

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan keadaan yang sering dialami oleh setiap individu dan suatu proses yang wajar. Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kholilur Rochman mengatakan kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.¹

Kecemasan tidak hanya dialami oleh orang dewasa tetapi juga dapat dialami oleh anak usia dini. Penyebab munculnya juga bervariasi seperti faktor keturunan atau adanya perlakuan kekerasan terhadap anak. Kelekatan orang tua yang *insecure* juga menjadi salah satu sebab anak merasa cemas.² Penyebab ini akan berdampak pada bentuk kecemasan yang dialami oleh anak seperti fobia sosial, fobia sekolah, dan kecemasan berpisah dengan figur lekat. Kecemasan seperti ini merupakan salah satu bentuk gangguan emosi yang dialami oleh anak, sehingga penanganan yang sesuai dibutuhkan untuk mencegah implikasi terhadap gangguan perkembangan yang lebih serius. Kecemasan merupakan reaksi yang wajar, namun bila muncul secara berlebihan dan berkepanjangan, dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang menghambat aktivitas sehari-hari.

Salah satu gangguan kecemasan yang sering muncul pada anak adalah *Separation Anxiety Disorder* atau SAD yaitu gangguan kecemasan yang ditandai dengan rasa takut yang berlebihan tentang pemisahan dari rumah atau

¹ Rochman, *Kesehatan Mental* (Purwokerto: Fajar Media Press, 2010), 104.

² Ashley Seibert Laura E. Brumariu, Kathryn A Kerns, "Mother-Child Attachment, Emotion Regulation, and Anxiety Symptoms in Middle Childhood," *Personal Relationships* 19, No. 3, 2012, 569-585.

dari orang terdekat seperti orang tua atau pengasuh.³ Anak-anak yang menunjukkan gejala SAD menjadi sangat tertekan ketika dipisahkan dari rumah dan orang tua. Mereka sering menunjukkan reaksi seperti menangis keras, menolak masuk sekolah, atau meminta orang tua menemani di dalam kelas. Apabila tidak segera ditangani, kondisi ini akan berdampak pada aspek emosional, sosial dan kognitif anak. Gejala SAD seringkali timbul sebelum usia enam tahun dan gejala tersebut dikaitkan dengan psikopatologi di kemudian hari, identifikasi dan pengobatan dini *separation anxiety disorder* sangat penting.

Kecemasan seorang anak akan berkurang apabila anak tersebut sudah merasa aman, nyaman, dan merasa siap menerima situasi dan kondisi yang akan dihadapinya. Rasa nyaman dan aman tersebut dapat diperoleh anak melalui suatu pendekatan, serta anak diberikan kebebasan yang bertujuan agar anak tidak merasa adanya keterpaksaan saat melakukan kegiatan, sehingga perasaan anak akan menjadi lebih tenang.

Penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan berpisah, merupakan salah satu psikopatologi yang cukup umum dialami anak-anak di berbagai negara, dengan prevalensi mencapai 5–25%.⁴ Faktor penyebabnya beragam, mulai dari pola asuh yang overprotektif, keterikatan emosional yang tidak aman, pengalaman traumatis, hingga lingkungan belajar yang kurang mendukung kemandirian anak. Selain itu, faktor biologis dan temperamen anak juga turut memengaruhi munculnya gejala kecemasan berpisah. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, guru memiliki peran sentral dalam membantu anak melewati masa adaptasi di sekolah. Guru bukan hanya fasilitator pembelajaran, tetapi juga figur pengganti sementara bagi anak untuk memperoleh rasa aman dan nyaman. Melalui strategi pembelajaran dan pendekatan emosional yang

³ APA, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed., t (Washington, DC: APA, 2000).

⁴ D. T. L. Shek C. P. Boyd, M. Konstanski, E. Gullone, "Prevalence of Anxiety and Depression in Australian Adolescents: Coparison with Worldwide Data," *The Journal of Genetic Psychology* 161, No. 4, 2000, 479–92.

tepat, guru dapat membantu anak beradaptasi secara perlahan dan mengurangi kecemasan saat berpisah dari orang tua.

Sebelumnya, peneliti telah melakukan penelitian di RA Masyithoh 21 Desa Suro. Menurut Ibu Sukarti, S. Pd. I selaku Kepala Sekolah bahwa setiap tahun ajaran baru tingkat kecemasan berpisah masih tinggi. Faktor utama terjadinya kecemasan berpisah adalah khawatir ditinggal oleh sosok figur lekat anak. Akibatnya anak sulit lepas dari figur lekat dan anak menolak untuk sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal yang sudah dilakukan peneliti di RA Masyithoh 21 Desa Suro, menunjukkan bahwa ketika anak akan masuk ke dalam sekolah, anak sulit berpisah dari ibunya. Jika ibunya mengatakan untuk tetap menunggu di luar sekolah anak akan menangis dengan keras dan tidak mau belajar didalam kelas. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan kepala sekolah mengenai permasalahan anak disana, strategi guru untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan melakukan pendekatan kepada anak, menuruti keinginan anak terlebih dahulu, ditenangkan yang dilakukan secara bertahap oleh guru dengan tujuan anak akan merasa tenang dan nyaman saat pembelajaran. Guru berupaya menenangkan anak dengan berbagai cara, seperti pendekatan emosional dan komunikasi lembut, namun strategi yang digunakan masih bersifat spontan dan belum memiliki pola yang sistematis serta terukur.

Penelitian sebelumnya telah banyak membahas kecemasan berpisah (*separation anxiety disorder*) pada anak usia dini, khususnya yang menitikberatkan pada aspek psikologis anak dan peran orang tua dalam proses penanganannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua memiliki peran penting dalam membantu anak mengelola kecemasan berpisah, terutama pada masa transisi awal masuk sekolah. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada

intervensi psikologis dan relasi orang tua-anak sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan.⁵

Namun demikian, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji strategi guru di lembaga pendidikan anak usia dini (RA/PAUD) sebagai pihak yang berperan langsung dalam pendampingan anak di lingkungan sekolah. Sebagian besar penelitian belum menempatkan guru sebagai aktor utama dalam penerapan strategi pedagogis dan emosional yang dikaji secara sistematis dalam konteks pembelajaran di kelas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara teori penanganan kecemasan berpisah dan praktik pendampingan yang dilakukan guru di lapangan.⁶

Fenomena tersebut juga ditemukan di RA Masyithoh 21 Desa Suro, di mana setiap tahun ajaran baru guru menghadapi anak-anak dengan tingkat kecemasan berpisah yang cukup tinggi. Meskipun guru telah melakukan berbagai upaya pendampingan, belum terdapat strategi yang tersusun secara sistematis dan kontekstual sesuai dengan karakteristik anak dan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji secara mendalam strategi guru dalam menangani anak dengan *separation anxiety disorder* di lembaga pendidikan anak usia dini.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana strategi guru dalam menangani anak yang mengalami *separation anxiety disorder* serta implikasi penerapannya pada perkembangan emosional dan perilaku anak di RA Masyithoh 21 Desa Suro?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis strategi pendekatan yang dilakukan guru dalam menangani anak dengan kecemasan berpisah serta

⁵ Pedri Ruiz Nancy J. Sadock, Virginia A. Sadock, *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatri: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry, 11th Ed.* (Philadelphia: Wolters Kluwer, 2015).

⁶ Farida Kurniawati, "Program Intervensi Pada Anak Dengan Separation Anxiety Disorder," *Jurnal Obsesi* 7, no. 1 (2023).

implikasi penerapannya pada perkembangan emosional dan perilaku anak selama di RA Masyithoh 21 Desa Suro.

D. Cakupan dan Batasan

1. Cakupan Penelitian

Subjek penelitian yaitu anak usia dini usia 5-6 tahun yang menunjukkan gejala *separation anxiety disorder* dan guru yang berperan dalam pendampingan mereka, juga orang tua / wali dari siswa yang mengalami kecenderungan *separation anxiety disorder* di RA Masyithoh 21 Desa Suro.

2. Batasan Penelitian

Batasan penelitian ini yaitu pada anak usia dini usia 5-6 tahun di RA Masyithoh 21 Desa Suro. Tidak pada semua anak yang ada di lembaga, terfokus pada anak yang mengalami kecemasan berpisah pada awal tahun ajaran dimulai.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan sumbangan pengetahuan dan menambah kekayaan ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru

Penelitian ini memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada guru mengenai kecemasan berpisah (*separation anxiety disorder*) pada anak usia dini di lingkungan sekolah. Melalui hasil penelitian ini, guru memperoleh gambaran tentang karakteristik anak yang mengalami kecemasan berpisah serta strategi pendampingan yang efektif, seperti pendampingan individual, komunikasi yang hangat dan empatik, kegiatan transisi yang menyenangkan, serta penerapan rutinitas kelas yang konsisten. Penelitian ini juga membantu guru meningkatkan kepekaan dalam mengamati perubahan perilaku dan kondisi emosional anak, sehingga guru dapat berperan lebih optimal sebagai pendamping emosional sekaligus fasilitator pembelajaran. Dengan demikian, guru

diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman untuk membantu anak beradaptasi secara bertahap dan mengurangi tingkat kecemasan berpisah di sekolah.

b. Bagi anak dengan *Separation Anxiety Disorder*

Guru yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik dapat membantu anak yang mengalami *separation anxiety disorder* dalam meningkatkan fungsinya sebagai individu (kemandirian).

c. Bagi orang tua

Penelitian ini memberikan pengetahuan mengenai penyebab dan dampak anak mengalami *separation anxiety disorder*, strategi penanganan yang diterapkan guru dan pentingnya bekerjasama dengan guru dalam pengasuhan anak di rumah agar perkembangan emosional dan perilaku anak lebih optimal.

3. Manfaat Empiris

- a. Menyediakan bukti empiris tentang strategi guru yaitu penelitian ini dapat memberikan data empiris mengenai peran guru dalam mendampingi anak dengan *separation anxiety disorder*.
- b. Panduan praktis bagi guru yaitu dengan memahami strategi yang efektif, penelitian ini dapat membantu guru dalam menerapkan pendekatan yang tepat untuk mendampingi anak agar lebih efektif dalam membantu anak beradaptasi di lingkungan sekolah.