberikan terapi secara terus menerus.

Orang tua dapat mengajak anak melihat teman yang suka memanjat, sehingga melihat anak itu lebih tinggi darinya, orang tua dapat memperlihatkan itu kepada anak dari kejauhan saja. Jangan dipaksakan anak untuk langsung menaiki suatu benda yang tinggi, dengan hal itu membuat anak lebih menjadi takut. Orang tua dapat menggunakan dengan proses bertahap-tahap. Apabila terapi belum juga berhasil orang tua bisa membawa anak ke psikolog dan memberikan obat anti cemas sesuai dengan anjuran dokter. Apabila phobia anak tidak hilang sejak usia dini, maka anak dewasanya akan menjadi anak yang penakut dan cemas terhadap segala yang berhubungan dengan.

Lebih baik orang memberikan stimulasi sejak usia dini agar phobia anak tersebut hilang dan emosi anak akan menjadi positif ketika anak berani melawan ketakutannya. Akan akan merasakan emosi bahagia di dalam dirinya. Orang tua dapat menggunakan metode bercerita dengan anak tentang benda atau situasi yang berada tinggi (Ismaniar & Hazizah, 2018). Seperti orang tua menceritakan pesawat. Dari situ orang dapat menceritakan bahwa pesawat itu berada di atas dan dia terbang dengan aman. Dengan menceritakan tentang pesawat tersebut anak akan merasa mau menaiki pesawat. Selain itu orang tua juga dapat menggunakan metode tanya jawab kepada anaknya tentang pohon mangga. Orang tua menceritakan tentang pohon mangga bahwasanya jika kita memanjat pohon itu kita akan dapat mangga yang manis dan lebih besar. Lalu orang tua menanyakan apakah si anak mau memanjat bersamanya. Jika mau cobalah ajak anak secara perlahan dan jangan paksa anak jika anak tidak mau karena masih phobia.

## KESIMPULAN

Pembahasan diatas dapat disimpulkan emosi anak usia dini terbagi menjadi dua emosi negatif dan emosi positif. Emosi positif ketika anak merasakan kebahagiaan sedangkan emosi negatifnya ketika anak merasa kecewa atau sedih. bahwa pengaruh phobia terhadap pengembangan emosional anak sangat berpengaruh terhadap anak. Apabila phobia tersebut dibiarkan makan emosi negatif akan selalu ada seperti emosi takut dan cemas. Begitu juga dengan sebaliknya jika phobia itu dikurangi emosi anak akan stabil anak akan senang dengan keadaan berada. Orang tua juga dapat menggunakan metode bercerita dan tanya jawab kepada anaknya tentang phobia yang ditakuti anak tersebut. Lebih baik orang tua memberikan stimulasi sejak dini agar phobia anak tidak berlanjut untuk dewasa nantinya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini, M., Solfema, S., & Ismaniar, I. (2018). Hubungan antara Kontrol Sosial Masyarakat dengan Perilaku Sosial Anak Usia Dini. *KOLOKSIUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 65–78. <https://doi.org/10.24036/kolokium-pls.v6i1.7>
- Gottman, J. (1998). *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Grey, J. (2001). *Children are from Heaven*. Jakarta: Gramedia.
- Hazizah, N. (2019a). Permissive Parenting Effect toward Emotional Development of Early

- Childhood. *KOLOKIUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.24036/kolokium-pls.v7i1.17>
- Hazizah, N. (2019b). The Role of Teachers in Managing Negative Emotion (Aggressive) of Early Childhood. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar (PLS)*, 2(1), 69–74. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v2i1.103663>
- Irdani, I. P., & Solfema, S. (2018). Gambaran Penanaman Pendidikan Karakter pada Anak Usia Dini oleh Orang Tua di Dusun O5 Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar (PLS)*, 1(4), 440–448. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v1i4.101744>
- Ismaniar, I., & Hazizah, N. (2018). *Buku Ajar Pelatihan Kreativitas Deu-coupage bagi Pendidik PAUD*. (A. H. Pamungkas, Ed.). Padang: Penerbit Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Ismaniar, I., & Sunarti, V. (2018). *Buku Ajar Pelatihan Parenting*. (A. H. Pamungkas, Ed.). Padang: Penerbit Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Retrieved from [https://www.researchgate.net/profile/Ismaniar\\_Ismaniar/publication/326928635\\_Buku\\_Ajar\\_Pelatihan\\_Parenting/links/5b6d0376299bf14c6d97e2ba/Buku-Ajar-Pelatihan-Parenting.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ismaniar_Ismaniar/publication/326928635_Buku_Ajar_Pelatihan_Parenting/links/5b6d0376299bf14c6d97e2ba/Buku-Ajar-Pelatihan-Parenting.pdf)
- Melati, P., Setiawati, S., & Solfema, S. (2018). Hubungan antara Perhatian yang Diberikan Orang Tua dengan Tingkat Perkembangan Moral Anak Usia Dini. *KOLOKIUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 79–92. <https://doi.org/10.24036/kolokium-pls.v6i1.8>
- Nurhafizah, N., & Kosnin, A. M. (2016). The Development of Children's Social-Emotional Competences: A Case Study in UNP's Labschool -Kindergarten, Padang Indonesia. In *Proceedings of the 3Rd International Conference on Early Childhood Education (Icece 2016)* (Vol. 58, pp. 369–374). Paris: Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/icece-16.2017.64>
- Rachmaniar, R. (2015). Komunikasi Terapeutik Orang Tua dengan Anak Fobia Spesifik. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 3(2), 93–111. <https://doi.org/10.24198/jkk.v3i2.7400>
- Triantoro. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wandansari, Y., Suminar, D. R., & Afiatin, T. (2016). Optimizing the Development of Emotional Competence in Early Childhood. *Proceedings of the 3Rd International Conference on Early Childhood Education (Icece 2016)*, 58, 475–481.