Anak (1-3 tahun)
Article

7 Cara Meningkatkan Rasa Percaya Diri Anak yang Pemalu

JUL 16, 2026

4 MINS

Mam, melihat Si Kecil ragu untuk berinteraksi atau tampil di depan umum sering kali menimbulkan kekhawatiran. Membangun keberanian memang membutuhkan waktu dan pendekatan yang tepat.

Cara meningkatkan percaya diri Si Kecil juga tidak terjadi dalam waktu semalam. Berikut ini adalah panduan untuk membantu Si Kecil agar lebih percaya diri.

Alasan Anak Tiba-Tiba Menjadi Pemalu

Terkadang, anak yang sebelumnya percaya diri bisa mendadak menjadi pemalu. Penyebab anak pemalu dapat dipicu oleh pengalaman negatif seperti ejekan, penolakan dari lingkungan sekitar, atau pola asuh yang terlalu protektif.

Ketakutan akan kegagalan akibat tuntutan di luar batas kemampuan juga dapat membuat anak menarik diri. Siklus ini bisa memburuk jika anak mulai menyalahkan dirinya sendiri setelah gagal dalam situasi sosial, yang pada akhirnya menurunkan harga dirinya.

Untuk menyikapinya, Mam sebaiknya tidak memberikan label "pemalu" pada anak dan jangan biarkan orang lain melabelinya demikian. Ajak Si Kecil berbicara mengenai hal yang membuatnya takut, validasi perasaannya, dan bagikan pengalaman Mam saat mengatasi rasa gugup agar ia mengerti bahwa ketakutan tersebut adalah hal yang wajar.

Pemalu Alami vs Gangguan Kecemasan

Sosial

Sering kali, Mam sulit membedakan apakah Si Kecil hanya memiliki sifat pemalu atau sedang mengalami gangguan kecemasan sosial yang membuatnya sulit berinteraksi dengan orang lain. Sifat pemalu pada dasarnya adalah ciri kepribadian.

Ciri anak kurang percaya diri adalah merasa ragu di awal, namun perlahan dapat mengatasi ketidaknyamanan tersebut dengan dukungan dari lingkungan.

Sebaliknya, kecemasan sosial adalah kondisi kesehatan mental di mana anak mengalami ketakutan luar biasa akan penghakiman, yang ditandai dengan keluhan fisik seperti gemetar, sakit perut, hingga napas tersengal-sengal di situasi sosial. Pada kecemasan sosial, rasa takut tersebut mencegah anak untuk terlibat meskipun bagian dari diri mereka sebenarnya menginginkannya. Jika kondisi ini sudah menghambat kegiatan sehari-hari, menyebabkan penolakan masuk sekolah, dan mengisolasi anak secara sosial, penanganan dari tenaga profesional sangat diperlukan.

Efek Pujian Berlebihan pada Kepercayaan Diri

Saat melihat anaknya terlihat pemalu, banyak orangtua kemudian berusaha meningkatkan kepercayaan diri Si Kecil dengan memberikan pujian. Sayangnya, banyak orangtua memuji anak dengan kata-kata berlebihan seperti "Sempurna!" atau "Kamu sangat pintar!".

Faktanya, pujian berlebihan justru berdampak buruk bagi anak dengan harga diri yang rendah, karena memberikan tekanan bahwa mereka harus selalu memenuhi standar tinggi, sehingga mereka justru menolak mengambil tantangan baru.

Selain itu, memuji kemampuan bawaan atau kepintaran akan membuat anak mengaitkan kegagalan dengan kebodohan. Sebagai gantinya, anak yang dipuji karena usahanya akan menunjukkan minat belajar yang lebih besar, gigih, dan menyadari bahwa kegagalan adalah sesuatu yang bisa diperbaiki melalui usaha.

Baca Juga : Cara Mendidik Anak agar Cerdas Sejak Dini: Tips Praktis untuk Mam

7 Cara agar Anak Berani Tampil di Depan Umum

Untuk melatih keberanian anak tampil di depan umum secara bertahap, Mam dapat menerapkan tujuh langkah berikut:

1. **Mulai dari topik kesukaan**: Minta Si Kecil menceritakan benda favoritnya, seperti mainan atau buku cerita. Membicarakan hal yang ia senangi akan membantunya merasa lebih rileks.
2. **Gunakan pendekatan bermain**: Lakukan aktivitas yang interaktif seperti bermain peran atau teater boneka di rumah guna menghilangkan tekanan agar harus tampil sempurna.
3. **Lakukan simulasi**: Sebelum tampil sungguhan, ajak Si Kecil berlatih di depan anggota keluarga secara santai agar ia terbiasa dengan situasi disaksikan orang lain.
4. **Fokus pada kesenangan**: Ubah pandangannya bahwa tampil adalah sebuah tugas berat. Tekankan bahwa tujuan utamanya adalah untuk bersenang-senang dan bukan untuk menjadi sempurna.
5. **Puji usaha secara spesifik**: Hindari pujian umum. Pujilah tindakan spesifiknya, contohnya, "Mam bangga kamu berani berbicara dengan suara lantang hari ini," agar ia tahu perilaku apa yang harus dipertahankan.
6. **Beri kesempatan secara bertahap**: Berikan ia ruang berbicara di lingkungan yang berskala kecil terlebih dahulu. Setelah ia nyaman, perlahan tingkatkan jumlah audiensnya.
7. **Libatkan dukungan teman sebaya**: Dorong Si Kecil untuk saling memberikan apresiasi positif bersama teman-temannya. Mendengar bahwa suaranya dihargai oleh anak seusianya dapat secara alami mendongkrak keberaniannya.

Cara Meningkatkan Percaya Diri Anak secara Umum

Cara mendidik anak usia dini salah satunya adalah dengan membangkitkan rasa percaya dirinya. Setidaknya ada 6 cara meningkatkan percaya diri anak yang bisa Mam lakukan setiap hari di rumah seperti berikut.

1. Tunjukkan bahwa Anda sangat menyayangi Si Kecil
2. Sediakan 15 menit setiap harinya untuk dihabiskan bersama Si Kecil
3. Bantu anak mengembangkan kemampuannya memecahkan masalah
4. Hindari membandingkannya dengan anak lainnya
5. Beri anak kesempatan untuk memilih dan mengambil keputusan
6. Beri anak kesempatan untuk membantu.

6 hal di atas adalah cara menyenangkan membantu meningkatkan rasa percaya diri anak yang bisa Anda lakukan sedini mungkin.

Dukungan Mam dari luar tentu akan semakin sempurna dengan kesiapan fisik dan kognitif Si Kecil dari dalam. Anak yang memiliki pencernaan nyaman dan otak yang berkembang optimal tentu akan lebih ceria dan siap mengeksplorasi potensinya dengan penuh percaya diri. Untuk melengkapi kebutuhan nutrisinya dari dalam, S-26 Ultima menghadirkan inovasi A2 Protein bersama DHA, AA, dan Kolin untuk dukung perkembangan otak, pencernaan yang nyaman, dan daya tahan tubuh si Kecil setiap hari.

Itu tadi beberapa cara meningkatkan percaya diri anak yang bisa Mam lakukan. Semoga informasinya membantu ya!

Pertanyaan Seputar Cara Meningkatkan Percaya Diri

1. **Mengapa anak tiba-tiba menjadi pemalu?**
   Anak dapat mendadak menjadi pemalu akibat pengalaman negatif seperti ejekan, penolakan dari lingkungan sekitar, atau pola asuh yang terlalu protektif. Selain itu, adanya tuntutan di luar batas kemampuan juga memicu ketakutan akan kegagalan pada anak. Kondisi-kondisi inilah yang akhirnya membuat anak merasa rendah diri dan memilih untuk menarik diri dari situasi sosial.

2. **Apakah terlalu sering memuji bisa membuat anak percaya diri?**
   Tidak, pujian yang terlalu berlebihan justru dapat berdampak buruk, terutama bagi anak yang memiliki harga diri rendah. Pujian seperti itu memberikan tekanan kepada anak untuk selalu memenuhi standar yang tinggi. Akibatnya, anak malah mengaitkan kegagalan dengan kebodohan dan cenderung menolak untuk mengambil tantangan baru.

3. **Bagaimana cara memotivasi anak agar berani tampil di depan umum?**
   Mam dapat memotivasi anak dengan memulai dari topik kesukaannya, menggunakan pendekatan bermain, dan melakukan simulasi secara bertahap dari audiens skala kecil. Selalu tekankan bahwa tujuan tampil adalah untuk bersenang-senang, bukan untuk menjadi sempurna. Selain itu, pastikan Mam memuji usahanya secara spesifik dan melibatkan dukungan positif dari teman-teman sebayanya.

Referensi

PGSD Binus. Bagaimana Menangani Anak Pemalu? Dari: https://pgsd.binus.ac.id/2026/04/17/bagaimana-menangani-anak-pemalu/. Diakses pada 18/06/2026

Better Health. Shyness and children. Dari: https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/shyness-and-ch…. Diakses pada 18/06/2026

Hearts & Minds Psychotherapy Group. Social Anxiety vs Shyness: When Your Child Needs Support. Dari: https://www.heartsandmindspsychotherapy.com/blogs/social-anxiety-vs-shy…. Diakses pada 18/06/2026

Kemenkes RI. Gangguan Kecemasan Sosial. Dari:

https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-mental/gangguan-k…. Diakses pada 18/06/2026

University of Southampton. When being called ?incredibly good? is bad for children. Dari: https://www.southampton.ac.uk/psychology/news/2014/01/06_inflated_prais…. Diakses pada 18/06/2026

Psychology Today. Parenting: Don’t Praise Your Children! Dari: https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-of-prime/200909/paren…. Diakses pada 18/06/2026

Speakcraft. How to Build Confidence in Children for Public Speaking. Dari: https://speakscraft.com.au/how-to-build-confidence-in-children-for-publ…. Diakses pada 18/06/2026

Oracy. 5 Ways to Boost Your Child’s Confidence in Speaking. Dari: https://oracy.uk/blog/boost_your_child_confidence. Diakses pada 18/06/2026

Direktorat Guru PAUD dan PNF. Kala si Kecil Berani Tampil. Dari: https://gurupaudpnf.kemendikdasmen.go.id/artikel/artikel/kala-si-kecil-…. Diakses pada 18/06/2026

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >