

# PRAKTIK PSIKOLOGI KLINIS ANAK DAN REMAJA

Yuspendi, Medina Hafizha Iredifa, Alviola Fiesta Gabriella, Anik Dwi Hiremawati, Sati Lastari, Dhiya Dzahabiyah, Larasati Ajeng Lestari, Tamara Yosephine Loudoe, Jasmine Amany Mahardhika Paulus, Hannah Win Hutabarat, Annisa Rizky Apriliani, Natasha Indira Ariandina, Nyi Rd Ghupti Raina Putri, Tifani Meilianawati, Zulfa Hidayana, Regine Larasati Trioni Puteri, Yulita Anggelia, Ira Adelina

# **PRAKTIK PSIKOLOGI KLINIS ANAK DAN REMAJA**

## **Penulis**

Yuspendi, Medina Hafizha Iredifa, Alviola Fiesta Gabriella, Anik Dwi Hiremawati, Sati Lastari, Dhiya Dzahabiyah, Larasati Ajeng Lestari, Tamara Yosephine Loudoe, Jasmine Amany Mahardhika Paulus, Hannah Win Hutabarat, Annisa Rizky Apriliani, Natasha Indira Ariandina, Nyi Rd Ghupti Raina Putri, Tifani Meilianawati, Zulfa Hidayana, Regine Larasati Trioni Puteri, Yulita Anggelia, Ira Adelina

## **Editor:**

Yuspendi

## **Tata Letak**

Arypena

## **Desain Sampul**

Indy

15.5 x 23 cm, vi + 193 hlm.

Cetakan I, September 2023

## **ISBN:**

Diterbitkan oleh:

### **ZAHIR PUBLISHING**

Kadisoka RT. 05 RW. 02, Purwomartani,

Kalasan, Sleman, Yogyakarta 55571

e-mail : zahirpublishing@gmail.com

Anggota IKAPI D.I. Yogyakarta

No. 132/DIY/2020

## **Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.**

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena dengan Rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan penulisan bunga rampai ini. Tujuan penulisan bunga rampai ini untuk memberikan edukasi bagi para orang tua, guru dan sesama praktisi psikologi agar dapat lebih memahami permasalahan yang terjadi pada anak dan remaja mulai dari penyebab, gejala-gejala hingga upaya penanganannya secara praktis.

Dalam proses penulisan bunga rampai ini, kami mengucapkan terima kasih atas bantuan dari Anik Dwi Heremawati dan Yulita Anggelia yang telah membantu membaca dan memberikan masukan pada artikel sebelum diterbitkan agar hasil lebih optimal. Selain itu, membantu mendampingi selama belajar maupun praktek psikologi di lapangan.

Akhir kata, tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada Evany Victoriana selaku Kaprodi Magister Psikologi Profesi yang memberikan dukungan dana penerbitan bunga rampai yang sangat berguna bagi kita semua dan Rosida Tiur Manurung yang telah membantu dalam proses penerbitan sehingga dapat memberikan manfaat bagi kita semua dalam mengedukasi masyarakat terkait permasalahan psikologis pada anak dan remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Bandung, 15 Desember 2023

Yuspendi



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
PERMASALAHAN PSIKOLOGIS PADA ANAK DAN REMAJA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI <i>Yuspendi</i> .....	1
ANAK-ANAK DENGAN ANXIOUS—WORRIER PADA MASA PANDEMI COVID-19 <i>Chusnul Rizka Febrianti</i> .....	7
LEMAHNYA MOTIVASI BELAJAR ANAK DI SEKOLAH: PENYEBAB, PENCEGAHAN, DAN CARA MENANGANINYA <i>Medina Hafizha Iredifa</i> .....	16
TIGA CARA MENCEGAH DAN MENANGANI OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA <i>Alviola Fiesta Gabriella, Yuspendi</i> .....	27
PROSES KOGNITIF PADA <i>SPECIFIC LEARNING DISORDER</i> : TINJAUAN NEUROPSIKOLOGI <i>Anik Dwi Hiremawati</i> .....	38
TIPS BAGI ORANG TUA UNTUK MENDAMPINGI ANAK HIPERAKTIF <i>Sati Lastari</i> .....	54
GAMBARAN PERILAKU AGRESIVITAS PADA REMAJA <i>Dhiya Dzahabiyah, Yuspendi</i> .....	66
CARA MENURUNKAN GEJALA <i>SHORT ATTENTION SPAN DISTRACTIBLE</i> PADA SISWA SEKOLAH DASAR <i>Larasati Ajeng Lestari</i> .....	75
PERILAKU SEKSUAL PADA REMAJA DENGAN AUTISM SPECTRUM DISORDER <i>Tamara Yosephine Loudoe, Yuspendi</i> .....	85

FAKTOR YANG MEMENGARUHI <i>AUTISM SPECTRUM DISORDER</i> PADA ANAK <i>Jasmine Amany Mahardhika Paulus, Yuspendi</i> .....	96
MENGENAL CARA MENANGANI ANAK YANG PEMALU <i>Hannah Win Hutabarat, Yuspendi</i> .....	110
TEKNIK <i>COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION</i> UNTUK MENGATASI <i>TEMPER TANTRUM</i> PADA ANAK USIA DINI <i>Annisa Rizky Apriliani</i> .....	120
GAMBARAN DEPRESI DAN <i>SELF-INJURIOUS</i> PADA REMAJA DI ERA COVID-19 Natasha Indira Ariandina .....	131
PERMASALAHAN ANAK DENGAN ISOLASI SOSIAL <i>Nyi Rd Ghupti Raina Putri</i> .....	141
<i>EXPOSURE THERAPY</i> UNTUK MENANGANI <i>SPECIFIC PHOBIA</i> <i>Tifani Meilianawati</i> .....	149
<i>DRUG ADDICTION</i> PADA REMAJA <i>Zulfa Hidayana</i> .....	159
PERMASALAHAN PERSAINGAN SAUDARA KANDUNG ( <i>SIBLING RIVALRY</i> ) PADA ANAK <i>Regine Larasati Trioni Puteri</i> .....	168
KEMAMPUAN INTERAKSI SOSIAL ANAK DENGAN <i>AUTISM SPECTRUM DISORDER</i> , BISA KAH BERKEMBANG? Yulita Anggela, Ira Adelina.....	179

# MENGENAL CARA MENANGANI ANAK YANG PEMALU

**Hannah Win Hutabarat, S.Psi<sup>1)</sup>,  
Dr. Yuspendi, M.Psi., Psikolog, M.Pd<sup>2)</sup>**

Universitas Kristen Maranatha

hannahwin05@gmail.com<sup>1)</sup>

yuspendi@psy.maranatha.edu<sup>2)</sup>

## PENDAHULUAN

Semua orang pernah merasa gugup, khawatir, atau tidak nyaman ketika menghadapi suatu pertemuan sosial, seperti ketika bertemu dengan orang yang baru dikenal atau ketika menjadi pusat perhatian. Meskipun begitu, kebanyakan orang berhasil mengatasinya dan melanjutkan kegiatannya, namun beberapa orang lainnya terus merasa gugup, khawatir, atau tegang selama pertemuan sosial tersebut. Pada beberapa anak, rasa malu begitu kuat sehingga membuat mereka tidak dapat berinteraksi dengan orang lain bahkan ketika mereka ingin atau perlu berinteraksi sehingga dapat menghambat interaksi sosial dan aktivitasnya (Ahmed, 2017).

Anak yang pemalu sering menghindari kontak dengan orang lain, mudah takut, tidak percaya diri, pendiam, dan ragu-ragu untuk berkomitmen pada banyak hal. Dalam situasi sosial, mereka tidak mengambil inisiatif, sering diam, dan berbicara dengan pelan (Schaefer & Millman, 1981). Melalui penelitian yang dilakukan oleh Crozier (2002) ditemukan bahwa anak-anak dan yang pemalu lebih pendiam daripada teman sebayanya, membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memulai percakapan dengan orang yang tidak dikenal, mengucapkan kalimat-kalimat yang lebih pendek, melakukan lebih sedikit kontak mata, dan sering memegang-megang bagian wajah atau bagian tubuhnya yang lain.

Anak yang pemalu juga menunjukkan sejumlah penyesuaian yang negatif dalam beberapa aspek kehidupan, salah satunya adalah di lingkungan teman sebaya (Ahmed, 2017). Mereka sering kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya sehingga mereka lebih mungkin untuk diabaikan dan sulit untuk menjalin persahabatan. Oleh karena itu, anak yang pemalu sering merasa kesepian. Anak-anak yang pemalu juga sering menjadi korban perundungan teman sebayanya (Gazelle & Ladd, 2003; Ladd, 2006; Rubin dkk., 2006; Zolten, K & Long, N., 2006). Anak yang pemalu rentan menjadi korban perundungan karena mereka dianggap lemah dan tidak bisa melakukan perlawanan (Liu et al., 2014; Rubin et al., 2006).

Anak yang pemalu lebih jarang berbicara dan berpartisipasi secara sukarela di dalam kelas (Hughes & Coplan, 2010). Hal tersebut sering menghambat mereka untuk meraih prestasi akademik yang tinggi karena kebanyakan guru menjadikan keterlibatan siswa di kelas sebagai indikator tingkat pengetahuan atau pemahaman materi pelajaran (Asendorpf & Meier, 1993; Coplan & Evans, 2009; Hughes & Coplan, 2010). Keengganan anak yang pemalu untuk berbicara di dalam kelas juga sering menghambat mereka untuk bertanya atau meminta bantuan kepada guru. Oleh karena itu, pemahaman anak terhadap pelajaran pun menjadi kurang maksimal (Zolten, K & Long, N., 2006). Selain itu, sebuah penelitian juga menemukan bahwa anak yang pemalu sering merasa tegang ketika sedang menulis di dalam kelas dan merasa tidak nyaman ketika harus mengerjakan pekerjaan sekolah dengan benda-benda yang tidak biasa ia gunakan sehingga dapat menghambat proses belajarnya (Afandi, dkk., 2014).

Beberapa penelitian lain juga menemukan bahwa perasaan malu memiliki dampak negatif terhadap kesehatan anak, diantaranya dapat mengakibatkan depresi, neurotik, psikosomatis dan masalah gastrointestinal (Mounts.N, Valentiner. D, Anderson.K, & Boswell, 2006). Anak yang pemalu sering kali tidak belajar mengenai cara mengekspresikan emosi sehingga mereka sering menekan emosi-emosinya (Zolten, K & Long, N., 2006).



Dengan mengetahui berbagai ciri dan dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari sikap pemalu, penulis ingin menjelaskan mengenai beberapa bentuk penanganan yang dapat diberikan terhadap anak pemalu sehingga sikap pemalu anak dapat berkurang atau bahkan menghilang sepenuhnya. Selain itu, penulis juga ingin menjelaskan mengenai langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan oleh orang-orang di sekitar anak sehingga dapat memungkinkan anak untuk tidak mengembangkan kecenderungan pemalu.

## **PEMBAHASAN**

Berikut merupakan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menangani anak yang pemalu (Schaefer & Millman, 1981; Zolten, K & Long, N., 2006):

1. Ajarkan dan beri *reward* untuk keterampilan sosial

Orang tua dapat menggunakan sistem poin untuk mengurangi rasa malu pada anak. Contohnya, anak bisa mendapatkan 5 poin ketika mereka berani menyapa teman barunya, dan mendapatkan 10 poin ketika mereka berani menyambut tamu yang datang ke rumah. Kemudian poin-poin tersebut dapat dikumpulkan dan ditukarkan dengan mainan atau barang lainnya. Selain memberikan poin, orang tua juga dapat memberikan pujian kepada anak ketika mereka berhasil menunjukkan perilaku berani.

Meskipun pemberian *reward* mampu mengatasi sikap pemalu pada anak, namun mengajari keterampilan sosial jauh lebih penting. Orang tua dapat mengajari anak untuk tersenyum, mengangguk, dan mempertahankan kontak mata ketika anak sedang berinteraksi dengan orang lain. Orang tua juga harus mengajari anak cara mempertahankan percakapan dengan lawan bicara. Salah satunya adalah dengan mempelajari pembahasan-pembahasan yang menarik.

Cara lain yang dapat dilakukan adalah bermain peran. Contohnya, pada percobaan pertama, orang tua akan berperan

sebagai anak populer dan anak berperan sebagai anak pemalu. Kemudian, orang tua (sebagai anak populer) akan mengajak ngobrol anak pemalu tersebut, dan melakukan hal-hal lain sehingga mereka menjadi akrab. Setelah itu, pada percobaan kedua, anak lah yang harus berperan menjadi anak populer tersebut.

2. Mendorong anak untuk menjadi tegas

Orang tua harus mengajak anak untuk berani mengungkapkan keinginan mereka secara terbuka. Anak harus belajar mengatasi rasa malu dan takut untuk mengekspresikan diri. Contohnya, berani mengatakan “tidak” ketika ia tidak ingin melakukan hal tersebut. Banyak anak yang tidak dapat menolak permintaan orang lain, sehingga mereka melakukannya dan kemudian merasa benci terhadap orang tersebut. Bagian penting lain dalam pembelajaran ini adalah mempersiapkan anak untuk menerima kemungkinan reaksi negatif dari orang lain.

3. Mengikutsertakan anak dalam kegiatan kelompok

Kegiatan kelompok memfasilitasi anak untuk bisa berinteraksi dengan banyak anak lainnya. Ketika orang tua mengikutsertakan anak dalam sebuah kegiatan kelompok, orang tua harus dapat memastikan bahwa pengawas kegiatan kelompok tersebut cukup peka sehingga dapat mengawasi kegiatan kelompok dengan baik. Orang tua harus memberitahu pengawas tentang keadaan anak mereka yang pemalu dan memberikan beberapa saran.

Salah satu kegiatan kelompok yang dapat dilakukan oleh anak adalah permainan tebak gambar. Dalam permainan ini, salah satu anggota kelompok harus memperagakan sebuah objek tanpa berbicara dan anggota kelompok lain harus menebaknya. Melalui permainan ini, anak belajar untuk berani berdiskusi dengan teman-teman yang lain. Permainan-permainan yang dipilih harus bisa memfasilitasi anak untuk dapat saling membantu dan berkomunikasi.

4. Mengajari anak untuk melakukan *positive self-talk*

Salah satu faktor yang dapat memperparah rasa malu adalah keyakinan diri anak bahwa ia memang memiliki kepribadian pemalu. Anak harus diajarkan untuk berhenti mengatakan komentar-komentar negatif terhadap dirinya sendiri, seperti: "Aku sangat gugup dan tidak akan pernah bisa mengobrol dengan orang lain" atau "Tidak akan ada yang mau mengobrol dengan orang yang membosankan seperti aku". Dengan melatih pikiran-pikiran positif, diharapkan bahwa keyakinan diri anak dapat menjadi lebih positif dan keterampilan sosial anak pun dapat meningkat secara bertahap.

5. Mendorong anak untuk menjadi mandiri dan bertanggung jawab

Banyak anak pemalu yang belajar menjadi terlalu bergantung pada orang tua atau orang dewasa lainnya. Anak-anak yang terlalu bergantung pada orang lain sering kali enggan untuk mengambil risiko dalam pertemanan dan mengambil bagian dalam kegiatan sosial. Oleh karena itu, orang tua harus memberikan tanggung jawab kepada anak mereka, dengan catatan bahwa tanggung jawab tersebut sesuai dengan kemampuan anak. Tanggung jawab dapat membantu anak untuk merasa mampu.

Selain itu, orang tua juga dapat mengajari anak untuk menjadi mandiri. Menjadi mandiri bukan berarti bersikap seperti orang dewasa. Kemandirian dapat berkembang secara bertahap. Orang tua dapat mendorong kemandirian anak dengan membiarkan mereka mengerjakan tugas-tugasnya sendiri, membuat keputusan, dan menyelesaikan masalah mereka sendiri.

6. Berkomunikasi dengan guru di sekolah anak

Orang tua dapat memberitahu guru atau pihak sekolah lainnya untuk lebih tidak memberi label pemalu kepada anak. Orang tua juga harus meminta bantuan guru untuk mendorong anak menjadi lebih berani.

Selain melakukan penanganan terhadap anak pemalu, orang-orang di sekitar anak juga dapat melakukan pencegahan awal agar anak mereka tidak mengembangkan kecenderungan pemalu. Berikut merupakan beberapa langkah pencegahannya (Schaefer & Millman, 1981; Zolten, K & Long, N., 2006):

1. Mendorong anak untuk bersosialisasi dan berikan *reward* untuk perilaku sosialnya

Fasilitasi anak untuk memiliki banyak pengalaman yang menyenangkan dengan teman-temannya sejak anak masih kanak-kanak. Misalnya, orang tua dapat mengajak anak untuk bermain dengan teman-temannya yang ada di lapangan komplek. Orang tua juga dapat mengikutsertakan anak pada kegiatan rekreasi bersama anak-anak lainnya. Orang tua juga dapat memastikan bahwa pada kegiatan rekreasi tersebut terdapat beberapa anak lain mudah bergaul untuk dapat menjadi teman anak.

Ketika anak berhasil berinteraksi dengan teman-temannya, orang tua dapat memberikan *reward* kepada anak. Contohnya, ketika anak berhasil mengobrol dengan teman barunya, maka orang tua dapat tersenyum atau obrolan anak dan temannya terlihat sangat menyenangkan. Orang tua juga dapat memberikan camilan ketika anak berhasil bermain dengan asyik bersama teman-temannya. Jangan berikan camilan ketika mereka sedang saling diam. Setiap usaha anak-anak untuk bisa bersosialisasi harus dihargai dengan senyuman, kata-kata yang baik, atau isyarat positif (seperti menggandeng tangan anak).

2. Mendorong anak untuk percaya diri dan menjadi dirinya sendiri

Anak harus didorong untuk menjadi mandiri dan bertindak secara alami. Orang tua harus mengajarkan bahwa anak tidak perlu berpura-pura atau menjadi orang lain untuk terlihat sempurna. Orang tua harus menekankan bahwa anak hanya perlu menjadi diri sendiri dan berani mengungkapkan pemikiran atau perasaannya. Ketika anak mampu mengekspresikan

perasaan, mengungkapkan pendapat dan bermain dengan bebas maka anak harus dipuji atau diberikan *reward* lain.

Orang tua juga perlu mengajarkan bahwa anak tidak perlu berteman dengan semua orang, dan wajar bila ada beberapa orang yang tidak menyukai anak. Selain itu, orang tua juga perlu menyampaikan bahwa jika anak mengalami konflik dengan teman maka anak harus bisa menanganinya. Anak tidak boleh terlalu dilindungi atau terlalu sering diberikan komando, seperti mengatakan "tidak" atau "berhenti". Rasa percaya diri anak tidak dapat berkembang dengan baik jika orang tua terlalu mengatur anak, menaruh ekspektasi yang terlalu tinggi, atau meremehkan anak.

3. Mendorong anak untuk mengembangkan berbagai keterampilan dan keahlian

Orang tua harus bisa menumbuhkan perasaan mampu pada diri anak. Salah satu caranya adalah dengan memberikan tugas-tugas yang cukup menantang kepada anak sehingga anak dapat merasa bangga ketika mereka berhasil menyelesaikan tugas tersebut. Anak juga harus didorong untuk mencoba dan meraih berbagai hal yang mereka inginkan daripada hanya menunggu hal-hal baik untuk terjadi. Contohnya, orang tua dapat mengikutsertakan anak pada kegiatan les menari atau musik sehingga mereka dapat cukup mahir dalam bidang tersebut. Orang tua juga dapat mencari kegiatan-kegiatan lain yang memungkinkan anak untuk mendapatkan *reward* dari teman-temannya karena hal tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri anak.

4. Menunjukkan banyak cinta, kasih sayang, dan perhatian kepada anak

Anak dapat berkembang dengan baik ketika mereka merasa dicintai dan diperhatikan oleh orang tua mereka. Orang tua harus mengambil setiap kesempatan untuk bisa menunjukkan cinta kepada anak. Hal ini dapat dilakukan melalui kata-kata dan tindakan. Cinta dan kasih sayang harus diberikan secara

bebas dan tanpa syarat. Anak harus merasa selalu dicintai bagaimanapun mereka bertindak

5. Jangan melabeli anak sebagai anak yang pemalu atau memperbolehkan orang lain melakukannya

Anak-anak yang dicap sebagai pemalu oleh orang tua mereka atau orang lain dapat melihat dirinya sebagai pemalu juga, atau bahkan yakin bahwa ia tidak bisa mengatasi rasa malunya. Oleh karena itu, orang tua tidak boleh mengizinkan orang dewasa lain, saudara kandung, atau anak-anak lain untuk memanggil anak sebagai pemalu. Jika ada orang yang memanggil anak sebagai pemalu, maka orang tua perlu mengambil tindakan. Contohnya, orang tua dapat mengatakan hal seperti ini, "Joy bukan anak yang pemalu. Joy hanya butuh waktu untuk bisa terbiasa dengan orang baru. Sebentar lagi juga dia akan mengobrol denganmu."

6. Mencontohkan perilaku percaya diri

Orang tua harus menjadi teladan yang baik karena orang tua yang pemalu sering kali membuat anak menjadi pemalu juga. Anak-anak harus dapat menyaksikan bahwa orang tua mampu mengekspresikan dirinya secara bebas dan berinteraksi dengan orang lain.

## **PENUTUP**

Beberapa cara pencegahan dan penanganan yang telah disebutkan di atas dapat digunakan oleh orang tua atau orang-orang lain disekitar anak dalam memperlakukan anak yang pemalu atau memiliki kecenderungan untuk menjadi pemalu. Akan tetapi, perlu diketahui bahwa kita tidak harus menerapkan keseluruhan cara pencegahan dan penanganan yang ada, melainkan memilih beberapa cara saja yang dianggap paling efektif untuk kondisi dan karakteristik anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, dkk. (2014). Perasaan malu (shyness) pada mahasiswa baru di program studi psikologi Universitas Trunojoyo Madura. *Personifikasi*, 5 (2).
- Ahmed, Saima. (2017). *Shyness and School Adjustment: The Moderating Role of Teacher-Child Relationship* (Thesis). Norway: University of Oslo.
- Asendorpf, J. B., & Meier, G. H. (1993). Personality effects on children's speech in everyday life: sociability-mediated exposures and shyness-mediated reactivity to social situations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 1072–1083.
- Coplan, R. J., & Evans, M. A. (2009). At a loss for words? Introduction to the special issue on shyness and language in childhood. *Infant and Child Development*, 18, 211–215.
- Crozier, W. R. (2002). State of the art: shyness. *The Psychologist*, 15, 460–463.
- Gazelle, H., & Ladd, G. W. (2003). Anxious solitude and peer exclusion: a diathesis-stress model of internalizing trajectories in childhood. *Child Development*, 74, 257–278.
- Gazelle, H. (2006). Class climate moderates peer relations and emotional adjustment in children with an early history of anxious solitude: a child x environment model. *Development Psychology*, 42, 1179–1192.
- Hughes, K., & Coplan, R. J. (2010). Exploring processes linking shyness and academic achievement in childhood. *School Psychology Quarterly*, 25, 213–22.
- Ladd, G. W. (2006). Peer rejection, aggressive or withdrawn behaviour, and psychological maladjustment from ages 5 to 12: an examination of our predictive models. *Child Development*, 77, 822–846.
- Liu, J., Coplan, R. J., Chen, X., Li, D., Ding, X., & Zhou, Y. (2014). Unsociability and shyness in Chinese children: concurrent

and predictive relations with indices of adjustment. *Social development*, 23, 119-136.

Mounts, N., Valentiner, D., Anderson, K., & Boswell, M. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: relation to adolescent's adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (1).

Rubin, K. H., Wojslawowicz, J. C., Rose-Krasnor, L., Booth-LaForce, C., & Burgess, K. B. (2006). The best friendships of shy/withdrawn children: prevalence, stability, and relationship quality. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34, 139–153.

Schaefer, C., & Millman, H. L. (1981). *How To Help Children With Common Problems*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.

Zolten, K & Long, N. (2006). *Center of Effective Parenting: Shyness*. USA: University of Arkansas.

## PROFIL SINGKAT



Hannah Win Hutabarat lahir di Kota Bandung, pada tanggal 5 Februari 2001. Hannah memiliki ketertarikan di bidang Psikologi, khususnya yang terkait perkembangan anak dan remaja. Oleh karena itu, Hannah mengenyam pendidikan magister profesi Psikologi dengan majoring Klinis Anak dan Remaja di Universitas Kristen Maranatha. Hannah menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi di Universitas Kristen Maranatha juga. Pekerjaan Hannah saat ini adalah berkuliah dan menjadi guru bimbek untuk anak-anak SD.