



## Gangguan Kecemasan Berpisah Pada Anak Usia Dini dan Penanganan Dalam Perspektif Islam

Putri Ratih Puspitasari<sup>1</sup>, Sopiah<sup>2</sup>, Eva Riza<sup>3</sup>, Asep Irwansyah<sup>4</sup>,  
Mansur<sup>5</sup>

<sup>1234</sup>Dosen PAUD FKIP, Universitas Mohammad Husni Thamrin

<sup>5</sup>Dosen Manajemen FEB, Universitas Mohammad Husni Thamrin

### Abstract

Received: 4 Januari 2023

Revised: 7 Januari 2023

Accepted: 9 Januari 2023

*This research is a literature study that discusses separation anxiety disorder in early childhood. The purpose of this study is to describe how the phenomenon of separation anxiety develops from infant, toddler and preschool ages. Separation anxiety can be a mental disorder that must be handled properly by teachers and parents. This research uses library research. The collected research data is then analyzed using Description Analysis Content, with the stages of data reduction, data presentation and data verification. The results of this study indicate that separation anxiety disorder occurs when children have to separate from attached figures. Parents and teachers must be able to understand comprehensively the factors that cause children to experience separation anxiety disorder and provide treatment for separation anxiety disorder in children from an Islamic perspective through parental intervention activities according to the example of the Prophet Muhammad.*

### Keywords:

(\*) Corresponding Author:

*Separation Anxiety Disorder, Early Childhood, Treatment, Islam*

Putri.ratih.puspitasari@gmail.com

**How to Cite:** Puspitasari, P., Sopiah, S., Riza, E., Irwansyah, A., & Mansur, M. (2023). Gangguan Kecemasan Berpisah Pada Anak Usia Dini dan Penanganan Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(3), 414-422. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7633026>

## PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah individu yang berada direntang usia 0-8 tahun. The National Association for The Education of Young Children (NAEYC) menerangkan bahwa anak usia dini adalah anak yang berada dalam rentang usia 0-8 tahun. Berdasarkan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini terbagi tiga tahapan yaitu: (a) masa bayi lahir sampai 12 bulan, (b) masa toddler usia 1-3 tahun, (c) masa prasekolah usia 3-6 tahun, dan (d) masa kelas awal SD 6-8 tahun. Mansur (2005 : 88 ). Hal ini menunjukkan bahwa anak usia dini adalah anak yang berusia dari lahir yang tumbuh dan berkembang sesuai tahapan hingga usia SD kelas awal.

Selain itu, dalam buku dasar-dasar pendidikan anak usia dini karya Syifaузakia, Bambang Ariyanto dan Yeni Aslina disebutkan bahwa pengertian anak usia dini dalam perspektif islam bahwa Anak Usia Dini adalah titipan Allah yang dilahirkan melalui ibunya yang harus dijaga dan didik oleh orangtuanya mulai lahir hingga usia 7 tahun. Syifaузakia, Ariyanto, Aslina (2021 : 14 ). Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini perlu diarahkan pada peletakan dasar-dasar yang tepat bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya, yaitu pertumbuhan dan perkembangan fisik, daya pikir, daya cipta, sosial emosional, bahasa dan komunikasi yang seimbang sebagai dasar pembentukan pribadi yang utuh. M Huliyah (2017 : 60-71 ). Anak usia dini adalah sosok yang



perlu diberikan perlindungan dan pendidikan sesuai dengan aspek-aspek perkembangannya.

Salah satu aspek perkembangan yang sering diabaikan adalah perkembangan sosial emosional, khususnya tentang pemahaman kecemasan berpisah. Fenomena kecemasan berpisah pada anak usia dini yang sebetulnya adalah suatu yang wajar dan normal terjadi, namun dapat berubah menjadi suatu gangguan kecemasan berpisah jika orangtua dan guru tidak memahami cara penanganannya. Kecemasan akan perpisahan adalah ketakutan yang sangat umum dan normal untuk berpisah dari orang tua. Kecemasan adalah bagian dari tonggak perkembangan anak. Ketika seorang anak pergi ke sekolah untuk pertama kalinya, emosi campur aduk hadir. Mungkin menyenangkan tapi ketakutan juga normal. JLS Gonzales ( 2021 : 1-8).

Gangguan kecemasan berpisah pada anak dapat mempengaruhi kesehatan mental. Menurut data WHO, 1 dari 5 anak mengalami gangguan mental beragam bentuk di antaranya, seperti ADHD, gangguan perilaku, kecemasan, depresi, hingga sindrom Tourette M. Berliyana A ( 2021 ). Anak usia Dini yang mengalami gagguan kecemaan berpisah dapat berkembang menjadi sosok orang dewasa yang tidak sehat mentalnya. Data dari badan penelitian dan pengembangan kesehatan pada tahun 2020 menemukan jumlah masyarakat yang menderita gangguan kecemasan mengalami kenaikan sebesar 6,8 % , sebanyak 18.373 orang. dr. Juzi Delianna, M Epid (2021 ).

Menurut dr. Bagnell (2011 : 440-446 ) gangguan kecemasan didiagnosis ketika ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan terjadi di luar rentang respons perkembangan normal atau ekstrem dan menyebabkan penderitaan yang signifikan atau gangguan fungsi (sekolah, rumah, pengaturan sosial). Pada gangguan kecemasan, respons ketakutan tidak lagi adaptif dan tidak sesuai dengan stresor atau terjadi ketika tidak ada ancaman.. Hal ini menandakan bahwa kecemasan yang berlebihan dapat membuat kondisi kejiwaan menjadi buruk dan berdampak negatif.

Beberapa faktor penyebab terjadinya gangguan kecemasan berpisah (SAD) adalah genetika, pola asuh dalam keluarga dan pendidikan pada lembaga sekolah dan lingkungan masyarakat. Brumariu, Kerns, & Seibert ( 2012 : 569–585 ). Penyebab munculnya kecemasan juga bervariasi seperti faktor keturunan atau adanya perlakuan kekerasan terhadap anak. Kelekatan orangtua yang insecure juga menjadi salah satu sebab anak merasa cemas. Peran keluarga dan lembaga sekolah sangat penting untuk mencegah terjadinya gangguan kecemasan berpisah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang kecemasan berpisah secara komperhensif dan bagaimana kecemasan berpisah ini bermula pada setiap tahapan usia anak. Apa saja faktor-faktor penyebab gangguan kecemasan berpisah. Selain itu, penelitian ini juga membahas bagaimana seharusnya peran orangtua dalam menstimulasi perkembangan sosial emosional khususnya tentang kecemasan anak usia dini sejak masa bayi, masa kanak-kanak awal hingga masa SD awal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi penanganan gangguan kecemasan berpisah dalam prespektif islam yang dapat dilakukan oleh orangtua dan guru dalam meminimalisir dampak negatif pada kesehatan mental anak.

## **METODE PENELITIAN**

Metodologi dalam penelitian ini adalah *litteratur Review* atau biasa disebut penelitian kepustakaan. Sumber data yang diteliti adalah dari buku, artikel penelitian, artikel berita dalam majalah dan berbagai data ilmiah yang sudah terpublikasikan sehingga sumber data dapat terpercaya. Peneliti sebagai pengamat, melakukan pengumpulan berbagai sumber data yang berkaitan dengan judul penelitian.

Menurut Mestika zed (2014 :16-17), Proses pengumpulan data dalam penelitian kepustakaan dimulai dengan mengumpulkan berbagai literatur berdasarkan tujuan dan topik penelitian. Selanjutnya, peneliti mengklarifikasi buku, dokumen, jurnal sumber primer dan jurnal sekunder untuk dijadikan kutipan data. Data dari sumber primer yang sesuai dengan fokus penelitian dikonfirmasi untuk menentukan validitas dan reliabilitas. Setelah itu, peneliti mengelompokkan data berdasarkan sistematika penelitian. Analisis isi deskriptif (*describes the content analysis*) digunakan dalam penelusuran bibliografi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan adalah: reduksi data, penyajian data dan verifikasi data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Perkembangan sosial emosi anak usia dini dimulai sejak dalam kandungan. Saat ibu mengandung, kondisi psikologi yang mewarnai suasana hati akan mempengaruhi perkembangan sosial emosi janin yang ada di dalam kandungan. Saat ibu merasa senang, secara otomatis hormon oksitosin atau hormon kebahagiaan akan dirasakan oleh janin sehingga janin tumbuh menjadi anak yang bahagia. Sebaliknya, saat ibu merasa sedih, khawatir, takut, marah, tubuh akan memproduksi hormon kortisol yang tinggi atau disebut hormon stress. Secara otomatis hormon ini akan dirasakan oleh janin, sehingga janin tumbuh menjadi anak yang mudah terlalu sedih, mudah marah, mudah cemas dan lain sebagainya.

Pada artikel yang berjudul “ Dampak Meledaknya Emosi Saat Hamil pada Bayi “ salah satu dampak stress pada ibu hamil mempengaruhi tempramen bayi. Ibu Hamil yang mengalami stress berat atau sering marah, terutama pada trimester pertama kehamilan bisa membuat bayi menjadi rewel, lekas marah dan rentan terkena depresi kelak setelah lahir. dr. Kevin Adrian ( 2020). Hal ini dikuatkan oleh hasil penelitian tentang regulasi emosi ibu hamil terhadap kecemasan kepada 73 ibu hamil bahwa diperoleh koefisien kolerasi sebesar -0,215 ( $p=0,034$ ). Artinya ibu hamil yang memiliki regulasi emosi (pengendalian diri) yang baik, maka tingkat kecemasan yang rendah. Sebaliknya, Ibu hamil yang memiliki regulasi emosi yang buruk, maka tingkat kecemasannya tinggi. Aprisandityas( 2011 : 80-89 ).

Perasaan cemas adalah salah satu dari ragam emosi manusia yang sesungguhnya ada sisi positifnya. Cemas dapat melindungi diri kita dari bahaya, kita bisa lebih waspada dan mawasdiri untuk bisa bertindak hati-hati dalam

bersikap terhadap orang lain atau sesuatu hal. Selain itu cemas juga membuat kita sadar untuk selalu berdo'a kepada Tuhan YME untuk diberikan perlindungan dan petunjuk. Rasa cemas bermula pada saat anak masih dalam kandungan. Kemudian, berkembang sampai bayi lahir kedunia. Perilaku menangis yang ditunjukkan bayi pada saat keluar dari perut ibunya itu menunjukkan rasa cemas untuk melindungi dirinya. Bayi sepenuhnya bergantung pada reaksi yang ditunjukkan oleh orang-orang sekitarnya, khususnya ibu sebagai figur lekatnya. Bayi sangat membutuhkan kepekaan dan kehangatan dari Ibu. Ibu adalah orang pertama yang mengajarkan perkembangan sosial anak.

Perkembangan sosial emosional anak merupakan perkembangan tingkah laku pada anak untuk belajar menyesuaikan diri dengan norma, moral dan tradisi yang berlaku. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Nurjannah (2017: 50-61 ) bahwa perkembangan sosial emosi anak usia dini merupakan proses belajar pada anak tentang berinteraksi dengan orang disekitarnya yang sesuai dengan aturan sosial dan anak lebih mampu dalam mengendalikan perasaannya yang sesuai dengan kemampuannya dalam mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaannya yang diperoleh secara bertahap dan melalui proses penguatan dan modeling. Hal ini berarti bahwa perkembangan sosial dan emosi saling erat kaitannya. Keterkaitan ini dapat dilihat saat anak berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya akan berdampak pada perasaan dan sikap dalam merespon suatu kejadian.

Saat perkembangan sosial emosional tersitimulasi dengan baik, anak diberikan contoh bagaimana menghormati orang lain dan bagaimana dia menghargai perasaan dirinya maka anak bisa menjadi pribadi yang memiliki kontrol diri yang baik. Namun sebaliknya, saat perkembangan sosial emosional tidak distimulasi dengan baik, anak diberikan berbagai contoh interaksi sosial yang tidak menghormati orang lain serta tidak dihargai semua perasaan yang dialami oleh anak, maka anak memiliki resiko mengalami gangguan mental. Salah satunya adalah gangguan kecemasan berpisah.

Kecemasan dalam berpisah bisa berkembang menjadi sebuah gangguan mental yang tak diinginkan. Kecemasan berpisah ini bisa terlihat jelas pada masa infant saat bayi tidak mau pisah dengan ibunya, ia menangis. Moment ibu memberikan ASI kepada bayi dapat meredam kecemasan yang dirasakan oleh bayi karna ibu berada dekat dengan figur lekatnya. Pola komunikasi dan interaksi antara orangtua terhadap bayi menjadi suatu hal utama untuk membentuk perkembangan sosial emosional yang baik, ketika bayi beranjak dewasa maka ia cenderung mudah bersosialisasi, mengontrol emosi dengan baik dan memiliki tenggang rasa yang baik dengan lingkungannya. Alfiansyah, Utami( 2020 : 33-41).

Pada dasarnya gangguan kecemasan berpisah pada masa bayi akan membawa dampak negatif pada perkembangan dan pertumbuhan selanjutnya. Pada tahapan usia toodler, rentang usia 18 bulan sampai 36 bulan perkembangan sosial emosional anak mengalami masa perkembangan otonomi dimana anak mengembangkan kemampuan beresplorasi secara bebas. Saat anak tidak diberikan kebebasan maka mental anak akan berkembang menjadi ragu-ragu dan

malu kesulitan dalam bersosialisasi. Wheeler, Raspa, Bann, Boshop, Hessel, Sacco, Bailey. ( 2013 : 141-155). Malu menjadi faktor resiko terjadinya kecemasan berpisah pada anak toodler. Agar tidak terjadi kegagalan dalam melawan tahapan perkembangan sosial emosional otonomi versus ragu-ragu maka diperlukan pemberian kelompok terapeutik. Kelompok terapeutik memberikan pemahaman kepada ibu dalam menstimulasi dan memfasilitasi perkembangan otonomi anak toodler secara tepat. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan ibu dalam menstimulasi perkembangan otonomi dan kecemasan berpisah pada kelompok yang mendapat kelompok terapeutik lebih tinggi secara bermakna. E.Widiani, Ahsan, L.Supriati (2015 :189-198 ).

Perkembangan sosial emosi anak preeschool (3-5 tahun) memasuki *initiatif vs guilty* yakni inisiatif lawan rasa bersalah. Saat anak mulai berinisiatif mengungkapkan pendapat, keinginan dan ide kreatifnya namun orangtua kurang responsif atau bahkan cenderung memaksakan kehendak, melarang tanpa sebab dan meremehkan dengan menyalahkan. Hal tersebut akan berdampak pada tumbuhnya benih-benih dalam diri anak rasa bersalah. Apa yang disampaikan oleh anak tidak pernah didengarkan oleh orangtua, apa yang diinginkan anaknya selalu dilarang sehingga anak merasa dirinya tidak berharga. Berdasarkan kondisi tersebut anak dengan sendirinya mengembangkan konsep diri yang buruk, anak menjadi tidak kreatif, takut, cemas dan tidak percaya diri. Pada kondisi inilah gangguan kecemasan berpisah dapat terjadi saat anak mulai memasuki masa sekolah. Anak butuh waktu untuk beradaptasi pada lingkungan baru.

Studi longitudinal di Beijing yang dilakukan oleh Tong CHENG, Nanhua CHENG, Meifang WANG dan Zhengyan WANG (2022 :799-812 ) berjudul Prediksi Kecemasan Anak Toodler terhadap Kreativitas anak di usia 5 tahun. Hasil penelitian dari 96 keluarga yang menjadi responden bahwa kecemasan umum dan kecemasan berpisah yang dialami di usia toodler akan berdampak negatif pada daya kreativitas anak pada usia 5 tahun. Kemampuan kognitif umum dan penguasaan motivasi anak memainkan peranan penting untuk menghubungkan kecemasan umum dan kecemasan berpisah dengan kreatifitas pada anak pra sekolah. Dengan demikian dapat diartikan bahwa perkembangan sosial emosi anak di masa toodler yang seharusnya mengembangkan otonomi berlanjut kepada masa inisiatif di usia 5 tahun bisa berdampak sebaliknya. Saat anak toodler mengembangkan perasaan malu dan ragu-ragu maka akan berlanjut pada perkembangan rasa bersalah di usia 5 tahun. Anak menjadi pribadi yang kurang kreatif dan kurang memiliki motivasi karna dipenuhi perasaan kecemasan berlebih secara umum ataupun kecemasan berpisah.

Perasaan khawatir yang sejatinya adalah normal bisa berubah menjadi gangguan kecemasan bersumber dari kurangnya orangtua dalam memahami dan memberikan stimulasi yang tepat terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. Hal ini berlanjut pada fase *early primary school* usia 6-13 tahun yakni *industry vs inferiority*, dimana anak yang mulai masuk sekolah dan melakukan kegiatan belajar mulai mengembangkan rasa bangga saat menyelesaikan tugas. Pada masa ini, diperlukan peran orangtua dan guru dalam memberikan apresiasi kepada anak agar anak semakin yakin dengan kemampuan dirinya. Jika dukungan

dari orang dewasa disekitar anak kurang, maka anak akan mengembangkan rasa rendah diri, ia merasa dirinya tidak akan mampu dan tidak akan bisa.

Orangtua atau bahkan guru hanya merespon sekedarnya saja dan bertindak acuh saat anak menunjukkan hasil karyanya. Selain itu, respon yang negatif dan terlalu mengkritik juga kerap kali ditunjukkan seperti melarang anak mewarnai keluar garis. Padahal anak yang berusia 6 tahun masih belajar membaca, anak sudah ingin mengenal huruf saja perlu diberikan ucapan terimakasih. Sebagian besar orangtua atau guru berfokus pada kesempurnaan hasil karya dan perilaku anak saja, sementara yang perlu dipupuk adalah motivasi internal pada setiap proses belajar. Proses belajar ini bukan hanya tentang akademik semata, tetapi belajar beradaptasi dengan lingkungan bersosialisasi. Saat anak merasa cemas ketika pertamakali sekolah karena harus belajar beradaptasi dengan lingkungan dan orang-orang baru, maka diperlukan kesabaran dari orangtua dan guru untuk menemani anak agar anak merasa dipahami rasa cemasnya seraya terus diberikan pemahaman dan pengertian yang membangkitkan keinginan anak untuk lepas dari orangtuanya.

Dalam kasus anak dengan gangguan kecemasan berpisah penanganan terjadinya gangguan kecemasan berpisah saat disekolah memerlukan peran orang tua dan guru PAUD. Orangtua adalah lingkungan yang pertama dan utama untuk menstimulasi perkembangan anak. Guru PAUD layaknya orangtua anak selama disekolah. Salah satu cara yang bisa dilakukan orangtua bekerjasama dengan guru untuk mengatasi gangguan kecemasan adalah dengan melakukan intervensi orangtua. Guru melakukan proses konsultasi dengan orangtua untuk diberikan masukan tentang cara mengatasi gangguan kecemasan berpisah selama masa adaptasi awal.

Berdasarkan analisa statistik Spearman Rank dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$  terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan tingkat kecemasan berpisah (separation anxiety) pada masa daptasi sekolah di TK Plus Al-Ikhlas Pucung Kidul Tulungagung dengan nilai signifikansi 0,018. Nilai korelasi diperoleh -0,296 sehingga menunjukkan arah korelasi negatif dengan tingkat korelasi lemah. Dengan kata lain semakin baik dukungan orang tua semakin rendah tingkat kecemasan berpisah pada masa adaptasi sekolah di TK Plus Al-Ikhlas Pucung Kidul Tulungagung. Sehingga disarankan bagi orang tua untuk meningkatkan dukungan agar anak lebih siap menghadapi masa adaptasi sekolah dan tidak mengalami kecemasan berpisah. A.N. Hapsari (2014).

Hal ini menjadikan keterlibatan keluarga dalam perkembangan anak menjadi perhatian khusus dalam pemberian intervensi karena pola pengasuhan orangtua yang disiplin ketat, overprotective, tidak konsisten, kurang responsif, konflik keluarga dan depresi atau cemas yang dimiliki orangtua dapat menimbulkan rasa cemas berlebihan yang dapat berkembang menjadi gangguan. Banyaknya faktor dalam keluarga tersebut menyebabkan gangguan kecemasan pada anak menjadi gambaran pentingnya pengasuhan positif. R.T.Neesia dan F.Kurniawati (2020 : 30-35).

Tujuan dari program Intervensi yang melibatkan orangtua adalah untuk membantu orangtua mengidentifikasi kemungkinan penyebab gangguan

kecemasan berpisah pada anak dan membantu orangtua untuk menentukan tujuan dalam perubahan perilaku. Ketika anak-anak diberikan lingkungan pengasuhan yang hangat, tenang, konsisten dengan reinforcement yang positif pada perilaku untuk meningkatkan kepercayaan diri, kecemasan akan berkurang. C. Jewell, A. Wittkowski, D.Pratt (2022 : 324-349). Pengasuhan dan pola didik yang hangat dari orangtua maupun guru sejalan dengan nilai-nilai dalam islam yakni mendidik dengan kelembutan.

Rasulullah shallahu'alaihi wa sallam telah bersabda “ Tidaklah kelembutan pada sesuatupun kecuali akan menghiasinya, dan tidaklah dicabut dari sesuatupun kecuali akan memperburuknya’ (Dishahihkan oleh Al- Albani). Maulida A (2017 : 723-763 ) Oleh karena itu, kelembutan dan kehangatan yang orangtua dan guru berikan akan membuat hati anak menjadi tenang dan indah seperti perhiasan. Namun sebaliknya, saat bersikap keras maka seketika itu pula sifat lembut tercabut pada hati orangtua dan guru sehingga berdampak pula pada hati anak. Tentunya kondisi hati anak menjadi buruk, keras hati dan tidak tenang sehingga dapat menyebabkan berbagai gangguan mental. Kelembutan dapat meminimalkan resiko dampak buruk dari sikap keras seperti gangguan kecemasan berpisah pada anak. Anak dipahami rasa cemasnya dengan penuh kelembutan dan didampingi dengan penuh kesabaran sampai gangguan kecemasan itu hilang dari hati anak.

Selain bersikap lembut saat berinteraksi dengan anak, penanganan yang dapat dilakukan oleh orangtua adalah menerapkan pola asuh penuh ekspresi cinta seperti mencium anak. Sebuah riwayat dari Abu Hurairah berkata “Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam mencium Al-Hasan bin ‘Ali, dan di sisi Nabi ada Al-Aqro’ bin Haabis At-Tamimiy yang sedang duduk. Maka Al-Aqro’ berkata, “Aku punya 10 orang anak, tidak seorangpun dari mereka yang pernah kucium”. Maka Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam pun melihat kepada Al-‘Aqro’ lalu beliau berkata, “Barangsiapa yang tidak merahmati/menyayangi maka ia tidak akan dirahmati” (HR Al-Bukhari no 5997 dan Muslim no 2318). Sakdiah, N (2017 : 202-211) Hadist ini menerangkan bahwa Allah tidak akan menyayangi orang yang tidak menyayangi atau mencium anaknya.

Hal ini diperkuat dengan Hadist dari Aisyah yang berkata “Datang seorang arab badui kepada Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam lalu berkata, “Apakah kalian mencium anak-anak laki-laki?, kami tidak mencium mereka”. Maka Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam berkata, “Aku tidak bisa berbuat apa-apa kalau Allah mencabut rasa rahmat/sayang dari hatimu” (HR Al-Bukhari no 5998 dan Muslim no 2317). Chasanah, U ( 2017 : 83-115) Nabi sampai berkata bahwa nabi angkat tangan saat Allah mencabut sifat rahmat didalam hati orangtua. Betapa mencium anak menunjukkan kasih sayang itu teramat penting agar hati orangtua dan hati anak menjadi selamat. Ciuman yang diberikan orangtua akan membekas indah dihati anak. Anak yang sering dicium akan merasa bahagia, dicintai, disayangi dan anak merasa dirinya berharga. Gambaran dirinya akan positif karena *self love* berkembang dengan baik.

Gangguan kecemasan berpisah pada anak akan berkurang karna anak yakin dia aman. Walaupun berpisah selama di sekolah, cinta dan kasih sayang orangtua tidak akan pernah hilang karena selalu terkenang dihatinya. Saat harus

berpisah dari orangtua kepada guru yang juga pandai dalam mengekspresikan kasih sayang seperti dengan merangkul anak, menggenggam tangan anak dan membelai anak. Hati anak semakin dipenuhi dengan cinta dan kasih sayang yang diberikan oleh guru. Dan yang paling utama adalah hati anak menjadi tenang karena rahmat Allah selalu menaungi hati yang penuh dengan kasih sayang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil studi literatur menjelaskan bahwa gangguan kecemasan berpisah pada anak usia dini adalah kondisi dimana anak sangat sulit berpisah dengan figur lekatnya. Penyebab gangguan kecemasan berpisah pada anak usia dini bersumber pada kelekatan yang tidak aman. Akumulasi yang berawal pada proses kehamilan, kondisi emosi ibu yang stres saat hamil. Pengabaian saat bayi lahir membentuk ketidakpercayaan. Berlanjut pada masa kanak-kanak awal yang penuh larangan maka anak menjadi pemalu dan ragu-ragu. Sehingga pada saat memasuki masa sekolah anak merasa rendah diri dan sulit bersosialisasi atau merasa cemas berlebihan. Upaya penanganan gangguan kecemasan berpisah dalam perspektif Islam menekankan pada intervensi orangtua dan guru. Pola asuh dan pendidikan yang penuh kelembutan serta ekspresi cinta seperti teladan dari Rasulullah SAW menjadi solusi untuk memberikan ketenangan hati kepada anak agar gangguan kecemasan berpisah pada anak usia dini dapat teratasi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis ucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam menulis artikel ini. Penulis ucapkan Terimakasih juga kepada Editor jurnal dan penulis bersama dalam upaya pengulas dalam mengevaluasi dan menilai artikel yang diajukan untuk dipertimbangkan dalam proses publikasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A.Wheeler., M.Raspa., C.Ban., E.Boshop., D.Hessl., P.Sacco.,& D.B.Bailey. (2013) Anxiety, Attention Problems, Hyperactivity and the Aberrant Behavior Checklist in Fragile X Syndrome. *American Journal of Medical Genetics Part A/ Volume 164, Issue 1* /p. 141-155. <http://doi.org/10.1002/ajmg.a.36232>
- Alfiansyah, M., & Utami, I. H. (2020). Analysis of Social Emotional Development in infants Based on Psychological Studies. *Golden Age Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Volume 4 Nomor 2* 33-41. <http://doi.org/10.29313/ga: jpaud.v4i2.5993>
- Andrija, Firanda, M. A. (2015). Ternyata Mencium Anak-Anak Mendatangkan Rahmat. <https://konsultasisyariah.com>.
- Antaranews. (2021). Kemenkes : Angka Gangguan Kecemasan Naik 68 Persen Selama Pandemi. from <https://www.antaranews.com>.
- Aprisandiyas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi, Volume 8 no.2*, 80-89.
- Ardi, Ni Kadek Duti S.P.L, Sp.KJ. (2018). Gangguan Cemas Perpisahan Pada Anak. from <https://dinkes.bulelengkab.go.id>.
- Berliyana A, Mikaela S.Psi, M.Psi. (2021). Kesehatan Mental Anak di Tengah Pandemi. from <https://ciputrahospital.com>.
- Brumariu, L. E., Kerns, K. A., & Seibert, A. (2012). Mother-child Attachment, Emotion

- Regulation, and Anxiety Symptoms in Middle Childhood. *Personal Relationships*, 19(3), 569–585. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01379.x>.
- Chasanah, U. (2017). Urgensi Pendidikan Hadis Dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Living Hadis* 2 (1), 83-115.
- CHENG, T., CHENG, N., WANG, M., & WANG, Z. (2022). Toddlers Anxiety Predicts Their Creativity at the Age of Five : The Chain Meditation Effects of General Cogntion and Mastery Motivation. *Acta Psychologica Sinica*, Vol. 54 Issue 7 :799-812. doi : 10.3724/SP.J.1041.2022.00799.
- Gonzales, J. L. (2021). Jerm program : an Intervention to Separation Anxiety among Kindergarten Pupils in Southern Philippines. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI* 14, 1-8.
- Hapsari, ArintaNovia. (2014). Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan Berpisah (separation anxiety) Pada Masa Adaptasi Sekolah di TK Plus Al- Ikhlas Pucung Kidul Tulungagung. Sarjana thesis, Malang : Universitas Brawijay<http://repository.ub.ac.id/id/eprint/124230>.
- Huliyah, M. (2017). Hakikat Pendidikan Anak Usia Dini. *As-Sibyan : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1 (01), 60-71.
- Jewell, C., Wittkowski, A., & Pratt, D. (2022). The Impact of Parent-Only Interventions On Child anxiety : A Systematic Review and Meta Analysis. *Journal of Affective Disorders*.309, 324-349.
- L, Alexa., & MD, Bagnell. (2011). Anxiety and Separation Disorders. *FRCPC* 32 (10), 440–446. <http://doi.org/10.1542/pir.32-10-440>.
- M. Raumaen, Rayinda, Sp.KJ. (2022). Gejala Separation Anxiety Disorder Pada Anak Dan Penanganannya. from <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam>.
- Maulida, A. (2014). Kurikulum Pendidikan Akhlak Keluarga dan Masyarakat Dalam Hadist Nabawi. *Jurnal Pendidikan Islam* Vol. 03 , 723-763.
- Nariswari, S, L.( 2022). Separation Anxiety lazim dialami Anak-Anak Aneh Bagi Orang Dewasa. from <https://lifestyle.kompas.com>.
- Nesia, R. T., &Kurniawati, F. (2020). Keterlibatan Orangtua Dalam Intervensi Gangguan Kecemasan Anak Baru Masuk Sekolah. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, Vol. 4 No.1, 30-35
- Nurjannah, N. (2017). Mengembangkan kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Keteladanan Hisbah : *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 114 (1), 50-61.
- Sakdiah, N. (2017). Pendidikan Karakter Melalui Pembinaan Kasih Sayang dalam Pandangan Islam. *Jurnal Kependidikan* 3 (2), 202-2011.
- Syifaузakia., Ariyanto, Bambang., & Aslina, Yeni. (2021). Dasar-dasar pendidikan Anak Usia Dini. Malang. Literasi Nusantara.
- Widiani, E., Ahsan., & Supriati,L. (2015). Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik Terhadap Kemampuan Ibu dalam Menstimulasi Perkembangan Psikososial Otonomi dan Kecemasan Berpisah pada Kanak-Kanak di Posyandu Melati RW II Kelurahan Telogo Mas Kota Malang. *The Indonesian Journal Of Health Science*, Vol. 5 No. 2, 189-198.
- Zed , Mestika. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*, cet 3. Jakarta. Pustaka Obor Indonesia