

Anak Penakut

Srisiuni Sugoto

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Abstract. Fear is an unpleasant strong emotion caused by awareness or anticipation of danger. Fear are learned, but there are the instinctual fears of loud sounds, loss of balance, and sudden motion. Children experience terror or fright over a large number of things or situations. Through this discourse it's clear that fear is caused by traumatic experience, projected anger, constitutionally highly reactive, psychologically or physically weakened, reaction to family atmosphere, strict and overly demanding parents, family conflicts, and modeled fears. Preventive action is done through preparation for coping with stress, being empathic and supportive, early and gradual exposure to feared situations, expressing and sharing concerns openly, and modeling calmness, adequacy, and optimism. Curative action is done through desensitizing with a counter-condition, rehearsal, positive imagery, rewarding bravery, selftalk, relaxation, and meditation.

Key words: *traumatic experience, family atmosphere, modeling, desensitization, positive thinking*

Takut adalah emosi kuat yang tak enak disebabkan oleh kesadaran atau antisipasi akan suatu bahaya. Ketakutan itu hasil pembelajaran tetapi ada ketakutan naluriah terhadap suara keras, kehilangan keseimbangan dan gerakan yang mendadak. Anak-anak mengalami teror atau ketakutan terhadap sejumlah besar hal atau situasi. Ketakutan tanpa sebab dan berlebihan menyebabkan keadaan panik, sedangkan keengganan atau keseganan menghadapi situasi disebut *dread*. Bila terdapat ketakutan rasional yang menetap, istilah yang dipakai adalah fobia. Ketakutan masa kanak-kanak termasuk kegelapan, ditinggal sendiri, mutilasi, suara-suara keras, kesakitan, monster hewan, ketinggian, transportasi, ingin ribut, orang-orang asing, dan situasi-situasi yang tak dikenal.

Tiga faktor telah dikenali dalam ketakutan anak-anak: (a) luka fisik—racun, operasi, perang, diculik; (b) kejadian-kejadian alam—angin ribut, huru hara, kegelapan, kematian

(ketakutan ini menurun secara bermakna bila usia bertambah); (c) stres psikis—ujian, membuat kesalahan, peristiwa-peristiwa sosial, sekolah, dikritik. Sebagian anak tampak secara umum malu-malu dan penuh ketakutan, sedang yang lain menyandang satu atau dua ketakutan khusus. Laki-laki dan gadis-gadis dalam banyak studi, setara ketakutannya.

Sedikitnya separuh semua anak menyandang rasa takut yang umum terhadap anjing, kegelapan, guntur, dan setan, dan 10% mempunyai dua atau lebih ketakutan yang serius. Ketakutan paling umum terjadi antara 2 dan 6 tahun. Antara 2 dan 4, takut pada hewan, angin ribut, kegelapan dan orang asing cukup sering. Ketakutan-ketakutan ini menurun pada usia 5 tahun dan menghilang pada usia 9 tahun. Dari 4 hingga 6 tahun, ketakutan-ketakutan imajiner seperti hantu dan monster mendominasi, memuncak pada usia 6 tahun, dan mengilang pada usia 10 tahun. Sebanyak