

Kecemasan Pada Anak Prasekolah

Muhammad Nazif A'zam(1)

Universitas Muhammadiyah Magelang
alvinfaiz35@gmail.com

Sifa Afifah(2)

Universitas Muhammadiyah Magelang
sifaafifah17@gmail.com

Retno Wulandari(3)

Universitas Muhammadiyah Magelang
retn.wulandari21@gmail.com

Jihan Salsa Dila(4)

Universitas Muhammadiyah Magelang
jihaaaaan@gmail.com

Hermahayu(2)

Universitas Muhammadiyah Magelang
hermahayu@ummgl.ac.id

DOI: 10.23917/varidika.v32i1.11158

Submission

Track:

Received:

15 February 2020

Final Revision:

15 March 2020

Available online:

31 June 2020

Corresponding

Author:

Muhammad Nazif A'zam(1)
alvinfaiz35@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is a part of every child's development. Anxiety can arise because of the attitude of parents who are too protective of children. That causes the child to need to worry if he is not with his parents and afraid that his friends will hurt him. This study aims to describe the level of difficulty of preschoolers in Magelang. This research uses quantitative descriptive methods. Samples in this study were taken 108 respondents, who were taken by random sampling technique. Data collection uses questionnaires with items about participation categories. The results showed that 45.4% of children belonged to the general discussion group, 36.1% were in the social insurance category, 44.4% were included in the category of obsessive compulsive difficulties, 43.5% challenges of physical injury, and 38% of children would be it's hard to separate from parents. Then it can be seen on average from the scale that has been answered by respondents, as many as 26.9% of children who use physical difficulties done by others against them, even though it is not certain to happen to them.

Keywords: kecemasan anak, lingkungan keluarga, prasekolah.

PENDAHULUAN

Masa prasekolah merupakan masa dimana anak mulai belajar bagaimana ia memahami lingkungannya, baik lingkungan sosialnya maupun keluarga. Pada masa ini, merupakan waktu dimana pentingnya peningkatan dari perkembangan anak dalam bahasa, psikososial, dan kognitif (Endang, 2018). Ketika sang anak mulai menempuh pendidikannya, yaitu di Taman Kanak-kanak, saat itulah kecemasan mulai muncul. Karena disitu mereka akan mulai memasuki lingkungan baru dengan bertemu teman baru, ada guru yang akan selalu mengurusinya, dll. Disitu timbul rasa cemas karena lingkungan barunya berbeda dengan sebelum dia masuk Taman Kanak-kanak, yaitu hanya bersama orang tua mereka yang selalu mengurusinya (Daroji, 2015). Kecemasan sendiri merupakan suatu perasaan ketika seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri tanpa diketahui kenapa bisa terjadi (Tamisa, 2016). Kecemasan juga bisa terjadi karena adanya perpisahan, kehilangan, luka yang ada dibagian tubuhnya, dan rasa nyeri (Kaluas, 2015). Kecemasan yang dialami meliputi mimpi buruk, mual, hingga muntah. Pada saat itulah, sang anak memohon kepada orang tuanya untuk tidak pergi atau temper tantrum. Kecemasan yang dirasakan menyebabkan sang anak sering menolak untuk pergi ke sekolah karena takut sesuatu akan terjadi pada orang tuanya. Kecemasan merupakan bagian dari perkembangan setiap anak. Kecemasan berpisah dengan orang tua bisa timbul karena sikap orang tua yang terlalu melindungi anak. Hal itu menyebabkan sang anak merasa cemas bila tidak bersama orang tuanya dan takut jika teman-temannya menyakitinya. Kecemasan ini mampu mengakibatkan sang anak tidak nyaman baik dengan apa yang ada di dirinya atau ketika dia bersosialisasi (Pravitasari, 2012).

Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki tugas menjadi pemerhati tumbuh kembang anak. Mereka melakukan deteksi dini untuk mengintervensi penyimpangan tumbuh kembang anak dari umur tiga bulan sampai 72 bulan (Wati, 2016). Penelitian yang pernah dilakukan di Taman Kanak-kanak Ar-Rahmah Palembang pada tahun 2016 (Tamisa, 2016) menunjukkan bahwa pada minggu pertama mereka masuk, beberapa anak menangis, sering ke kamar mandi, pendiam, dan pemalu. Saat bergaul, anak sering menarik diri. Padahal guru-guru sudah memberi perhatian maksimal kepada anak tersebut, namun anak tetap memiliki rasa takut ketika ditanya oleh gurunya. Belum banyak penelitian membahas tentang masalah kecemasan yang terjadi pada anak-anak prasekolah (Campbell, 1994). Meskipun secara luas anak-anak prasekolah dapat menunjukkan pola perilaku terkait gangguan kecemasan, seperti kecemasan untuk berpisah.

Freud mengungkapkan terdapat tiga macam kecemasan, yaitu kecemasan objektif, neurotik, dan moral (Andri, 2007):

- a. Kecemasan objektif merupakan rasa takut terhadap ancaman atau bahaya yang terjadi di dunia luar dan lingkungan sekitarnya.
- b. Kecemasan neurotik adalah rasa takut yang berasal dari dorongan Id akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan ini bukan ketakutan terhadap insting-insting sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orangtua maupun orang lain yang mempunyai otoritas, jika dia melakukan perbuatan impulsif.
- c. Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego). Orang-orang yang memiliki super ego yang baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berfikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orangtua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.

Hasil wawancara dengan sejumlah guru prasekolah di Kota Magelang, ditemukan bahwa banyak guru yang menyampaikan tentang perilaku anak yang sulit berpisah dari pengasuhnya, sulit bergaul dengan teman-temannya, dan ketidakmauan anak untuk terlibat dalam permainan di sekolah. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai tingkat kecemasan anak usia prasekolah yang berpisah dengan orang tua atau pengasuhnya.

Penelitian ini penting untuk orang tua maupun guru agar mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan yang dialami sang anak ketika memasuki usia prasekolah. Berdasarkan pemaparan teori di atas, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan anak usia prasekolah di Magelang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 22 guru Taman Kanak-kanak di Kota Magelang. Subyek penelitian ini adalah 108 anak prasekolah usia 31 hingga 83 bulan di Kota Magelang. Sampel diambil dengan teknik *cluster random sampling*.

Item kuesioner dibuat berdasarkan berbagai gejala kecemasan relevan bagi anak-anak prasekolah dan TK. Dari DSM III dan DSM IV, serta wawancara klinis terstruktur. Kuesioner yang digunakan adalah adaptasi dari skala kecemasan anak prasekolah yang dikembangkan oleh Spence (2001). Kuisisioner mencakup 28 item yang dirancang untuk menilai dimensi kecemasan umum, fobia sosial, kecemasan berpisah, ketakutan akan cedera fisik dan gangguan obsesif kompulsif.

Kuesioner ini terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu hampir tidak pernah, jarang, sering dan hampir selalu. Guru diminta memilih salah satu dari empat alternative jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kondisi anak. Skor pada kuesioner ini adalah 1 untuk “hampir tidak pernah”, 2 untuk “jarang”, 3 untuk “sering”, dan 4 untuk “selalu”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada gambar 1 di bawah dapat dilihat deskripsi data hasil penelitian.

Tabel 1. Deskripsi statistik masing-masing aspek kecemasan

Aspek	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan umum	5	17	8,72	3,02
Fobia sosial	6	22	11,35	3,83
Kecemasan berpisah	5	17	8,48	2,59
Ketakutan akan cedera fisik	7	24	11,36	3,88
Gangguan obsesif kompulsif	5	17	8,83	2,87

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata dan standar deviasi pada masing-masing aspek kecemasan antara lain kecemasan umum memiliki rata-rata 8,72 dengan standar deviasi 3,02, fobia sosial memiliki rata-rata 11,35 dengan standar deviasi 3,83, kecemasan berpisah memiliki nilai rata-rata 8,48 dengan tandar deviasi 2,59, ketakutan akan cedera fisik memiliki rata-rata

11,3611 dengan standar deviasi 3,88012, gangguan obsesif kompulsif memiliki rata-rata 8,83 dengan standar deviasi 2,87.

Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis lebih lanjut untuk mengetahui kategori tingkat kecemasan masing-masing anak. Untuk mengetahui rendah dan tingginya persentase yang didapat menggunakan rumus:

- Sangat rendah : $X \leq M - 1,5SD$
- Rendah : $M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
- Sedang : $M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
- Tinggi : $M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
- Sangat tinggi : $M + 1,5SD < X$

Frekuensi jumlah anak pada masing-masing kategori di setiap aspek dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Deskripti

Kategori	Kecemasan umum	Fobia sosial	Kecemasan berpisah	Ketakutan akan cedera fisik	Gangguan obsesif kompulsif
Sangat rendah		8,3	17,6		10,2
Rendah	45,4	29,6	18,5	43,5	27,8
Sedang	25,9	36,1	44,4	24,1	38
Tinggi	19,4	18,5	13,9	26,9	18,5
Sangat tinggi	9,3	7,4	5,6	5,6	5,6

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar anak menunjukkan kecemasan berpisah dengan pengasuh/orangtuanya dalam kategori sedang yaitu sejumlah 44,4%. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak tidak ingin jauh dari rumah atau pengasuh/orangtuanya. Anak-anak cenderung khawatir bahwa sesuatu yang buuk akan terjadi saat mereka tidak bersama pengasuh/orangtuanya. Mereka juga merasa tertekan dan takut apabila pengasuh/orangtua meninggalkan mereka di sekolah atau meninggalkan mereka di rumah dengan orang dewasa lain sekalipun itu adalah kerabatnya.

Sejumlah 36,1% anak juga mengalami fobia sosial, dimana mereka khawatir melakukan kesalahan di depan orang lain, takut berbicara dengan orang yang tidak dikenali, takut berbicara di depan kelas misalnya untuk bernyanyi atau bercerita, serta tidak berani berbaur dengan teman yang lain.

Sebagian anak juga mengalami kecemasan umum yaitu sejumlah 25,9%. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan anak mengalami reaksi cemas terhadap berbagai hal, mengkhawatirkan hal-hal yang tidak bisa dijelaskan secara spesifik dan mudah sekali terganggu pikirannya oleh hal-hal baru. Mereka sering tegang, gelisah dan mudah tersinggung karena khawatir.

Pada kategori tinggi, Sebagian besar anak mengalami kecemasan yang berkaitan dengan ketakutan akan cedera fisik yaitu sebesar 26,9%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak anak merasa ketakutan akan hal-hal yang mungkin dapat melukai dirinya, seperti takut pada tempat yang tinggi, takut suara petir, takut dengan tempat ramai, tertutup dan gelap, takut dengan serangga atau laba-laba, serta takut pada binatang seperti kucing.

Disamping itu sebagian anak juga mengalami kecemasan pada kategori tinggi pada aspek kecemasan umum, fobia sosial, dan Gangguan obsesif kompulsif. Gangguan obsesif kompulsif ini yaitu dimana anak-anak sering melakukan sesuatu secara berulang-ulang untuk memastikan bahwa tidak akan terjadi hal buruk. Misalnya mereka secara terus menerus mengecek pintu, cuci tangan, melakukan sesuatu dengan urutan yang benar. Sedangkan pada kategori sangat tinggi, aspek yang paling tinggi dialami anak adalah kecemasan umum dan fobia sosial.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Spence (2001), menunjukkan bahwa sebanyak 40-60% anak termasuk dalam kelompok kecemasan sosial, gangguan obsesif kompulsif, dan ketakutan akan cedera fisik. Kemungkinan penyebab dari ketakutan anak terhadap cedera fisik adalah kurangnya peran faktor lingkungan terhadap kebutuhan dasar perkembangan. Faktor lingkungan mampu memberi pengaruh dan dapat dikelompokkan menjadi : Asuh (Kebutuhan fisik – biomedis), asih (Kebutuhan emosi dan kasih sayang), dan asah (*stimulasi*) yang merupakan rangsangan sehingga anak memiliki kemauan untuk melakukan sesuatu (Septiani, 2016).

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh guru ataupun orangtua dalam memahami aspek kecemasan yang dialami anak. Ketika anak menunjukkan kegelisahan dan ketakutan. Saat orangtua ataupun guru memahami aspek dominan kecemasan yang dialami anak, mereka dapat memberikan penanganan yang tepat untuk mengurangi tingkat kecemasan anak. Perasaan

cemas yang berlebihan, kegelisahan dan ketakutan pada anak yang tidak segera ditangani dapat mengganggu proses interaksi anak di sekolah. Hal ini juga dapat menyebabkan terganggunya aktivitas akademik anak, sehingga perkembangan anak tidak dapat berlangsung optimal.

Pendekatan yang dilakukan pada anak ini tentunya harus disesuaikan dengan karakter anak itu sendiri. Salah satu model stimulasi yang sesuai untuk anak tentunya adalah melalui bermain. Sehingga orangtua ataupun guru dapat mengajak anak bermain untuk mengurangi kecemasannya.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar anak-anak pada pra sekolah mengalami kecemasan untuk berpisah, sedangkan kecemasan yang sangat tinggi yang terjadi pada anak berkaitan dengan kecemasan yang umum dimana anak selalu merasa tegang dan gelisah pada berbagai hal. Kemudian persentase paling rendah termasuk dalam kategori gangguan obsesif kompulsif. Oleh karena itu guru dan orangtua perlu memahami jenis kecemasan yang dialami anak, sehingga dapat memberikan stimulasi yang tepat untuk mengendalikan kecemasan anak, sehingga perkembangan anak dapat lebih optimal.

REFERENSI

- Andri & Dewi P., Y. (2007). Teori kecemasan berdasarkan psikoanalisis klasik dan berbagai mekanisme pertahanan terhadap kecemasan. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 57(1), 233-238.
- Campbell, M., & Rapee, R. (1994). The nature of feared outcome representations in children. *Journal of abnormal child psychology*, 22(1), 99-111.
- Daraji. (2015). Konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan dalam memasuki dunia kerja. *Varia Pendidikan*, 27(2), 183-191.
- Endang & Liswaryana. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan anak prasekolah yang mengalami hospitalisasi. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 65-70.
- Kaluas, I., Ismanto, A. Y. & Kundre, R. M. (2015). Perbedaan terapi bermain puzzle dan bercerita terhadap kecemasan anak usia prasekolah (3-5 tahun) selama hospitalisasi di ruang anak RS TKK. III. R. W. Mongisidi Manado. *EJournal Keperawatan*, 3(2), 1-8.
- Pravitasari, A. & Edi W., B. (2012). Perbedaan tingkat kecemasan pasien anak usia prasekolah sebelum dan sesudah program mewarnai. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 16-21.

- Septiani, R., Widyaningsih, S., & Igomh, M. K. B. (2016). Tingkat perkembangan anak pra sekolah usia 3-5 tahun yang mengikuti dan tidak mengikuti Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). *Jrunal Keperawatan*, 4(2), 114-125.
- Spence, S. H., Rapee, R., McDonald, C., & Ingram, M. (2001). The structure of anxiety symptoms among preschoolers. *Behaviour Research and Therapy*, 39(11), 1293-1316. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00098-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00098-X).
- Tamisa, A. (2016). Latar belakang kecemasan anak prasekolah kasus A (IM) siswa Taman Kanak-kanak Ar-Rahmah Palembang. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 117-134.
- Wati, D. E. (2016). Pengetahuan guru PAUD tentang KPSP (Kuesioner Pra Skrining Perkembangan) sebagai alat deteksi tumbuh kembang anak. *Varia Pendidikan*, 28(2), 133-139.