



# YAYASAN HAMDALLAH INDONESIA TAMAN KANAK-KANAK

Salemba Bluntas II, Jl. H. Murtadho VIII No. B 50  
Telp. 3107133 - JAKARTA PUSAT (10440)

Akte Notaris : Nurdjaja, SH No. 02 Tgl. 7 Januari 2019, No Pendaftaran 5019011031100399 Pengesahan Badan Hukum Yayasan

No : 023/YKITKH/XII/2023

Jakarta, 8 Desember 2023

Lamp. : -

Prihal : Permohonan Narasumber

Kepada Yth.

1. Niken Widi Astuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Noeratri Andanwerti, S.Sn., M.Sn

Assalamualaikum, Wr.Wb.

Kami Yayasan TK Hamdallah Indonesia akan mengadakan acara Seminar Parenting untuk orangtua/wali murid. Untuk itu, kami memohon bantuan kepada Ibu sebagai Narasumber pada acara tersebut yang akan dilaksanakan pada:

hari/tanggal : Kamis, 14 Desember 2023  
jam : 08.00 – 09.00 WIB  
tema : Menumbuhkan dan Meningkatkan Kepercayaan Diri dengan  
Bermain pada Anak Usia Dini  
tempat : TK Hamdallah  
Jl. H. Murtadho VIII No. B50  
Salemba Bluntas, Jakarta Pusat

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian serta dukungannya kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,



Kepala Sekolah TK Hamdallah  
Nidawanti, S.Pd

# Menumbuhkan dan Meningkatkan Kepercayaan Diri dengan Bermain pada Anak Usia Dini

Oleh:

Niken Widi Astuti, S. Psi., M. Psi., Psikolog

Noeratri Andanwerti, S. Sn., M. Sn

## PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT



Niken Widi Astuti, S. Psi., M. Psi., Psikolog.  
Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi



Noeratri Andanwerti, S. Sn., M. Sn.  
Program Studi Desain Interior  
Fakultas Seni Rupa & Desain

# Kepercayaan Diri

- Adalah kemampuan dalam menyakinkan diri pada kemampuan yang kita miliki atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif baik untuk diri sendiri ataupun lingkungan sekitar.

Semua orang tentunya memiliki kemampuannya masing-masing namun tidak semua orang dapat menyadari hal tersebut atau beberapa orang bahkan tidak merasa percaya dengan kemampuannya.

Kepercayaan diri itu bisa dilatih sejak dini lhoo... Yuk, simak lebih lanjut tentang kepercayaan diri ini.

# Kepercayaan Diri

Adalah orang yang “Puas” dengan dirinya, ada dua jenis percaya diri yang cukup berbeda batin dan lahir.

- **Percaya diri batin**; percaya diri yang memberikan kepada kita **perasaan** dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik.
- **Percaya diri lahir**; memungkinkan kita untuk tampil dan **berperilaku** dengan cara yang menunjukkan kepada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita (Lindenfield (1994)).



# Kepercayaan Diri



- Rasa percaya mendorong manusia untuk menghadapi situasi di dalam pergaulan dan untuk menangani berbagai perihal dengan lebih mudah.
- Percaya diri tidak dikatakan secara nyata, tetapi orang-orang yang percaya diri akan lebih mudah menerima dirinya sendiri, siap menerima tantangan dalam arti mau mencoba sesuatu yang baru.
- Orang yang percaya diri cenderung tidak takut menyatakan penilaiannya di depan orang banyak.



# FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPERCAYAAN DIRI

## • Faktor Internal



1. Konsep diri diri yang positif (yang diperoleh dari pertemanan suatu kelompok di sekolah)
2. Harga diri (penilaian tentang diri sendiri, misalnya saya adalah anak yang pintar)
3. Kondisi fisik (perubahan kondisi fisik /penampilan fisik anak), misalnya anak obesitas, sangat kurus.
4. Pengalaman hidup (adanya trauma sejak kecil, anak tidak nyaman di rumah, kurang kasih sayang dan kurang perhatian)



# FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPERCAYAAN DIRI



- **Faktor Eksternal**

1. Pendidikan (Pendidikan rendah merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai)
2. Pekerjaan (selain materi yang diperoleh tetapi kepuasan dan rasa bangga dapat mengembangkan kemampuan diri)
3. Lingkungan (dukungan dari keluarga, sekolah, masyarakat)





# CIRI-CIRI KEPERCAYAAN DIRI YANG BAIK



1. Mampu mengerjakan tugas sendiri (tidak mau dibantu)
2. Menunjukkan kebanggaan terhadap hasil karyanya (walaupun hal biasa bagi orang lain)
3. Berani bertindak dan tenang ketika bertindak (tidak ragu-ragu mengambil keputusan)
4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi dengan baik (selalu Bahagia dimanapun dia berada dan dapat berinteraksi dengan orang yang baru dikenal)



# CARA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK



## 1. Mengevaluasi pola asuh kita

Pola asuh demokratis adalah pola asuh yang memprioritaskan kepentingan anak. Pola asuh ini akan menghasilkan karakteristik anak yang mandiri, dapat mengontrol diri, mempunyai hubungan baik dengan teman, mampu menghadapi stres, mempunyai minat terhadap hal-hal baru dan kooperatif terhadap orang lain.

## 2. Memberikan pujian yang tepat.

Memberikan pujian baik untuk anak, namun jangan berlebihan. Anak-anak merasa lebih senang dan mampu menghadapi tantangan ketika mereka mendapat pujian atas usahanya.



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



# CARA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK



## 3. Membuat agenda sosialisasi

Belajar atau melatih anak untuk peduli dan berbagi terhadap sesama merupakan cara yang baik untuk melatih kepercayaan diri anak. Dengan demikian mereka akan mempunyai kepekaan dan empati yang baik terhadap lingkungan sosial.

## 4. Kenalkan anak pada beragam karakter melalui cerita

Melalui kegiatan bercerita, kepercayaan diri anak dapat ditingkatkan melalui contoh perilaku dari tokoh dalam cerita.

Bercerita di depan kelas dan mampu mengungkapkan pendapatnya dengan baik.



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



# CARA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK



## 5. Bermain.

Bermain melatih anak berkomunikasi interpersonal. Memperagakan perbincangan yang ada di dalam permainan dan berinteraksi dengan anak lain Ketika bermain.

## 6. Biarkan kesalahan terjadi dan berikan resiko teringan.

Memberikan dukungan pada anak untuk mencoba hal baru, selama hal tersebut tidak membahayakan dirinya dan mengurangi campur tangan untuk menjadi problem solving dalam tantangan baru yang sedang dihadapi anak.



# CARA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK



7. Memahami kepribadian anak.  
Memahami kepribadian anak berarti orang tua telah berusaha mengerti dan memahami anak, orang tua dapat lebih mudah untuk memahami seorang anak dengan memperhatikan karakter dan kepribadiannya.



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA

# KEPERCAYAAN DIRI DENGAN BERMAIN



Percaya diri perlu dikembangkan sejak dini. Hal ini sejalan dengan Studi Yoruku (Pound, 2011) yang meneliti bahwa selama periode bermain (0-6 tahun), anak menunjukkan kebebasan dan kreativitasnya.

Bermain merupakan upaya bagi anak untuk mengungkapkan hasil pemikiran, perasaan serta cara anak menjelajah lingkungannya.

Pada periode ini, persahabatan mengembangkan anak dalam belajar tentang pentingnya membangun percaya diri untuk menjalin hubungan sosial. Dalam periode ini, hubungan anak dengan teman-temannya memiliki dampak besar pada perkembangan sosialnya.



# APA YANG DAPAT DILAKUKAN ORANG TUA, GURU DAN TEMAN?



Bermain adalah kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi dan berinteraksi pada anak (Yuliani, 2010).

Bermain dapat dilakukan Ketika di sekolah dengan guru ataupun teman dan di rumah Bersama saudara ataupun orang tua.

Bermain dapat membantu anak menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, teman baru dan guru baru di sekolah.

Melibatkan teman dan keluarga ketika bermain dengan anak adalah salah satu cara membantu anak meningkatkan kepercayaan pada dirinya.



# BERMAIN



- Beberapa permainan yang dapat membantu anak dalam penyesuaian diri akan dijelaskan lebih lanjut yang mungkin saja masih banyak lagi yang dapat dilakukan selain permainan di sini.
- Penting untuk diingat bahwa bermain tidak hanya sekedar bermain tetapi **kegembiraan** anak dengan teman, guru atau orang tua adalah hal yang penting dirasakan oleh anak kita.



# BELAJAR - BERMAIN

- Proses pembelajaran pada anak usia dini hendaknya dilakukan dengan cara bermain, karena saat bermain anak mendapatkan banyak pengetahuan dan keterampilan.
- Pada saat bermain anak-anak juga bisa belajar melalui interaksi dan pengalaman-pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi yang terjadi antara anak dengan teman/gurunya mampu mendorong tumbuhnya rasa percaya diri.



# BERMAIN ULAR TANGGA

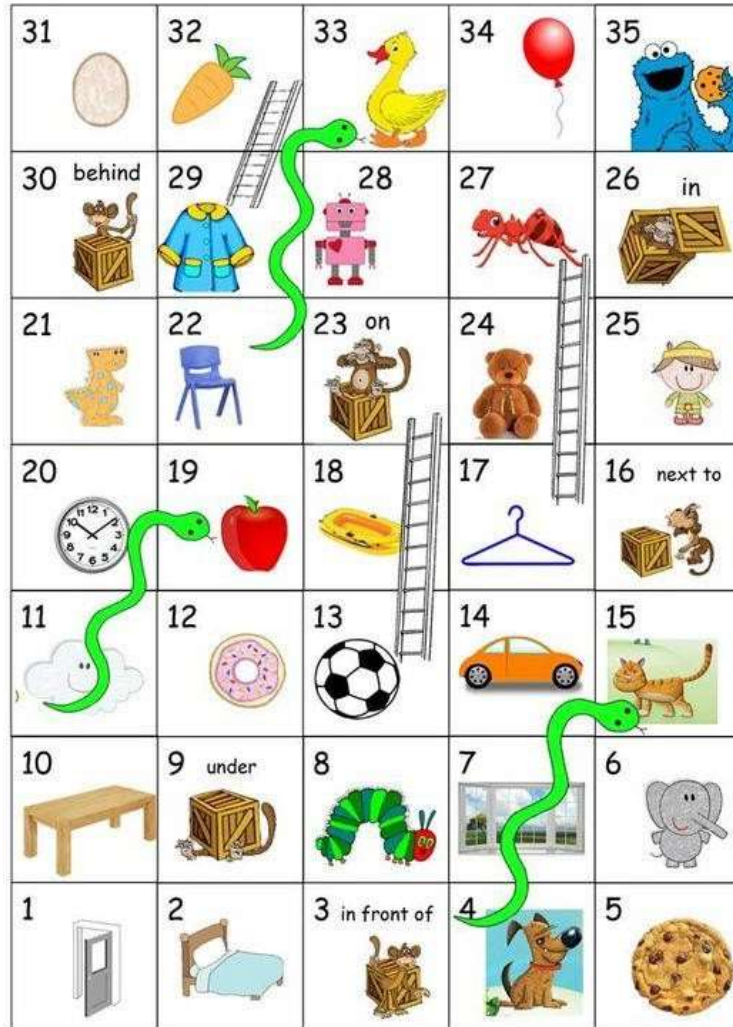
- Bermain ular tangga sangat menyenangkan bagi anak, selain menyenangkan, bermain ular tangga juga menumbuhkan rasa percaya diri anak, permainan yang menggunakan kartu perintah dan aturan ini sangat menstimulasi anak untuk meningkatkan rasa percaya diri



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



# BERMAIN ULAR TANGGA



Rasa percaya diri anak dapat dibangun melalui bermain ular tangga, dengan serangkaian kegiatan yaitu:

- Anak melempar dadu untuk memulai permainan
- Anak menjawab pertanyaan pada kartu perintah yang sesuai tema
- Anak turun menginjak kepala ular hingga anak menurun ke angka yang berada di bawah dan kembali mengulangi untuk bermain lagi, hal itu yang membuat guru senantiasa memberi perhatian penuh kepada anak
- Guru mengajak anak bernyanyi sesuai tema;
- Guru mengajak anak turun bersama dengan anak sesuai dengan ekor ular
- Guru menemani anak ketika turun yaitu salah satu penguatan yang baik dilakukan oleh guru agar membangun diri anak untuk tetap bermain dan membangun sifat pantang menyerah pada anak agar tetap bersemangat untuk bermain.

# BERMAIN LOMPAT TAL



- Bermain lompat tali atau main karet, menjadi mainan favorit anak – anak ketika pulang sekolah dan menjelang sore hari. Permainan lompat tali ini, biasa diikuti oleh anak perempuan maupun laki-laki. Tali yang digunakan untuk permainan ini berasal dari karet gelang yang disusun atau dianyam
- Permainan ini melatih percaya diri anak, melatih kepercayaan pada orang lain, melatih hubungan sosial anak, dan kesabaran anak dalam menunggu giliran.



# BERMAIN LOMPAT TALI

## Manfaatnya apa ya?



1. Memberikan kegembiraan pada anak.
2. Melatih semangat kerja keras anak –anak untuk memenangkan permainan dengan melompati berbagai tahap ketinggian tali.
3. Melatih kecermatan anak untuk dapat melompat tali (terutama pada posisi tinggi). Kemampuan anak untuk memperkirakan tinggi tali dan lompatan yang harus dilakukan akan sangat membantu keberhasilan anak melompat tali.
4. Melatih motorik kasar anak untuk membentuk otot yang padat, fisik yang kuat dan sehat, serta mengembangkan kecerdasan kinestetik anak.
5. Melatih keberanian anak dan mengasah kemampuannya untuk mengambil keputusan, karena anak harus menentukan apakah melompat atau tidak.



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA

# BERMAIN ENGKLEK

- Permainan Engklek adalah permainan lompat-lompatan yang biasanya dimainkan oleh anak perempuan. Permainan yang menggunakan media gambar persegi empat berjumlah tujuh kotak. (Montolalu, 2005: 34).
- Permainan tradisional Engklek bermanfaat memberikan kegembiraan, menyehatkan fisik, melatih keseimbangan tubuh dan kekuatan tubuh, mengembangkan kemampuan bersosialisasi anak, Mengembangkan kecerdasan logika. ( Achroni : 2012).



# BERMAIN ENGKLEK

## Langkah-langkah permainan Engklek

1. Membentuk kelompok dan melakukan hompimpa atau pengundian
2. Masing-masing pemain harus memiliki gacuk yang berbeda
3. Masing-masing pemain memulai permainan secara berurutan dengan terlebih dahulu melempar gacuk ke petak yang pertama
4. Apabila pemain berhasil melewati petak tanpa menginjak garis dan menginjak gacuk maka pemain dapat melanjutkan permainan
5. Pemain yang tidak dapat melempar gacuk pada petak maka pemain harus berhenti
6. Pemain yang dapat melewati dan melempar semua petak dengan gacuk maka pemain dikatakan sebagai pemenang.



# PUSTAKA

- Acocella, J.R., dan Calhoun, J.F. 1990. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Press.
- Sunarto dan Hartono. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gunarsa, Singgih D. 2013. *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Lindenfield, Gael. 1997. *Mendidik Anak agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan Miller, Linda and Linda Pound. 2011. *Theories and Approaches to Learning in The Early Years*. London: Sage Publication
- Mutammimah. 2014. *Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol.3, No.01.
- Schneiders. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Santrock, John W. 2002. *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Jilid I. Jakarta: Erlangga.
- Yuliani, Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono. 2010. *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta: Indek,





# FOTO KEGIATAN SEMINAR







terima  
kasih



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



**UNTAR untuk INDONESIA**

# SERTIFIKAT PENGHARGAAN



Diberikan kepada

NARASUMBER

**Niken Widi Astuti, S. Psi, M. Psi, Psikolog.**

Seminar & Diskusi

“Menumbuhkan dan Meningkatkan Kepercayaan Diri  
dengan Bermain pada Anak Usia Dini”

Kepala Sekolah  
  
Nidayanti, S. Pd.



Di TK Hamdallah, Salemba Bluntas  
Jakarta Pusat, 14 Desember 2023

