

**BAB 2****TINJAUAN PUSTAKA****2.1 Konsep Tumbuh Kembang Anak****2.1.1 Pengertian Tumbuh Kembang Anak**

Menurut Whalley & Wong (2004) pertumbuhan (*growth*) merupakan peningkatan jumlah dan besar sel di seluruh bagian tubuh selama sel-sel tersebut membelah diri dan mensintesis protein baru, menghasilkan penambahan jumlah dan berat secara keseluruhan atau sebagian. Sedangkan perkembangan (*development*) adalah perubahan secara berangsur-angsur dan bertambah sempurnanya fungsi alat tubuh, meningkat dan meluasnya kapasitas seseorang melalui pertumbuhan, kematangan atau kedewasaan (*maturation*), dan pembelajaran (*learning*).

**2.1.2 Pengertian Anak Periode Prasekolah**

Anak periode prasekolah adalah periode anak yang berusia 3 sampai dengan 5 tahun. Pada masa ini, terjadi pertumbuhan biologis, psikososial, kognitif dan spiritual yang begitu signifikan. Kemampuan mereka dalam mengontrol diri, berinteraksi dengan orang lain dan penggunaan bahasa dalam

berinteraksi merupakan modal awal anak dalam mempersiapkan tahap perkembangan berikutnya yaitu tahap sekolah (Whaley dan Wong, 2004).

Anak periode prasekolah (usia 3-5 tahun) merupakan fase ketika anak mulai terlepas dari orangtuanya dan mulai berinteraksi dengan lingkungannya. Tugas perkembangan pada anak prasekolah adalah mencapai otonomi yang cukup, memenuhi dan menangani diri sendiri tanpa campur tangan orangtua secara penuh. Pada tahap ini, anak dilibatkan dalam kegiatan atau pekerjaan rumah tangga untuk membantu orangtua (Whaley dan Wong, 2004). Keberhasilan pada anak periode prasekolah akan berpengaruh sangat besar dalam kesuksesan anak dalam menghadapi tahap perkembangan berikutnya.

Anak periode prasekolah menurut Munandar (2001) merupakan masa-masa untuk bermain dan mulai memasuki Taman Kanak-Kanak. Waktu bermain merupakan sarana tumbuh dalam lingkungan dan kesiapannya dalam belajar formal (Gunarsa, 2006). Pada tahap perkembangan anak periode prasekolah ini, anak mulai menguasai keterampilan fisik, bahasa, dan anak pun mulai memiliki rasa percaya diri untuk mengeksplorasi kemandiriannya.

### **2.1.3 Perkembangan Anak Periode Prasekolah**

Menurut Gunarsa (2006) ada tiga macam perkembangan yang terjadi pada anak periode prasekolah yaitu:

#### **a. Perkembangan motorik**

Bertambah matangnya perkembangan otak yang mengatur sistem syaraf otot (neuromaskuler) memungkinkan anak-anak usia ini lebih lincah dan aktif bergerak.

b. Perkembangan bahasa dan berfikir

Anak akan berkembang karena selain terjadi oleh pematangan dari organ-organ bicara dan fungsi berfikir, juga karena lingkungan ikut membantu mengembangkannya.

c. Perkembangan sosial

Dunia pergaulan anak menjadi bertambah luas. Ketrampilan penguasaan dalam bidang fisik, motorik, mental, emosi sudah lebih meningkat.

#### **2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Periode Prasekolah**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak periode prasekolah, diantaranya adalah:

a. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik yang mempengaruhi kegagalan berkembang terutama berkaitan dengan terjadinya penyakit pada anak, yaitu:

- 1) Kelainan kromosom (misalnya sindroma Down dan sindroma Turner)
- 2) Kelainan pada sistem endokrin, misalnya kekurangan hormone tiroid, kekurangan hormon pertumbuhan atau kekurangan hormon lainnya.
- 3) Kerusakan otak atau sistem saraf pusat yang bisa menyebabkan kesulitan dalam pemberian makanan pada bayi dan menyebabkan keterlambatan pertumbuhan.

- 4) Kelainan pada sistem jantung dan pernapasan yang bisa menyebabkan gangguan mekanisme penghantaran oksigen dan zat gizi ke seluruh tubuh.
- 5) Anemia atau penyakit darah lainnya.
- 6) Kelainan pada sistem pencernaan yang bisa menyebabkan malabsorpsi atau hilangnya enzim pencernaan sehingga kebutuhan gizi anak terpenuhi.

Menurut Soetjiningsih (2002) secara umum terdapat dua faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak yaitu faktor genetik (intrinsik) dan faktor lingkungan (ekstrinsik). Faktor genetik merupakan modal dasar dalam mencapai hasil akhir proses tumbuh kembang anak. Faktor ini adalah bawaan normal dan patologis, jenis kelamin, suku bangsa atau bahasa, gangguan pertumbuhan di negara maju lebih sering diakibatkan oleh faktor ini, sedangkan di negara berkembang, gangguan pertumbuhan selain diakibatkan oleh faktor genetik juga faktor lingkungan yang kurang memadai untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak.

b. Faktor Ekstrinsik

Yang merupakan faktor ekstrinsik adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor psikis dan sosial (misalnya tekanan emosional akibat penolakan atau kekerasan dari orangtua).
- 2) Depresi bisa menyebabkan nafsu makan anak berkurang. Depresi bisa terjadi jika anak tidak mendapat rangsangan sosial yang cukup, seperti terjadi pada bayi yang diisolasi dalam suatu inkubator atau anak yang kurang mendapat perhatian dari orangtuanya.

3) Faktor ekonomi (dapat mempengaruhi masalah pemberian makanan kepada anak, tempat tinggal dan perilaku orangtua). Keadaan ekonomi yang kurang dapat menyebabkan anak tidak memperoleh gizi cukup untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

4) Faktor lingkungan (termasuk pemaparan oleh infeksi, parasit atau racun).

Lingkungan merupakan faktor penentu tercapai atau tidaknya potensi bawaan sedangkan lingkungan yang kurang baik akan menghambatnya.

Lingkungan ini merupakan '*bio-psiko-fisio-sosial*' yang mempengaruhi individu setiap hari, mulai dari konsepsi sampai akhir hayatnya.

c. Faktor pendukung

Faktor-faktor pendukung perkembangan anak antara lain:

- 1) Terpenuhi kebutuhan gizi pada anak
- 2) Peran aktif orangtua
- 3) Lingkungan yang merangsang semua aspek perkembangan anak
- 4) Peran aktif anak
- 5) Pendidikan orangtua (Soetjiningsih, 2002).

## 2.2 Konsep Kecemasan

### 2.2.1 Definisi Kecemasan

Schaefer dan Millman (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan khawatir, tertekan dan gelisah terhadap kemungkinan munculnya kesulitan, masalah, atau rasa sakit. Sementara Barlow ( dalam Scholder & Gordon, 2002) menyatakan kecemasan merupakan kondisi emosi atau mood yang di karakteristik dengan adanya efek negative, seperti ketegangan, perasaan

gelisah atau kekhawatiran mengenai situasi, peristiwa, atau ketidak beruntungan yang mungkin akan terjadi. Ia juga menambahkan bahwa kecemasan merupakan konstruk tripartite yang melibatkan komponen fisiologis, kognitif dan perilaku.

Beberapa definisi kecemasan di atas, kecemasan didefinisikan sebagai kondisi yang tidak menyenangkan (seperti adanya rasa gelisah, khawatir, tertekan) dimana melibatkan sejumlah komponen pada diri individu, yaitu antara lain fisiologis, kognitif dan perilaku.

### 2.2.2 Respon Kecemasan

Menurut Stuart (2005) pada orang yang cemas akan muncul beberapa respon yang meliputi :

#### a. Respon Fisiologis

Respon fisiologis akibat kecemasan menurut Stuart dan Sundeen (2002) terdiri dari:

- 1) Respon Kardiovaskuler, terdiri dari : palpitasi, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, rasa ingin pingsan, tekanan darah menurun dan denyut nadi menurun.
- 2) Respon respiratori, antara lain : nafas cepat, nafas pendek, tekanan pada dada, nafas dangkal, pembengkakan pada tenggorokan, sensasi tercekik, terengah-engah.
- 3) Respon gastrointestinal, yaitu : hilang nafsu makan, menolak makanan, rasa tidak nyaman pada perut, mual dan diare.

- 4) Respon Neuromuskular, antara lain : refleks meningkat, reaksi kejutan, mata berkedip-kedip, insomnia, tremor, rigiditas, gelisah, wajah tegang, kelemahan umum, kaki goyah dan gerakan yang janggal.
- 5) Respon Tractus Urinari, terdiri dari : tidak bisa menahan kencing dan sering berkemih.
- 6) Respon kulit, yaitu : berkeringat setempat (telapak tangan), gatal, rasa panas dan dingin pada kulit, wajah pucat, dan berkeringat seluruh tubuh.

b. Respon Kognitif

Respon kognitif dapat terjadi akibat dari kecemasan pada individu meliputi perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berfikir, bidang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri meningkat, kehilangan objektivitas, takut kehilangan control dan takut pada gambaran visual (Stuart dan Sundeen, 2002).

c. Respon Perilaku

Menurut Stuart dan Sundeen (2002) beberapa respon perilaku yang muncul akibat kecemasan meliputi gelisah, ketegangan fisik, tremor, gugup, bicara cepat, kurang koordinasi, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah dan menghindar.

d. Respon Afektif

Beberapa respon afektif yang dapat muncul sebagai respon kecemasan meliputi mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, gugup, tegang, dan ketakutan (Stuart dan Sundeen, 2002).

### 2.2.3 Kecemasan pada Anak di Sekolah

Gangguan kecemasan pada masa kanak-kanak meliputi gangguan rasa cemas akan perpisahan (*seperation anxiety disorder*), gangguan untuk menghindari (*avoidant disorder*) dan gangguan kecemasan yang berlebihan (*overanxious disorder*) (Yustinus, 2006).

a. *Separation Anxiety*

Bagi anak, sekolah berarti pergi dari rumah untuk jangka waktu yang cukup lama. Anak tidak hanya akan merasa rindu terhadap orang tua, rumah atau mainan, tetapi anak juga akan cemas menghadapi tantangan, pengalaman baru atau tekanan yang dijumpai di luar rumah. *Separation Anxiety* dapat muncul ketika anak selesai menjalani masa libur panjang atau tidak dapat masuk sekolah dalam jangka waktu yang cukup lama.

b. *Avoidant Disorder*.

Merupakan kondisi dimana individu atau anak mengalami hambatan-hambatan sosial, rasa tidak percaya diri, *sensitif* mengevaluasi diri dan menghindari interaksi sosial. Gejala utamanya adalah enggan berhubungan dengan orang-orang yang tidak dikenal sehingga anak akan menarik diri, malu, takut, sulit berbicara, atau justru membisu dihadapan orang-orang yang tidak dikenalnya. Gangguan ini berbeda dengan rasa malu yang wajar

dialami kebanyakan anak kecil yang hanya berlangsung sebentar. Gangguan menghindar terjadi sekurang-kurangnya 6 bulan secara terus-menerus (Freud, 2004).

c. *Overanxious Disorder*

Ciri utamanya adalah kecemasan yang berlangsung lama (minimal selama 6 bulan) terhadap peristiwa pada masa depan, perilaku-perilaku di masa lalu, dan kemampuan diri (sosial, akademis, atletik) (Semiun, 2006). Kecemasan yang berlebihan menyebabkan simptom-simtom somatic yang dasar penyebab fisiknya tidak ditemukan, dapat juga menyebabkan individu terlalu memprihatinkan dirinya sendiri, tidak dapat bersikap rileks, dalam prestasi akan mengembangkan sifat perfeksionis, obsesif, serta kecenderungan-kecenderungan yang dapat mengganggu performansi actual dan perkembangan sosial anak (Freud, 2004).

### **2.3 Konsep Kecemasan Berpisah ( *Seperation Anxiety* )**

#### **2.3.1 Pengertian Kecemasan Berpisah ( *Separation Anxiety* )**

Kecemasan berpisah atau *Seperation Anxiety* merupakan bentuk kecemasan yang dialami anak-anak ketika mereka akan meninggalkan rumah dan keluarga mereka untuk bergabung dengan teman-temannya di sekolah yang ia anggap sebagai orang asing. Kecemasan ini dapat mempengaruhi fungsi-fungsi kehidupan anak sehingga anak tidak bisa mandiri dan orangtua harus terlibat lebih dalam aktivitas anak (Le Fanu, 2006). Menurut DSM IV (APA, 2012) Gangguan Kecemasan Berpisah (SAD) adalah kecemasan berlebihan tentang perpisahan dari rumah atau figure lekatnya, biasanya ibu yang

mengakibatkan distress. Saat terjadi pemisahan anak merasa khawatir tentang dirinya tanpa adanya figure lekat disisinya sehingga sering terjadi penolakan ketika pergi ke sekolah dan memilih tinggal di rumah bersama figure lekatnya.

Keterlibatan orang tua yang berlebihan pada aktivitas anak merupakan faktor resiko berkembangnya perilaku lekat anak-orang tua sebagai hasil kecemasan berpisah yang meningkat. Begitu pula pada anak yang mengalami kecemasan berpisah senantiasa memiliki kebutuhan untuk bersama dengan figur lekatnya untuk menerima cinta dan mendapatkan dukungan atas aktivitas yang dilakukannya seperti terlihat pada aktivitas sosial untuk mendapatkan penghargaan dari temannya (Bowlby dalam Wood, 2007), sehingga ketidakhadiran figur lekat disampingnya membuat anak menjadi semakin *defensive*, anak mengeluh bahwa tak ada orang mencintainya atau peduli terhadanya dan berfikir untuk bunuh diri ketika dipisahkan dengan figure yang dilekatinya. Anak menunjukkan kemarahan atau kadang memukul seseorang yang memaksa untuk berpisah dengan figure lekatnya (*American Academy of Pediatrics*, 2012).

Perilaku lekat pada anak yang mengalami *Separation Anxiety Disorder* (SAD) ditandai oleh adanya perasaan khawatir adanya perpisahan dengan orang tua atau sosok yang dilekati. Perilaku lekat merupakan suatu bentuk perilaku yang dihasilkan dari usaha seseorang untuk mempertahankan kedekatannya dengan seseorang yang dianggap mampu memberikan perlindungan dari ancaman lingkungan terutama saat seseorang merasa takut, sakit dan terancam (Monk dkk, 2002).

### 2.3.2 Faktor Predisposisi

Penyebab kecemasan dapat dipahami melalui beberapa teori seperti yang dikemukakan oleh Laraia dan Stuart (2002).

#### a. Teori Psikoanalitik

Pandangan psikoanalitik menyatakan kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antar dua elemen kepribadian, yaitu id dan superego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitive seseorang, sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Ego berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan, dan fungsi kecemasan adalah meningkatkan ego bahwa ada bahaya. Anak yang mengalami kecemasan berpisah biasanya merasa dirinya dalam bahaya jika berada di lingkungan asing dan jauh dari figure lekatnya.

#### b. Teori Interpersonal

Menurut pandangan interpersonal, kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kelemahan spesifik. Individu dengan harga diri rendah mudah mengalami perkembangan kecemasan yang berat. Beberapa tekanan hidup, seperti kematian seorang keluarga, teman, atau binatang peliharaan atau pindah wilayah atau pindah sekolah, bisa memicu gangguan tersebut. Genetika yang mudah kena kegelisahan juga umumnya memainkan sebuah peranan kunci.

c. Teori Perilaku

Menurut pandangan perilaku, kecemasan merupakan hasil frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Faktor tersebut bekerja menghambat usaha seseorang untuk memperoleh kepuasan dan kenyamanan. Gangguan ini bisa terjadi karena mungkin anak terlalu mendapatkan perhatian lebih dari anda, sehingga ia terlanjur merasa nyaman dalam “pelukan” dan perhatian anda. Sehingga saat anak harus menunjukkan eksistensi dirinya di lingkungan, ia menjadi merasa tidak nyaman. Apalagi harus ditinggal oleh orang tua.

d. Teori Keluarga

Teori keluarga menunjukkan bahwa kecemasan merupakan hal yang biasa ditemui dalam suatu keluarga. Kecemasan ini terkait dengan tugas perkembangan individu dalam keluarga. Selain memang diri si anak yang mungkin cenderung tidak *eksploratif*, peran pengasuhan orangtua memegang kontribusi yang luar biasa besar. Biasanya, anak dengan gangguan kecemasan berpisah dibesarkan oleh orangtua dengan gangguan kecemasan yang sama. Orangtua yang terlalu melindungi anaknya, orangtua yang terlalu overprotektif, atau keluarga dengan budaya yang terlalu akrab biasanya rentan pada pengasuhan anak yang dapat menimbulkan gangguan kecemasan berpisah. pada anak-anak dengan karakteristik seperti ini:

- 1) Anak tunggal
- 2) Anak bungsu
- 3) Anak perempuan lebih sering merasa cemas dibandingkan anak laki-laki
- 4) Anak pertama meninggal sehingga anak kedua jadi harapan keluarga

- 5) Anak yang lahir dengan susah payah (mis. Bayi Tabung) menyebabkan orangtua berpotensi menjadi "over".

e. Teori Biologis

Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk *benzodiazepine*. Reseptor ini mungkin membantu mengatur kecemasan. Penghambat *asam aminobutirik-gamma neuroregulator (GABA)* juga mungkin memainkan peran utama dalam mekanisme biologis berhubungan dengan kecemasan. Selain itu, telah dibuktikan bahwa kesehatan umum seseorang mempunyai akibat nyata sebagai predisposisi terhadap kecemasan. Kecemasan mungkin disertai gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stressor.

### 2.3.3 Faktor Presipitasi

Stuart (2002) mengatakan bahwa faktor presipitasi / stressor pencetus dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu:

a. Ancaman Terhadap Integritas Fisik

Ancaman terhadap integritas fisik seseorang meliputi ketidakmampuan fisiologis atau menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari. Jika baru saja pindah ke lingkungan baru atau kota atau jika orang tua baru saja mengalami perceraian, kecemasan pemisahan dapat dipicu pada anak bahkan jika ia tidak pernah mengalaminya sebelumnya.

b. Ancaman terhadap Rasa Aman

Ancaman ini terkait terhadap rasa aman yang dapat menyebabkan terjadinya kecemasan, seperti ancaman terhadap sistem diri seseorang yang dapat membahayakan identitas, harga diri dan fungsi sosial seseorang. Anak dengan gangguan ini mengalami gangguan hebat ketika dipisahkan dari rumah atau dari orang yang mereka sayangi yang menjadi figure lekat.

### 2.3.4 Ciri-ciri Anak Mengalami Kecemasan Berpisah di Sekolah

Berikut beberapa ciri anak yang mengalami kecemasan di sekolah (Rini, 2006).

- a. Menolak untuk berangkat sekolah
- b. Minta pulang tidak lama setelah tiba di sekolah
- c. Pergi kesekolah sambil menangis, menempel terus pada orang yang mengantar, menjerit keras-keras, agresif terhadap teman, menentang guru.
- d. Menunjukkan raut wajah sedemikian rupa untuk meminta belas kasih guru agar diijinkan pulang
- e. Tidak masuk sekolah selama beberapa hari
- f. Sering mengemukakan keluhan fisik dan keluhan lain agar diperbolehkan tidak pergi sekolah.

Menurut AAP (*American Academy of Pediatrics*) perkembangan yang berlebihan dari kecemasan akibat perpisahan dari rumah atau dari figure lekatnya dapat dibuktikan oleh tiga atau lebih dari hal-hal berikut ini:

- a. Tekanan berlebihan dan berulang ketika berpisah dari rumah atau figure lekatnya terjadi.

- b. Kekhawatiran berlebih dan menetap tentang kehilangan atau sesuatu yang berbahaya menimpa tokoh lekatnya.
- c. Kekhawatiran berlebih dan menetap bahwa kejadian tak diinginkan akan memicu perpisahan dari figure lekatnya ( misalnya tersesat atau diculik).
- d. Penolakan atau keengganan yang menetap untuk pergi ke sekolah atau ke tempat lain karena perpisahan yang menakutkan
- e. Ketakutan dan penolakan berlebih atau menetap ketika sendiri atau tanpa figure lekat di rumah atau tanpa orang dewasa di sekitarnya pada setting yang lain.
- f. Penolakan atau keengganan yang menetap untuk pergi tidur tanpa ada figur lekat didekatnya atau menolak ketika tidur di luar rumah.
- g. Sering mengalami mimpi buruk tentang perpisahan
- h. Sering mengeluh tentang gejala fisik ( seperti sakit kepala, sakit perut, mual, atau muntah) saat perpisahan dengan tokoh lekat terjadi.

Lamanya gangguan minimal 4 minggu. Itu *onset* sebelum usia 18 tahun.

Gangguan menyebabkan distress klinis yang signifikan atau penurunan dalam hubungan sosial, akademik, atau pekerjaan atau bidang-bidang lainnya.

### **2.3.5 Upaya penanganan kecemasan perpisah pada anak awal sekolah**

Untuk meminimalisasi kecemasan anak di sekolah Sari (2006) memberikan saran sebagai berikut :

a. Perencanaan

Anak-anak perlu mengetahui secara rinci mengenai apa yang akan terjadi di sekolah. Perkenalkan anak pada guru, situasi sekolah dan teman-teman barunya.

b. Ceritakan aktivitas anak di sekolah

Anak perlu mendapat gambaran jelas mengenai kegiatan yang akan dilakukan bersama guru dan teman-teman barunya.

c. Jelaskan lama sekolah

Bila anak belum memahami konsep waktu, jelaskan lama sekolah dengan menggunakan perumpamaan. Misalnya selama menonton tiga film kartun.

d. Beri informasi tentang berpisah dengan orang tua

Anak seringkali merasa cemas saat harus berpisah dengan orang tua yang mengantarnya. Beri tahu anak bahwa selama anak sekolah, orang tua akan berada di rumah atau menunggu di luar kelas melakukan aktivitas lainnya. Jelaskan juga bahwa anak aman bersama guru barunya, karena guru merupakan pengganti orang tua selama waktu sekolah.

e. Tentramkan hati anak

f. Anak yang merasa cemas biasanya mengekspresikan kecemasannya dengan bertingkah aneh. Selayaknya guru atau orang tua tidak terpancing emosi. Bujuk anak dengan kata-kata yang halus dan lembut.

Menurut *American Academy of Pediatrics* ada beberapa intervensi yang bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan berpisah (*separation anxiety*), meliputi:

a. *Cognitive Behavioral Therapy*

Menurut Somers dan Queree (2007), *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan intervensi psikologis yang melibatkan interaksi antara cara berpikir, merasa dan berperilaku dalam diri seseorang. CBT membentuk seseorang mengidentifikasi pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berkaitan dengan perilakunya. CBT terdiri dari beberapa metode yaitu *Psychoeducation*, monitor diri sendiri, metode keterbukaan dalam menilai, pernyataan koping kognitif dan merestrukturisasi kognitif, latihan relaksasi, penguatan yang positif. Namun, menurut penelitian dari Yomi Novitasari yang berjudul pengaruh CBT terhadap penurunan kecemasan pada anak usia sekolah CBT tidak efektif menurunkan kecemasan. Penelitian menggunakan 1 orang partisipan yang memenuhi kriteria kecemasan dan diberi perlakuan selama 12 hari dan tidak ada perubahan berarti dari tingkat kecemasannya. Hasil lain diperoleh dari penelitian Osman (2008) tentang efektifitas CBT untuk menurunkan tingkat kecemasan narapidana pengguna NAPZA. Dari 50 sampel yang masing-masing 25 sampel untuk kelompok kontrol dan perlakuan didapatkan nilai *mean* TMAS *posttest* 28,96 pada kelompok kontrol dan 24,68 untuk kelompok perlakuan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sebesar 4,28, dan dapat dikatakan CBT mampu menurunkan tingkat kecemasan pada narapidana.

b. Terapi Bermain

Terapi bermain, anak memiliki kesempatan untuk memainkan perasaannya, anak merasa menjadi orang yang paling penting, mengatur situasi dan dirinya, tidak ada kritikan dan aturan dan dapat diterima secara

penuh (Axline, 2005). Situasi seperti ini sangat kondusif untuk anak yang sedang mengalami kecemasan, sehingga rasa amannya terpenuhi. Terapi bermain paling efektif adalah permainan Token Ekonomi. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2013) tentang penerapan bermain token ekonomi dengan tingkat kecemasan berpisah diperoleh hasil dari 10 responden yang diberi perlakuan 8 diantaranya mengalami penurunan tingkat kecemasan dan 2 sisanya tetap cemas.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Pratiwi (2012) tentang efektifitas permainan *Hospital Story* untuk menurunkan tingkat kecemasan hospitalisasi anak usia prasekolah. Dari 28 responden anak diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan yang bermakna sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan. Sebelum perlakuan, sebagian besar anak atau 60,7% mengalami kecemasan sedang, 39,3% anak mengalami kecemasan berat dan tidak ada anak yang mengalami tingkat kecemasan ringan. Sesudah perlakuan diperoleh hasil sebagian besar atau 57,1% anak mengalami kecemasan sedang, 42,9% mengalami kecemasan ringan dan tidak ada anak yang mengalami kecemasan berat.

c. Sikap orang tua

Beberapa penelitian adanya faktor dari luar juga mempengaruhi keberhasilan intervensi dari kecemasan berpisah ini, yaitu faktor psikologis dari orang tua. Latar belakang yang merupakan kemungkinan faktor penyebab terjadinya perilaku lekat di sekolah pada anak yang mengalami gangguan kecemasan berpisah adalah orang tua. Sikap orang tua terlalu *overprotective* banyak memberikan kontribusi kecemasan berpisah yang

tinggi. Dukungan dan sikap orang tua dalam menghadapi masa adaptasi sekolah sangat menentukan keparahan dari kejadian kecemasan berpisah. Penelitian yang dilakukan Kresnawati (2013) tentang pola asuh orang tua dengan tingkat kecemasan adaptasi sekolah didapatkan hasil dari 50 responden anak dan orang tua sebanyak 58% orang tua memiliki pola asuh demokratis dimana berpengaruh pada tingkat kecemasan pada anak yaitu sebesar 60% anak mengalami cemas ringan.

### 2.3.6 Tingkat Kecemasan Berpisah ( *Separation Anxiety* )

Kecemasan Berpisah ( *Separation Anxiety* ) termasuk dalam jenis-jenis kecemasan pada anak, maka tingkat kecemasan yang digunakan juga sama seperti kecemasan pada umumnya. Stuart & Sunden (2002) mengidentifikasi tingkatan kecemasan dapat dibagi menjadi:

a. Kecemasan ringan

Pada tingkat ini kecemasan yang terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan.

b. Kecemasan sedang

Pada tingkat ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya.

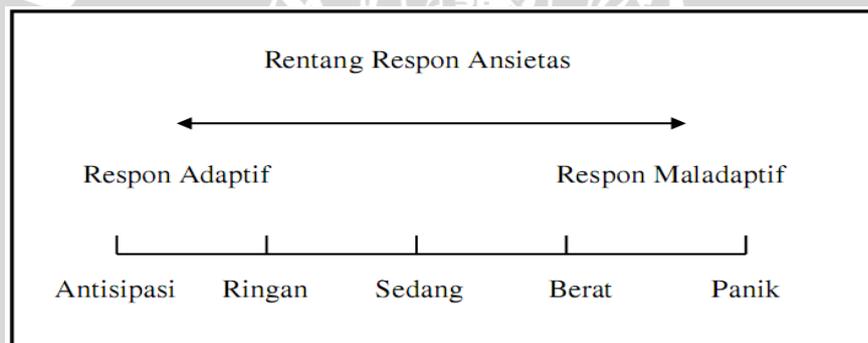
c. Kecemasan Berat

Pada tingkat ini lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain, semua perilaku ditujukan untuk

mengurangi kecemasan, individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan.

d. Panik

Keadaan ini mengancam pengendalian diri, individu tidak mampu untuk melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian yang ditandai dengan meningkatnya kegiatan motorik, menurunnya respon untuk berhubungan dengan orang lain, distorsi persepsi dan kehilangan pikiran yang rasional. Tingkah laku panik ini tidak mendukung kehidupan individu tersebut.



**Gambar 2.1. Rentang Respon Kecemasan (Stuart, 2002)**

### 2.3.7 Sumber Koping

Individu dapat mengatasi stress dan cemas dengan menggerakkan sumber koping di lingkungannya. Sumber koping tersebut sebagai kemampuan menyelesaikan masalah, dukungan sosial dan keyakinan budaya dapat membantu seseorang mengintegrasikan pengalaman yang menimbulkan stress dan mengadopsi strategi koping yang berhasil. Menurut Wiscar dan Sandra

(1995), sumber koping terdiri atas 2 faktor yaitu faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (external) , yaitu:

a. Sumber Koping Internal

Meliputi kesehatan dan energy, sistem kepercayaan seseorang termasuk kepercayaan eksistensial (iman, kepercayaan, agama), komitmen atau tujuan hidup, pengalaman masa lalu, tingkat pengetahuan, perasaan seseorang seperti harga diri, kontrol dan kemahiran, keterampilan, pemecahan masalah.

b. Sumber Koping Eksternal

1) Dukungan Sosial ( orang tua, teman dan masyarakat)

Dukungan sosial menurut Gottlieb (2001) adalah informasi verbal dan non verbal, saran, bantuan yang nyata yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini, orang yang merasa memperoleh dukungan sosial secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga khususnya orang tua, teman sebaya maupun kelompok).

2) Budaya

Taylor (2005) mengemukakan bahwa budaya adalah kompleks keseluruhan yang meliputi penegetahuan, kepercayaan, kesenian, hukum, moral, kebiasaan, kecakapan yang diperoleh oleh manusia sebagai anggota masyarakat. Kebudayaan dipelihara oleh anggota masyarakat

untuk menangani berbagai masalah-masalah yang timbul dan berbagai persoalan yang mereka hadapi. Artinya seorang anak manusia akan belajar bagaimana cara mengatasi sebuah masalah dengan memperhatikan tindakan-tindakan yang dilakukan oleh orang-orang disekitarnya.

### **2.3.8 Pengukuran Tingkat Kecemasan Berpisah (*Separation Anxiety*)**

Instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur skala kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang merupakan instrument pengukur kecemasan yang paling sering digunakan. Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi skor antara 0 (tidak ada gejala) sampai dengan 4 (terdapat semua gejala). Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan realibilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian trial clinic yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliable (Nursalam,2003).

### **2.3.9 Dampak Kecemasan Berpisah Anak Pada Masa Adaptasi Sekolah**

Dampak negatif kecemasan pada anak disekolah yaitu anak mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, teman baru, dan guru baru. Perilaku yang muncul berupa hasil prestasi rendah, mengalami kesulitan melakukan beberapa hal yang membuat mereka cemas, bahkan seringkali menghindari dari situasi-situasi baru yang belum dikenal (Hasanah & Sakinah, 2013.)

Dari penelitian yang juga dilakukan oleh Hasanah dan Sakinah, data yang diperoleh dari 10 responden 4 responden tidak mau bergaul dengan temannya, 3 responden tidak mampu berkonsentrasi dengan baik dan 3 responden tidak mau ditinggal orang tuanya pulang.

## **2.4 Dukungan orangtua pada masa adaptasi sekolah**

### **2.4.1 Pengertian Dukungan Orang Tua**

Orang tua adalah orang yang berperan dalam peran pengasuh anak dalam meningkatkan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial anak. Orang tua memberikan perawatan fisik dan perhatian emosional serta mengarahkan perkembangan kepribadian anak (Duvall, 1997).

Dukungan orangtua didefinisikan berdasarkan dukungan sosial dan dukungan keluarga. Menurut Cobb ( dalam Sarafino, 2002) dukungan sosial diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok lain.

Dukungan keluarga menurut Francis dan Satiadarma (dalam Ambari, 2010) merupakan bantuan atau sokongan yang diterima salah satu anggota keluarga dari anggota keluarga lainnya dalam rangka menjalankan fungsi-fungsi yang terdapat didalam sebuah keluarga. Sarafino (2002) mengatakan bahwa kebutuhan, kemampuan dan sumber dukungan mengalami perubahan sepanjang kehidupan. Adanya dukungan sosial berarti adanya penerimaan dari orang tua atau sekelompok orang tua terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong. Sarason (1991)

juga menambahkan dapat dianggap sebagai sesuatu keadaan bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya.

#### 2.4.2 Bentuk – Bentuk Dukungan

Menurut Friedman (1998), dukungan keluarga dapat diberikan dalam beberapa bentuk yaitu:

##### a. Dukungan Instrumental

Bentuk dukungan ini merupakan penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung seperti pinjaman uang, pemberian barang, makanan serta pelayanan. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi stress karena individu dapat langsung memecahkan masalahnya yang berhubungan dengan materi. Dukungan fasilitas merupakan pemenuhan kebutuhan yang dilakukan orangtua untuk anak, ini dapat berupa pemenuhan kebutuhan pokok anak seperti sandang, pangan maupun papan. Pada masa adaptasi sekolah, orang tua harus mempersiapkan segala keperluan anak selama di sekolah. Misalnya perlengkapan sekolah yang lengkap, seragam sekolah yang lengkap dan memberi sarapan atau membawakan bekal makanan setiap hari. Dengan terpenuhinya kebutuhan anak secara materi kecemasan karena jauh dari orangtua nya akan berkurang dan mereka akan merasa aman.

##### b. Dukungan Emosional

Dukungan emosi adalah suatu bentuk dukungan yang diekspresikan melalui perasaan positif yang berwujud empati, perhatian dan kepedulian terhadap individu yang lain. Bentuk dukungan ini dapat menimbulkan

perasaan nyaman, perasaan dilibatkan dan dicintai oleh individu yang bersangkutan. Anak yang merasa cemas biasanya mengekspresikan kecemasannya dengan bertingkah aneh. Selayaknya orang tua tidak terpancing emosi. Bujuk anak dengan kata-kata yang halus dan lembut.

c. Dukungan Informasional

Keluarga khususnya orang tua berfungsi sebagai kolektor dan deseminator (penyebarnya) informasi tentang dunia. Menjelaskan tentang pemberian saran, sugesti, informasi yang dapat digunakan mengungkapkan suatu masalah. Manfaat dari dukungan ini adalah dapat menekan munculnya suatu stressor karena informasi yang diberikan dapat menyumbangkan aksi sugesti yang khusus pada individu. Aspek-aspek dalam dukungan ini adalah nasehat, usulan, saran, petunjuk dan pemberian informasi. Anak sering sekali merasa cemas saat harus berpisah dengan orang tua yang mengantarnya. Beri tahu anak bahwa selama anak sekolah, orang tua akan berada di rumah atau melakukan aktivitas lainnya. Jelaskan juga bahwa anak aman bersama guru barunya, karena guru merupakan pengganti orang tua selama waktu sekolah. Jelaskan juga lama sekolah, jika anak belum memahami konsep waktu jelaskan dengan menggunakan perumpamaan. Misalnya selama menonton tiga film kartun.

d. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan, penghargaan atau penilaian yang positif untuk individu, dorongan untuk maju dan pemberian semangat, dan juga perbandingan positif individu dengan orang lain. Berikan penilaian positif pada anak, katakan bahwa anak bisa melakukan sendiri aktivitasnya di sekolah. Selalu katakan bahwa dia adalah anak yang pintar

jika tidak takut pergi ke sekolah sendiri atau tidak ditunggu oleh figur lekatnya.

#### 2.4.3 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Dukungan Orang Tua

Faktor – faktor yang mempengaruhi dukungan orang tua terhadap anak yang mengalami kecemasan adalah:

a. Usia

Menurut Soemanto (2003) dengan bertambahnya usia maka pertumbuhan seseorang berlangsung terus menuju kepada tingkat kematangan-kematangan tertentu pada fungsi-fungsi jasmaniah dan diikuti fungsi kejiwaan. Pada segi lain, bertambahnya usia seseorang menumbuhkan kapasitas pribadi seseorang dalam mengatasi suatu persoalan.

b. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan juga sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang, bahwa dengan pendidikan tinggi maka seseorang cenderung untuk mendapat informasi baik dari orang lain maupun dari media massa.

Menurut Dep.Kes RI (1990) bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapat oleh orang tersebut, yang akhirnya mempengaruhi terhadap pola pikir dan daya nalar seseorang.

#### 2.4.4 Pengertian Adaptasi ( Mekanisme Penyesuaian Diri)

Pengertian tentang mekanisme penyesuaian diri diungkapkan oleh W.A Gerungan (2006) menyebutkan bahwa penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan tetapi juga mengubah lingkungan sesuai

dengan keadaan ( keinginan diri). Mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungannya sifatnya pasif (*autoplastis*), misalnya seorang bidan desa harus dapat menyesuaikan diri dengan norma-norma dan nilai-nilai yang dianut masyarakat desa tempatnya bertugas. Sebaliknya, apabila seorang individu berusaha mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan diri, sifatnya adalah aktif (*allopasti*).

Menurut Gunarsa (2008) mengemukakan bahwa penyesuaian diri dalam hidup dilakukan supaya terjadi keadaan seimbang dan tiadanya tekanan yang dapat mengganggu suatu dimensi kehidupan. Hurlock (2001) menambahkan bahwa adanya hubungan yang erat antara penyesuaian diri seseorang dengan keberhasilan dan kebahagiaan pada masa depannya menyebabkan setiap orang dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

#### **2.4.5 Bentuk-Bentuk Adaptasi ( Penyesuaian Diri)**

##### **a. Adaptasi / penyesuaian diri yang positif**

Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang positif adalah mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan dalam pikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan perilaku individu dalam menghadapi tuntutan dirinya dan masyarakat mampu menemukan manfaat dari situasi baru dan memenuhi segala kebutuhan secara sempurna dan wajar. Beberapa karakteristik penyesuaian positif yang baik menurut Sunarto dan Hartono ( dalam Rumaisha, 2007) diantaranya : tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan

pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, dan bersifat realistic dan objektif.

2) Adaptasi / penyesuaian diri yang negative

Individu dengan penyesuaian diri yang negative adalah tidak mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan dalam pikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan perilaku individu dalam menghadapi tuntutan dirinya dan masyarakat, serta tidak mampu menemukan manfaat dari situasi baru dalam memenuhi segala kebutuhan secara sempurna dan wajar.

#### 2.4.6 Adaptasi ( Penyesuaian Diri) Anak di Sekolah

Penyesuaian diri anak di sekolah adalah penyesuaian diri terhadap guru, mata pelajaran, teman sebaya, dan lingkungan sekolah yang baru (Sofyan Wilis,1993 dalam Kresnawati, 2013).

a. Penyesuaian diri terhadap guru

Penyesuaian diri terhadap guru banyak dipengaruhi oleh sikap guru itu sendiri dalam menghadapi murid-muridnya. Sikap guru yang lebih bersahabat dan penuh keakraban dengan anak-anak didiknya banyak membantu anak untuk lebih mudah mengenal, memahami dan menyesuaikan diri dengan karakteristik dan pribadi guru tersebut.

b. Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran .

Mata pelajaran dalam hal ini dalam bentuk kurikulum hendaknya disesuaikan dengan usia, tingkat kecerdasan dan kebutuhan-kebutuhan

anak. Dengan demikian anak akan mudah menyesuaikan diri terhadap mata pelajaran yang disampaikan guru.

c. Penyesuaian diri dengan teman sebaya

Penyesuaian diri yang efektif di sekolah akan tercermin dalam perilaku menghargai dan menerima hubungan interpersonal dengan guru, pembimbing, teman sebaya, penyesuaian terhadap peraturan sekolah dan partisipasi dalam kelompok belajar. Penyesuaian diri yang efektif di sekolah ditandai dengan:

- 1) Penerimaan dan penghargaan terhadap orang yang patut dihormati di sekolah
- 2) Minat dan partisipasi aktif dalam seluruh kegiatan sekolah.
- 3) Mematuhi tata tertib sekolah yang berlaku dengan penuh kesadaran dan penerimaan.
- 4) Melakukan interaksi yang sehat dengan teman sekolah, guru bidang studi atau wali kelas dan guru pembimbing.

#### **2.4.7 Dampak Kegagalan Adaptasi Anak di Sekolah**

Proses penyesuaian diri atau beradaptasi dengan lingkungan baru tidak mudah bagi setiap anak sehingga perlu waktu untuk mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan disekitarnya. Adapun berapa lama waktu adaptasi, akan berbeda untuk setiap anak. Umumnya proses adaptasi anak masuk sekolah berlangsung saat hari-hari pertama awal sekolah sampai 1 minggu berikutnya. Tetapi terdapat beberapa anak yang membutuhkan periode lebih lama dalam beradaptasi sampai jangka waktu 1 tahun. Anak dengan sifat

yang pemalu atau penakut akan membutuhkan waktu dan proses penyesuaian lebih lama daripada yang tidak, sehingga memerlukan ketekunan dari pihak orang tua untuk membesarkan hati anak (Supartini, 2004). Menurut Kenny & Rice dalam Kalsner & Pistole (2003) kegagalan dalam hal beradaptasi dengan lingkungan baru dapat menyebabkan gangguan psikologi, dan perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan. Kesulitan dan kegagalan beradaptasi seringkali menyebabkan drop out dari bangku sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah & Ratna (2010) tentang penyesuaian diri di sekolah dengan perilaku prokrastinasi akademik (sikap menunda-nunda pekerjaan) anak SMP diperoleh hasil dari analisis regresi penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 21,4% artinya prokrastinasi akademik siswa sebesar 21,4% ditentukan oleh penyesuaian diri, dan 78,6% sisanya ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Penelitian yang juga dilakukan oleh Rokhmayanti dkk (2010) tentang peran orang tua dengan fobia sekolah pada anak TK sejumlah 124 anak diperoleh hasil bahwa faktor adaptasi sekolah juga memiliki peran yang berarti dalam tercetusnya fobia sekolah. Sebagian besar yaitu 48,9% anak dengan adaptasi baik tidak mengalami fobia, kemudian 6,4% anak dengan adaptasi cukup tidak mengalami fobia dan anak dengan adaptasi kurang tidak ada yang tidak mengalami fobia.

#### **2.4.8 Dukungan Orang Tua pada Masa Adaptasi Sekolah**

Orang tua dalam keluarga berperan sebagai guru, penuntun, pengajar, serta sebagai pemimpin pekerjaan dan pemberi contoh (Shochib, 1998). Oleh karena itu, sebagai orang tua harus dapat membantu dan mendukung terhadap segala

usaha yang dilakukan oleh anaknya serta dapat memberikan pendidikan informal guna membantu pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut serta untuk mengikuti atau melanjutkan pendidikan pada program pendidikan formal di sekolah.

Masa adaptasi sekolah anak banyak mendapat tekanan dan ancaman. Rasa tidak aman dan tidak nyaman bisa menjadi stressor yang sangat kuat pada anak terlebih pada anak usia prasekolah yang masih memiliki figure lekat. Dukungan orang tua bisa menjadi sumber koping eksternal bagi anak, sehingga dapat menekan kecemasannya dalam menghadapi adaptasi sekolah (Sofyan Willis, 1993). Sumber koping yang baik akan berdampak pada mekanisme koping yang adaptif sehingga meminimalkan perasaan takut atau cemas dalam menghadapi masa adaptasi sekolah

#### **2.4.9 Pengukuran Dukungan Orang Tua**

Menurut Duffy dan Wong (2006), ada berbagai cara untuk mengukur dukungan sosial seperti:

- 1) *Social Embedness*

Ciri khas dari bentuk pengukuran ini adalah bahwa dukungan sosial yang diterima seseorang diukur dari jumlah hubungan atau interaksi yang terjalin individu dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Individu yang memiliki hubungan yang lebih banyak dikatakan memiliki dukungan sosial yang lebih besar. Dengan demikian bentuk pengukuran ini tidak melihat kualitas interaksi yang terjalin bagi individu yang bersangkutan.

## 2) *Enacted Support*

Ciri khas dari bentuk ini adalah bahwa dukungan sosial yang diterima seseorang didasarkan pada frekuensi tingkah laku dukungan yang diterima individu. Jadi secara konkrit, berapa jumlah orang yang mendukung dan berapa kali dukungan tersebut diberikan tanpa melihat dari sudut persepsi individu penerima dukungan

## 3) *Perceived Social Support*

Ciri khas pengukuran ini adalah bahwa pengukuran dukungan sosial yang diterima seseorang didasarkan pada kualitas dukungan yang diterima sebagaimana dipersepsikan oleh si penerima dukungan sosial. Semakin kuat seseorang merasa dukungan, semakin kuat kualitas dukungan yang diterima. Dalam hal ini, dapat saja terjadi seseorang mempersiapkan kurangnya dukungan sosial dari sumber dukungan yang diterima, padahal ia memiliki jaringan sosial yang banyak. Sementara itu ada individu yang mempersiapkan dukungan sosial yang diterima lebih besar daripada yang diberikan sumber dukungan sosialnya. Dengan demikian, berbeda dari dua bentuk pengukuran yang lain karena bentuk pengukuran ini sudah meninjau dari sudut persepsi individu si penerima dukungan.

## **2.5 Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan Berpisah (*Separation Anxiety*) pada Masa Adaptasi Sekolah**

Dukungan orang tua didefinisikan berdasarkan dukungan sosial dan dukungan keluarga. Dukungan keluarga menurut Francis dan Satiadarma (dalam Ambari, 2010) merupakan bantuan atau sokongan yang diterima salah satu

anggota keluarga dari anggota keluarga lainnya dalam rangka menjalankan fungsi-fungsi yang terdapat didalam sebuah keluarga. Dukungan itu bisa berupa dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informasional dan dukungan penghargaan.

Dukungan orang tua sangat diperlukan dalam masa adaptasi sekolah karena pada masa ini anak dituntut untuk mengikuti lingkungan yang sebelumnya belum mereka kenal. Tekanan dan perasaan tidak aman akan menjadi stressor yang memicu kecemasan pada anak. Terlebih anak pada usia prasekolah yang masih nyaman berada di samping figure lekatnya. Sebagian besar pada masa adaptasi sekolah anak usia prasekolah, masalah kecemasan yang timbul adalah kecemasan berpisah (*separation anxiety*). Studi mengenai kecemasan dan ketakutan yang dilakukan oleh Sakinah (2010) di pendidikan praformal TK Anak Saleh Malang menyatakan bahwa hasil wawancara 10 orang tua anak , didapatkan 60% orang tua menyatakan anaknya mengalami kecemasan awal masuk sekolah karena takut berpisah dengan ibunya dan 40% orang tua lainnya mengatakan anaknya tidak mengalaminya.

*Separation Anxiety* adalah kecemasan berlebihan tentang perpisahan dari rumah atau figure lekatnya, biasanya ibu yang mengakibatkan *distress*. Saat terjadi pemisahan anak merasa khawatir tentang dirinya tanpa adanya figure lekat disisinya sehingga sering terjadi penolakan ketika pergi ke sekolah dan memilih tinggal di rumah bersama figure lekatnya (DSM IV, AAP). Pada keadaan cemas seperti ini, individu akan menggerakkan sumber kopingnya untuk menyelesaikan masalah.

Menurut Wiscar dan Sandra (1995), dukungan orang tua termasuk dalam sumber koping eksternal. Sumber koping merupakan pusat dari seorang individu untuk membantu memilih cara menyelesaikan masalah. Dukungan orang tua yang berupa dukungan instrumental, emosional, informasional dan dukungan penghargaan akan meningkatkan kesiapan fisiologis, psikologis maupun emosional anak. Sehingga dapat mempengaruhi mekanisme koping anak menjadi adaptif atau maladaptif. Sumber koping eksternal yaitu dukungan dari orang tua pada masa adaptasi sekolah yang baik akan memberikan mekanisme koping yang adaptif pula, sehingga akan meringankan tingkat kecemasan berpisah pada anak, begitu pula sebaliknya.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa dukungan orang tua merupakan salah satu sumber koping untuk mengatasi masalah kecemasan berpisah (*separation anxiety*) pada masa adaptasi sekolah anak usia prasekolah.

## 2.6 Penelitian Tentang Dukungan Orang Tua dan Kecemasan Berpisah

NO	Judul	Peneliti	Tahun	Fakultas	Lama Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan Anak pada Masa Adaptasi Sekolah di TK Al-Ghoniya Malang	Eka Kresnawati	2013	Jurusan Keperawatan FKUB	1 hari penelitian	Kebanyakan orang tua responden memiliki pola asuh demokratis, dan itu membuat tingkat kecemasan anak dalam batas ringan atau bahkan tidak mengalami kecemasan
2.	Pengaruh	Nur	2013	Program	Perlakuan	Dari 10

	Token Ekonomi untuk Mengubah Perilaku Lekat di Sekolah ( <i>Separation Anxiety</i> )	Hasanah & Sakinah		Studi Kebidanan dan Keperawatan STIKES Pringsewu Lampung	dilakukan dalam 34 hari	responden didapatkan bahwa 8 orang mengalami penurunan kecemasan, 2 yang lainnya tetap, dikarenakan sikap dari ibu yang tidak mendukung dengan adanya perlakuan yang diberikan
3.	Penerapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) untuk menurunkan kecemasan pada anak usia sekolah	Yomi Novitasari	2013	Program Studi Magister Ilmu Psikologi Universitas Indonesia	Dilakukan selama 12 kali dan terdiri dari 45-80 menit setiap sesi	CBT tidak efektif untuk menurunkan kecemasan pada anak
4.	Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi pada anak Usia Prasekolah di bangsal L RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten Tahun 2007	Erni Murniasih	2007	Jurusan Ilmu Keperawatan STIKES Surya Global Yogyakarta	Menggunakan kuesioner kurang lebih selama 1 hari	Terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan tingkat kecemasan hospitalisasi pada anak usia prasekolah
5.	Hubungan Dukungan Informasional dengan Tingkat Kecemasan	Fitri A. dan Haryatiningsih.	2006	Jurusan Ilmu Keperawatan Universitas Soedirman	Dilakukan mulai bulan Maret – Mei 2005	Ada Hubungan antara dukungan informasional dengan

Berpisah ( <i>Separation Anxiety</i> ) akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah				tingkat kecemasan berpisah ( <i>separation anxiety</i> )
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	-------------------------------------------------------------------

