



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 3323-3330

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Penerapan *Art Therapy* terhadap Penurunan Tingkat SAD (*SapARATION Anxiety Disorder*) Pada Anak Usia Dini di Ra Nurul Iman Tembung T.A 2022-2023

Hamidah^{1✉}, Aminda Tri Handayani²

Program Studi PG PAUD, Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah

Email: hamidah@umnaw.ac.id^{1✉}

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui latar belakang kecemasan anak saat berpisah dengan orangtua di RA Nurul Iman Tembung. Masalah yang menjadi pembahasan adalah bagaimana cara menurunkan tingkat kecemasan anak saat berpisah dengan orang tuanya. Pada umumnya, reaksi anak terhadap masalah adalah kecemasan. Salah satu dari *art therapy* adalah mewarnai gambar. Mewarnai adalah terapi untuk mengurangi stress dan kecemasan anak saat berpisah dengan orangtuanya serta meningkatkan komunikasi pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti penerapan *art therapy* mewarnai gambar terhadap tingkat kecemasan anak di RA Nurul Iman Tembung. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi, dan analisis menggunakan konsep "fish bone" yaitu mencari penyebab terjadinya kecemasan. Hasil penelitian terhadap 4 orang anak di RA Nurul Iman yang mengalami kecemasan diperoleh dari informasi sikap dan perilaku yang menjadikan subjek selalu penuh dengan rasa takut yang berlebihan subyek berperilaku seperti teriak-teriak, menyendiri, menghindar, dan tidak mau makan bersama teman temannya, tangan dingin atau telapak tangan selalu basah, sering ke kamar mandi dengan alasan tidak jelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada anak di RA Nurul Iman Tembung sebelum diberikan *art therapy* mewarnai gambar dari 28 anak terdapat 4 anak yang mengalami kecemasan tinggi. Sesudah diberikan *art therapy* mewarnai gambar sebagian besar 4 orang anak sudah tidak ada lagi yang mengalami kecemasan tinggi ataupun panik dengan gambaran wajah rileks, lebih terbuka, dan lebih kooperatif.

Kata Kunci : *Kecemasan, Terapi Seni, Mewarnai Gambar*

Abstract

The research aims to determine the background of children's anxiety when separating from their parents at RA Nurul Iman Tembung. The problem under discussion is how to reduce children's anxiety levels when separated from their parents. In general, children's reactions to problems are anxiety. One of art therapy is coloring pictures. Coloring is therapy to reduce stress and anxiety in children when separated from their parents and improve communication with children. This study aims to examine the application of art therapy coloring pictures to children's anxiety levels at RA Nurul Iman Tembung. This type of research uses qualitative case study research. Data collection techniques use observation, interviews, documentation and analysis using the "fish bone" concept, namely looking for the causes of anxiety. The results of research on 4 children at RA Nurul Iman who experienced anxiety were obtained from information on attitudes and behavior which made the subjects always full of excessive fear. The subjects behaved like screaming, being alone, avoiding, and not wanting to eat with their friends, cold hands. or palms are always wet, often go to the bathroom for unknown reasons. The results of the research showed that anxiety among children at RA Nurul Iman Tembung before being given art therapy to color pictures of 28 children, there were 4 children who experienced high anxiety. After being given art therapy to color the pictures, most of the 4 children no longer experienced high anxiety or panic with facial images that were relaxed, more open and more cooperative.

Keyword: *Kecemasan, Terapi Seni, Mewarnai Gambar*

PENDAHULUAN

Pada kehidupan awal seorang anak, orangtua mempunyai arti penting bagi kehidupannya. Hubungan antara anak dan figur orangtua sangat menentukan perkembangan selanjutnya. Menurut Bowlby (dalam Hasanah, 2013:2), kelekatan figur ibu dan anak merupakan sesuatu yang alami sifatnya karena kelekatan merupakan suatu ikatan emosional yang kuat yang dikembangkan anak melalui interaksinya dengan orang yang mempunyai arti khusus dalam kehidupannya, biasa ibu.

Pada usia 4 – 6 tahun anak sudah bisa ditinggalkan oleh orangtuanya, mereka mulai dimasukkan ke ke sekolah bermain atau taman kanak-kanak. Lingkungan sekolah dapat dijadikan sebagai sarana pengembangan prestasi anak. Lingkungan sekolah akan memberikan suasana yang berbeda kepada anak dengan lingkungan rumahnya. Anak akan melakukan kontak sosial dan adaptasi dengan lingkungan dan teman yang baru, selain dari keluarganya sendiri. Seorang anak yang pertama kalinya masuk sekolah akan membawa beban emosional tertentu, seperti cemas atau takut yang berpontesi menghalangi anak untuk berangkat sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal di RA Nurul Iman Tembung, menunjukkan bahwa pada minggu-minggu pertama anak menasuki prasekolah, beberapa anak menangis

karena harus berpisah dengan orang tuanya, anak tidak ingin ditinggal oleh orang tuanya, sering ke kamar mandi, anak menjadi pendiam dan pemalu, dan juga anak datang ke sekolah dengan wajah murung. Dari beberapa anak, yang peneliti amati ada 4 orang anak yang ketika anak akan masuk ke kelas, anak akan menolak untuk berpisah dengan ibunya. Jika ibu meninggalkannya untuk menunggu di luar kelas, anak akan menangis dengan keras. Bahkan saat jam istirahat anak tidak berani untuk bermain bersama dengan teman-temannya tanpa didampingi oleh ibunya. Pada kasus lain, terdapat anak yang takut pisah oleh ibunya. Sebagai akibat dari rasa takutnya, anak memiliki keterlibatan yang rendah di dalam kelas dengan menghindari tugas-tugas yang diberikan oleh guru, menolak ditinggalkan oleh ibunya, menangis dengan kencang, serta berusaha memanggil kembali ibunya untuk masuk ke dalam kelas jika ibunya keluar kelas. Selain itu, jika anak ditemani ibunya di dalam kelas, posisi duduk ibunya harus tepat berada di samping tempat duduk anak. Si anak juga menunjukkan ketidakmandirian saat mengerjakan tugas karena selalu bertanya dan meminta persetujuan kepada ibunya. Jika anak sudah lelah maka ibu yang mengerjakan tugas tersebut.

Malchiodi (dalam Handayani 2013), menyatakan *art therapy* adalah suatu bentuk terapi yang bersifat ekspresif dengan menggunakan materi seni, seperti lukisan, kapur, spidol, dan lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul "Penerapan *Art Therapy* Untuk Menurunkan Tingkat SAD (*Saparation Anxiety Disorder*) pada anak usia dini di Ra Nurul Iman Tembung.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif deskriptif. Menurut Moleong (2015 :11), penelitian kualitatif yaitu suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data dari wawancara dan dokumentasi dalam mengumpulkan data untuk memberikan gambaran bentuk penyajian laporan penelitian. Penelitian kualitatif deskriptif yaitu menganalisis dan menyajikan fakta-fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah dipahami dan disimpulkan yang bertujuan agar penulis dapat mengetahui dan menggambarkan apa saja yang terjadi di lapangan dengan jelas dan terperinci sehingga nantinya penulis dapat menggambarkan serta mengumpulkan data mengenai penerapan *art therapy* terhadap penurunan tingkat SAD (*Saparation Anxiety Disorder*) di RA Nurul Iman Tembung.

Untuk memperoleh data, penelitian ini menggunakan beberapa teknik dalam pengumpulannya. Dengan harapan data yang diperoleh lebih valid. Untuk memperoleh

data yang valid, maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini sebagai berikut :

1. Observasi

Menurut Sugiyono (2018:203) teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan apabila penelitian berkenan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan bila responden yang dialami tidak terlalu besar. Observasi yang digunakan yaitu observasi partisipasi pasif (*participation*). Dalam observasi partisipasi pasif peneliti datang ketempat kegiatan pengamatan tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut.

Kisi-kisi tentang penilaian SAD (*sapARATION anxiety disorder*)

| No | Indikator | Kategori | | | |
|----|---------------------|---|---|--|---|
| | | BB | MB | BSH | BSB |
| 1. | Gejala suasana hati | Anak tidak mau menggambar | Anak hanya menggambar beberapa titik saja | Anak mulai tampak senang menggambar menggunakan <i>cotton buds</i> | Anak sudah sangat antusias menggambar |
| 2. | Gejala kognitif | Anak masih takut-takut mengeluarkan ide (nama, warna, bentuk, ukuran, pola dan lainnya) | Anak mulai berani mengeluarkan ide yang ada di kepalanya untuk menyalurkannya ke dalam bentuk gambar. | Anak sudah mampu menggambar dengan bimbingan guru. | Anak sudah sangat mampu menggambar sendiri tanpa bimbingan dari guru |
| 3. | Gejala somatik | Anak saat melakukan kegiatan anak tampak menunjukkan gejala-gejala somatik (keringat, mulut kering, | Anak saat melakukan kegiatan anak mulai berani dalam melakukan kegiatan . | Anak sudah berani melakukan kegiatan didampingi oleh guru. | Anak sudah berani melakukan kegiatan tanpa didampingi oleh guru dan merasa senang |

| | | | | | |
|--|--|---------------------------------|--|--|---------------------|
| | | bernafas pendek, dan lain-lain) | | | dengan kegiatannya. |
|--|--|---------------------------------|--|--|---------------------|

Keterangan:

BB (*) : Belum Berkembang

MB (**) : Mulai Berkembang

BSH (***) : Berkembang Sesuai Harapan

BSB (****): Berkembang Sangat Baik

2. Wawancara

Menurut sugiyono (2018) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila penulis ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit.

Tabel Kerangka Wawancara Dengan Guru di RA Nurul Iman Tembung

| No | Pertanyaan | Jawaban |
|----|--|---------|
| 1. | Bagaimana tingkat kecemasan berpisah anak dengan orang tua setiap ajaran baru di RA NURUL IMAN ? | |
| 2. | Apa faktor penyebab terjadinya kecemasan berpisah ? | |
| 3. | Bagaimana akibatnya jika anak tidak ingin lepas dari orang tuanya ? | |
| 4. | Bagaimana cara mengurangi tingkat kecemasan berpisah ini ? | |

Tabel Kerangka Wawancara dengan Orang Tua di RA Nurul Iman Tembung

| No | Pertanyaan | Jawaban |
|----|--|---------|
| 1. | Mengapa di sekolah anak tidak ingin berpisah dengan orang tua ? | |
| 2. | Apa yang akan terjadi ketika anak masuk ke kelas tidak ibu damping ? | |
| 3. | Apa penyebab terjadinya kecemasan berpisah ? | |

3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2018:178) dokumentasi merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis maupun gambar (foto), dan karya-karya yang semuanya itu memberikan informasi bagi proses penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Analisis Data

Hasil wawancara, dengan beberapa pihak yang terkait seperti guru wali kelas dan orang tua murid menunjukkan bahwa penerapan *art therapy* yang digunakan guru salah satunya mewarnai agar bisa menurunkan tingkat kecemasan anak pada saat berpisah dengan orangtuanya. Menggunakan *art therapy* guru berusaha harus bisa melakukan pembelajaran yang bersifat kreatif dalam menyampai pembelajaran agar tujuan pembelajaran tercapai dengan mudah maupun bisa dipahami oleh anak.

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan anak berpisah pada orang tua di RA Nurul Iman Tembung disebabkan oleh pola asuh orangtua ataupun lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan kejadian yang dialami anak.

Hasil observasi maupun wawancara yang peneliti dapatkan di sekolah RA Nurul Iman ini juga guru menerapkan *art therapy* untuk menurunkan tingkat SAD (*sapARATION anxiety disorder*) atau yang sering disebut kecemasan berpisah dengan orang tua yang tinggi salah satu *art therapy* tersebut mewarnai gambar.

PEMBAHASAN

Analisis Hasil

Berdasarkan hasil pengumpulan data observasi dan wawancara terhadap responden pada bulan Juni 2023 dan setelah diolah, maka peneliti akan membahas mengenai penerapan *art therapy* terhadap penurunan tingkat SAD (*sapARATION anxiety disorder*) pada anak usia dini di RA Nurul Iman Tembung.

❖ Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan *Art Therapy* Mewarnai Gambar Menggunakan *Cotton Buds*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada anak di RA Nurul Iman Tembung sebelum diberikan *Art Therapy* mewarnai gambar dari 28 anak terdapat 4 anak yang mengalami cemas yang tinggi. Berdasarkan kuesioner, gambaran anak yang mengalami kecemasan tinggi yaitu anak menerima keadaannya dengan menangis, menghindari dengan orang baru, dan reaksi wajah tegang. Dapat disimpulkan bahwa tidak

ada anak yang mengalami panik. Sesuai teori Hawari (2011), kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam.

Pembahasan di atas sesuai observasi pada saat penelitian, kecemasan anak sebelum di berikan *art therapy* mewarnai gambar, sebagian besar anak tidak mau ditinggal orang tuanya, anak takut dan tidak berpisah dengan orang yang terdekat pada saat anak mengalami SAD, hal tersebut memengaruhi sehingga anak yang SAD sebagian besar dalam cemas tinggi. Stress karna penyakit biasanya membuat anak menjadi kurang mampu menghadapi perpisahan, akibatnya mereka menunjukkan banyak perilaku cemas dan protes (Supartini, 2004).

❖ Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan *Art Therapy* Mewarnai Gambar Menggunakan *Cotton Buds*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada anak di RA Nurul Iman Tembung sesudah diberikan *art therapy* mewarnai gambar sebagian besar sudah tidak ada lagi anak yang mengalami kecemasan tinggi atupun panik dengan gambaran wajah rileks, lebih terbuka dan lebih kooperatif. Secara keseluruhan terjadi kecenderungan penurunan respon kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan *art therapy* mewarnai gambar, namun ada satu anak yang mengalami perubahan skor kecemasan namun tetap berada pada kategori cemas ringan. Keadaan tersebut karena karakter setiap anak mempunyai faktor *stressor* yang berbeda. Jenis diagnose anak juga menjadi hal yang memengaruhi kecemasan pada anak sehingga anak tetap pada tingkat kecemasannya. Kecemasan anak dipengaruhi oleh kondisi penyakit atau diagnosa yang diderita anak (Pratiwi, 2012).

Pada hasil penelitian sesudah di berikan *Art Therapy* mewarnai gambar yang paling banyak adalah tingkat cemas ringan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari proses penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan sebagai berikut :

1. Masih kurangnya perhatian orangtua, serta kasih sayang anak, mengakibatkan anak menjadi pendiam dan tertutup serta sulit bergaul dengan teman-teman sebayanya.
2. Sebelum diberikan *art therapy* mewarnai gambar, sebagian besar anak sejumlah 4 Anak mengalami kecemasan tinggi.
3. Setelah di berikan *art therapy* mewarnai gambar, 4 anak yang mengalami kecemasan

tinggi sudah tidak mengalami kecemasan berat ataupun panik saat berpisah dengan orang tuanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali. (2007). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Apollo.
- Kurniawan. (2005). *Transformasi Pelayanan Publik*. Yogyakarta: Pembaharuan.
- American Art Therapy Association. (2013). *Research Committee Art Therapy Outcome Bibliography*.
- Creswell, J.W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Ervika, Eka. (2005). *Kelekatan (Attachment) pada Anak*. Jurnal Penelitian.
- Figueroa, Ana., Soutullo, Cesar., dkk. (2012). *Separation Anxiety IACAPAP Textbook of Child and Adolescent Mental Health*.
- Gellens. (2013). Kesulitan Anak Menjalin Hubungan dengan Orang Lain.
- Handayani. (2020). Implementasi *Art Therapy* dalam Mengurangi Tingkat Stres
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hasanah, N. (2013). Terapi Token Ekonomi Untuk Mengubah Perilaku Lekat di Sekolah. *Humanitas*, 10(1), 1.
- Izzaty. (2005). *Gejala Kecemasan yang Tampak pada Anak*.
- Landgarten, H.B. (1981). *Clinical Art Therapy A Comprehensive Guide*. NY: Bruner/Mazel publishers.
- Malchiodi, A.C. (2005). *Handbook of Art Therapy*. New York: the Guilford Press.
- Munajiyah, Kun. (2014). *Efektivitas Reinforcement Positive Untuk Mengurangi Kecemasan Berpisah*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). UMM.
- Mashar, R. (2015). *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Kencana.
- Moleong, L.J. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.