
PENGARUH SELF COMPASSION ORANG TUA TERHADAP SOCIAL ANXIETY ANAK USIA DINI DI SURABAYA

Elsa Fatimatuz Zahro¹, Wulan Patria Saroinsong², Suharti³, Muhammad Reza⁴
Universitas Negeri Surabaya
Email: elsa.22040@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan sosial (social anxiety) merupakan salah satu permasalahan emosional yang sering muncul pada anak usia dini dan berpotensi menghambat perkembangan sosial serta kesiapan anak dalam berinteraksi. Salah satu faktor keluarga yang diduga berperan dalam menurunkan kecemasan sosial anak adalah self-compassion orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-compassion orang tua terhadap social anxiety anak usia dini di Kota Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal-komparatif (ex post facto). Sampel penelitian berjumlah 405 orang tua yang memiliki anak usia 3–6 tahun dan dipilih menggunakan teknik stratified sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert yang mengukur tiga dimensi self-compassion orang tua, yaitu self-kindness, mindfulness, dan common humanity, serta tingkat social anxiety anak usia dini. Analisis data dilakukan menggunakan uji asumsi klasik dan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion orang tua berpengaruh signifikan terhadap social anxiety anak usia dini secara simultan ($F = 336,353$; $p < 0,05$). Secara parsial, seluruh dimensi self-compassion berpengaruh signifikan, dengan self-kindness sebagai prediktor paling dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self-compassion orang tua, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami anak usia dini.

Kata Kunci: *self compassion orang tua,social anxiety,anak usia dini*

ABSTRACT

Social anxiety is a common emotional problem in early childhood that may hinder social development and interaction readiness. One parental factor assumed to reduce children's social anxiety is parental self-compassion. This study aimed to examine the effect of parental self-compassion on social anxiety among early childhood children in Surabaya. A quantitative causal-comparative (ex post facto) design was employed. The sample consisted of 405 parents of children aged 3–6 years selected using stratified sampling. Data were collected using Likert-scale questionnaires measuring three dimensions of parental self-compassion (self-kindness, mindfulness, and common humanity) and children's social anxiety. Data were analyzed using classical assumption tests and multiple linear regression with SPSS. The results indicated that parental self-compassion significantly affected children's social anxiety simultaneously ($F = 336.353$; $p < 0.05$). Partially, all dimensions of self-compassion showed significant effects, with self-kindness as the strongest predictor. These findings suggest that higher parental self-compassion is associated with lower social anxiety in early childhood.

Keywords: *parental self compassion,social anxiety,early childhoood*

PENDAHULUAN

Masa anak usia dini merupakan periode fundamental dalam perkembangan individu, khususnya pada aspek sosial dan emosional. Pada rentang usia 3–6 tahun, anak mulai membangun kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial yang lebih luas, seperti teman sebaya dan lingkungan sekolah. Namun, tidak semua anak mampu menyesuaikan diri secara optimal dalam situasi sosial tersebut. Sebagian anak menunjukkan kecenderungan menarik diri, takut berinteraksi, dan merasa cemas ketika berada dalam situasi sosial tertentu.

Social anxiety pada anak usia dini ditandai dengan rasa takut berlebihan saat berinteraksi dengan orang lain, ketidaknyamanan ketika menjadi pusat perhatian, serta kecenderungan menghindari situasi sosial. Apabila tidak ditangani sejak dini, kecemasan sosial dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial-emosional, kepercayaan diri, serta kesiapan akademik anak.

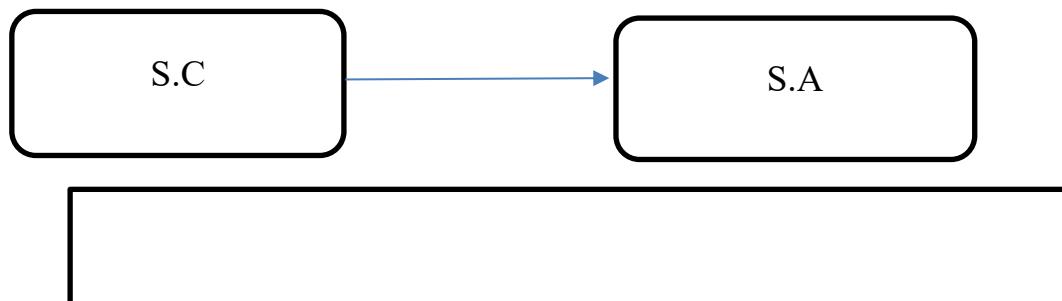
Lingkungan keluarga, khususnya orang tua, memiliki peran penting dalam membentuk kondisi emosional anak. Cara orang tua merespons stres, kegagalan, dan tuntutan pengasuhan dapat memengaruhi regulasi emosi anak. Salah satu konsep psikologis yang berkaitan

dengan kemampuan regulasi emosi orang tua adalah self-compassion. Self-compassion merujuk pada kemampuan individu untuk bersikap baik terhadap diri sendiri, memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman emosional, serta memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia.

Orang tua dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung lebih sabar, empatik, dan tidak reaktif terhadap tekanan pengasuhan. Kondisi ini memungkinkan terciptanya lingkungan emosional yang aman bagi anak, sehingga berpotensi menurunkan tingkat kecemasan sosial. Meskipun penelitian mengenai self-compassion telah banyak dilakukan pada populasi dewasa, kajian yang menghubungkan self-compassion orang tua dengan social anxiety anak usia dini di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengkaji pengaruh self-compassion orang tua terhadap social anxiety anak usia dini di Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal-komparatif (*ex post facto*). Variabel bebas adalah self-compassion orang tua yang terdiri dari dimensi self-kindness, mindfulness, dan common humanity, sedangkan variabel terikat adalah social anxiety anak usia dini.



Gambar1. Model Konseptual

Populasi penelitian adalah orang

tua yang memiliki anak usia 3–6 tahun dan

berdomisili di Kota Surabaya. Sampel penelitian berjumlah 405 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified sampling berdasarkan wilayah kecamatan.

Instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert. Instrumen self-compassion disusun berdasarkan konsep Neff, sedangkan social anxiety anak diukur

menggunakan adaptasi skala kecemasan anak usia dini. Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi Product Moment dan reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25 melalui uji asumsi klasik dan regresi linier berganda

Tabel 1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Rentang r-hitung	r-tabel	Cronbach's Alpha	Kesimpulan
<i>Self compassion orang tua (X)</i>	0,736-0,912	0,334	0,966	Valid & Reliabel
Social Anxiety Anak (Y)	0,814-0,943	0,334	0,961	Valid & Reliabel

Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan pada variabel Kecemasan dinyatakan valid. Reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* yang tinggi (0,966 untuk

variabel X dan 0,961 untuk variabel Y). Pengujian data menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25, yang meliputi uji asumsi klasik berupa uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji heteroskedastisitas Glejser untuk memastikan kelayakan model regresi.

Tabel 2. Uji Asumsi Klasik

Jenis Pengujian	Metode	Nilai Statistik	Signifikansi (Sig.)	Kesimpulan
Normalitas	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	0,100	0,000	Tidak normal
Heteroskedastisitas	<i>Uji Glejser</i>	19.037	0,067	Homoskedastis

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi $> 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Uji

heteroskedastisitas menunjukkan nilai signifikansi $> 0,05$, sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi Linier Sederhana

Variabel	Unstandarbized	Coeffisients	T	Sig.
(constants)	0,202	-	10,179	0,000
Self compassion	0,832	0,948	59,670	0,000

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa Self Compassion memiliki koefisien $B = 0,832$, dengan nilai $t = 59,670$ dan $\text{Sig.} = 0,000$. Karena nilai signifikansi $p < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa Self Compassion berpengaruh signifikan terhadap Social Anxiety. Nilai koefisien $B = 0,832$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada Self Compassion akan meningkatkan Social Anxiety sebesar 0,832

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap social anxiety anak usia dini. Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi emosional orang tua berperan penting dalam membentuk rasa aman emosional anak, yang selanjutnya memengaruhi tingkat kecemasan sosial.

Dimensi self-kindness menjadi prediktor paling dominan, yang menunjukkan bahwa orang tua yang mampu bersikap lembut dan tidak menghakimi diri sendiri cenderung lebih tenang dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Sikap ini memungkinkan orang tua memberikan respons emosional yang lebih suportif kepada anak, sehingga anak merasa aman dan tidak mudah cemas dalam situasi sosial.

Dimensi mindfulness berperan dalam membantu orang tua menyadari kondisi emosional diri dan anak secara

utuh tanpa reaksi berlebihan. Kesadaran penuh ini membantu orang tua merespons emosi anak secara adaptif, yang pada akhirnya menurunkan kecenderungan kecemasan sosial. Sementara itu, common humanity membantu orang tua memahami bahwa kesulitan dalam pengasuhan merupakan pengalaman yang wajar, sehingga orang tua tidak meluapkan stres kepada anak.

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan teori regulasi emosi dan pendekatan pengasuhan berbasis kelekatan yang menekankan pentingnya kehadiran emosional orang tua. Orang tua dengan self-compassion yang tinggi mampu menjadi figur yang aman secara emosional bagi anak, sehingga anak lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion orang tua berpengaruh signifikan terhadap social anxiety anak usia dini. Temuan ini menegaskan bahwa kondisi emosional dan cara orang tua memperlakukan diri sendiri dalam menghadapi tekanan pengasuhan memiliki implikasi langsung terhadap kesejahteraan emosional anak. Anak usia dini sangat sensitif terhadap respons emosional orang tua, sehingga regulasi emosi yang dimiliki orang tua menjadi model utama bagi anak dalam mengelola perasaan cemas.

Dimensi self-kindness muncul sebagai prediktor paling dominan dalam menurunkan tingkat social anxiety anak. Orang tua yang mampu bersikap lembut

terhadap diri sendiri, tidak menyalahkan diri secara berlebihan, dan menerima ketidak sempurnaan dalam peran pengasuhan cenderung lebih sabar dan hangat dalam berinteraksi dengan anak. Kondisi ini menciptakan lingkungan emosional yang aman, di mana anak merasa diterima tanpa syarat. Rasa aman tersebut menjadi faktor protektif yang penting dalam mengurangi kecenderungan kecemasan sosial, terutama ketika anak menghadapi situasi sosial baru atau menantang.

Selain itu, dimensi mindfulness berperan signifikan dalam membantu orang tua hadir secara penuh dalam interaksi dengan anak. Kesadaran orang tua terhadap emosi diri dan emosi anak memungkinkan respons yang lebih tepat dan tidak reaktif. Orang tua yang mindful cenderung mampu mengenali tanda-tanda kecemasan pada anak lebih dini dan memberikan dukungan emosional yang sesuai. Hal ini membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif dan mengurangi kecenderungan menarik diri dalam situasi sosial.

Dimensi common humanity juga memberikan kontribusi yang bermakna dalam menurunkan social anxiety anak. Pemahaman orang tua bahwa kesulitan dalam pengasuhan merupakan pengalaman yang wajar dan dialami oleh banyak orang membantu mengurangi tekanan psikologis orang tua. Ketika orang tua tidak merasa terisolasi atau gagal dalam perannya, mereka cenderung tidak meluapkan stres kepada anak. Lingkungan pengasuhan yang bebas dari tekanan emosional berlebih ini mendukung perkembangan rasa percaya diri dan keberanian anak dalam berinteraksi sosial.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori kelekatan yang menekankan pentingnya figur pengasuh sebagai secure base dan safe haven bagi anak. Orang tua dengan tingkat self-compassion yang tinggi lebih mampu menyediakan dukungan emosional yang konsisten,

sehingga anak merasa aman untuk mengeksplorasi lingkungan sosialnya. Rasa aman ini menurunkan sensitivitas anak terhadap ancaman sosial dan mengurangi kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Dari perspektif perkembangan, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa intervensi pada orang tua, khususnya dalam meningkatkan self-compassion, memiliki potensi besar sebagai strategi preventif untuk menurunkan risiko gangguan kecemasan sosial pada anak usia dini. Upaya peningkatan self-compassion orang tua dapat dilakukan melalui program parenting yang berfokus pada pengelolaan emosi, penerimaan diri, dan kesadaran penuh dalam pengasuhan. Dengan demikian, peningkatan kesejahteraan psikologis orang tua tidak hanya berdampak pada diri orang tua, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap kesehatan mental anak.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kualitas pengasuhan tidak hanya ditentukan oleh perilaku yang tampak, tetapi juga oleh kondisi emosional internal orang tua. Self-compassion orang tua berperan sebagai fondasi penting dalam menciptakan lingkungan pengasuhan yang suportif dan aman, yang pada akhirnya membantu anak mengembangkan kemampuan sosial yang lebih adaptif dan bebas dari kecemasan berlebihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa self-compassion orang tua berpengaruh signifikan terhadap social anxiety anak usia dini di Kota Surabaya. Pengaruh tersebut ditunjukkan baik secara simultan maupun parsial, yang menegaskan bahwa kondisi emosional internal orang tua memiliki peran penting dalam perkembangan sosial-emosional anak.

Secara parsial, seluruh dimensi self-compassion orang tua, yaitu self-kindness, mindfulness, dan common humanity, berpengaruh signifikan terhadap tingkat social anxiety anak usia dini. Dimensi self-kindness merupakan prediktor paling dominan, yang menunjukkan bahwa sikap orang tua dalam memperlakukan diri sendiri dengan kelembutan dan tanpa penghakiman berkontribusi besar dalam menciptakan rasa aman emosional bagi anak. Rasa aman tersebut berperan dalam menurunkan kecenderungan kecemasan sosial pada anak.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa self-compassion orang tua berfungsi sebagai faktor protektif dalam perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Oleh karena itu, upaya peningkatan self-compassion orang tua menjadi penting untuk diperhatikan dalam konteks pengasuhan dan pendidikan anak usia dini. Program parenting yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, penerimaan diri, dan kesadaran penuh dalam pengasuhan direkomendasikan sebagai strategi preventif untuk menurunkan risiko kecemasan sosial pada anak sejak dini.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi social anxiety anak usia dini, seperti dukungan sosial, pola asuh spesifik, dan karakteristik lingkungan, serta menggunakan pendekatan longitudinal agar diperoleh gambaran hubungan yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Bowlby, J. (1990). A secure base: Parent-

child attachment and healthy human development. Basic Books.

Edwards, S. L., Rapee, R. M., Kennedy, S. J., & Spence, S. H. (2010). The assessment of anxiety symptoms in preschool-aged children: The revised Preschool Anxiety Scale. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 39(3), 400–409. <https://doi.org/10.1080/15374411003691701>

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. HarperCollins.

Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing emotion regulation and coregulation as family-level phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(1), 19–43. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4>

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Spence, S. H., Rapee, R. M., McDonald, C., & Ingram, M. (2001). The structure of anxiety symptoms among preschoolers. *Behaviour Research and Therapy*, 39(11), 1293–1316. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00098-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00098-X)

World Health Organization. (2021). Mental health of children and young people: Service guidance. WHO.