

**PENGARUH *COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY* (CBPT)
DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA ANAK YANG
MENGALAMI *SEPARATION ANXIETY DISORDER* (SAD)**

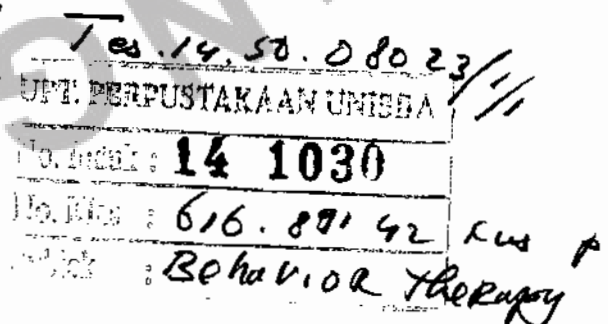
(Studi Eksperimental pada Siswa dengan SAD di Sekolah Dasar IGM
Kabupaten Bandung Barat)

TESIS

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Magister Psikologi
Program Studi Magister Psikologi
Konsentrasi Psikologi Klinis

Oleh :

Yukie Agustia Kusmala
NPM : 20050008023



**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM BANDUNG
BANDUNG
2014**



Universitas Islam Bandung
Program Pascasarjana
Program Studi Magister Psikologi



UNIT
UPI PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS ISLAM BANDUNG
FACULTY OF PSYCHOLOGY
KAMPUS 2 JALAN KERTASARI
KABUPATEN BANDUNG BARAT

P E R S E T U J U A N

Tesis Berjudul : PENGARUH *COGNITIVE-BEHAVIORAL PLAY THERAPY* (CBPT) DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA ANAK YANG MENGALAMI *SEPARATION ANXIETY DISORDER* (SAD)
(Studi Eksperimental pada Siswa dengan SAD di Sekolah Dasar IGM Kabupaten Bandung Barat)

Oleh :

Yukie Agustia Kusmala

NPM : 20050008023

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Magister Psikologi
Program Studi Magister Psikologi
Konsentrasi Psikologi Klinis

Bandung,

Pembimbing Utama

Prof. Dr. Sawitri Supardi Sadarjoen, Psi.

Pembimbing Pendamping

Dewi Sartika, Dra., M.Si.

Mengetahui :

Ketua Program Studi Magister Psikologi

Hj. Makmuroh Sri Rahayu, Dra., M.Si.



Universitas Islam Bandung
Program Pascasarjana
Program Studi Magister Psikologi

PENGESAHAN

Tesis Berjudul : PENGARUH *COGNITIVE-BEHAVIORAL PLAY THERAPY* (CBPT) DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA ANAK YANG MENGALAMI *SEPARATION ANXIETY DISORDER* (SAD)
(Studi Eksperimental pada Siswa dengan SAD di Sekolah Dasar IGM Kabupaten Bandung Barat)

Oleh

Nama : Yukie Agustia Kusmala

NPM : 20050008023

Pembimbing Utama : Prof. Dr. Sawitri Supardi Sadarjoen, Psi.

Pembimbing Pendamping : Dewi Sartika, Dra., M.Si.

Tanggal Lulus : 12 Februari 2013

Telah Memenuhi Syarat Untuk Memperoleh Gelar Magister Psikologi
Pada Program Studi Magister Psikologi Konsentrasi Psikologi Klinis

Bandung, 19 Agustus 2014

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Islam Bandung



Prof. H. Dey Ravena, SH., MH.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis dengan judul “Pengaruh *Cognitive Behavioral Play Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan pada Anak yang Mengalami *Separation Anxiety Disorder* (SAD)” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Februari 2014

Yang membuat pernyataan



Yukie Agustia Kusmala, S.Psi

ABSTRAK

Yukie Agustia Kusmala. Pengaruh *Cognitive Behavioral Play Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan Pada Anak yang Mengalami *Separation Anxiety Disorder* (SAD). *Separation Anxiety Disorder* yaitu kecemasan berlebihan dan tidak realistis karena perpisahan atau mengantisipasi perpisahan dengan figur kelekatan. Terdapat 4 dimensi kunci gejala yang dapat menjelaskan *Separation Anxiety*, yaitu takut sendirian saat berada di rumah atau seputar rumah, takut ditinggalkan oleh figure kelekatan saat berada di luar rumah. Takut mengalami sakit fisik, takut atau khawatir terjadi bencana. Dua dimensi kunci gejala yang pertama (Takut sendirian dan takut ditinggalkan) merupakan elemen yang membuat individu menampilkan perilaku menghindari situasi perpisahan. Sedangkan dua dimensi kunci gejala terakhir merupakan elemen yang membuat seseorang tetap mempertahankan perilaku menghindar. SAD akan mempengaruhi individu dalam area sekolah, teman sebaya dan keluarga.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pengaruh *Cognitive Behavior Play Therapy* terhadap penurunan kecemasan pada penderita *Separation Anxiety Disorder*. Intervensi yang digunakan diadaptasi dari *Coping Cat program* yang merupakan salah satu jenis *Cognitive Behavior Play Therapy*. Program ini memuat strategi *STOP* sangat bermanfaat untuk membantu individu mengelola kecemasannya. Dimulai dengan pengenalan terhadap perasaan dan efeknya terhadap tubuh. Relaksasi dan pengaturan nafas agar dapat menemukan kendali atas dirinya. Mengidentifikasi pikiran buruk yang muncul akibat kesalahan dalam menilai situasi kemudian dibimbing untuk melawan pikiran buruk dengan memunculkan pikiran positif, yang menurunkan kecemasannya. Subyek penelitian adalah anak yang mengalami *Separation Anxiety Disorder* berjumlah 4 (empat) anak digabung dalam satu kelompok terapi.

Pendekatan *mixed methods* digunakan untuk memperoleh manfaat dari kekuatan metoda kuantitatif dan kualitatif dalam memahami masalah penelitian. Desain kuantitatif menggunakan *one group before-after design*. Instrumen yang digunakan adalah *Separation Anxiety Assessment Scale* (SAAS) dikembangkan oleh Andrew R. Eisen sebagai alat ukur untuk *separation anxiety*, berisi 34 item untuk menjangkau dimensi kunci gejala *separation Anxiety*. *Rating recording* digunakan untuk mengobservasi penurunan intensitas kecemasan. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik inferensial dan deskriptif.

Hasil penelitian secara empirik membuktikan bahwa CBPT memberikan pengaruh yang signifikan terhadap menurunnya kecemasan. Kesimpulan penelitian adalah CBPT berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada anak yang mengalami *Separation Anxiety Disorder* (SAD)

Kata kunci: *Cognitive Behavior Play Therapy*, *Separation Anxiety Disorder*

ABSTRACT

Yukie Agustia Kusmala. The influence of Cognitive Behavioral Play Therapy (CBPT) for Reducing Anxiety in Children with Separation Anxiety Disorder (SAD). Separation anxiety disorder is characterized by unrealistic and excessive anxiety upon separation or anticipation of separation from major attachment figures. It may be best to examine the key symptom dimensions Fear of Being Alone, Fear of being Abandoned, Fear of Physical Illness, and Worry about Calamitous Events. The first two dimensions directly capture the avoidance component of separation anxiety. The second set of dimensions (FPI and WCE) help to maintain a youngster's separation anxiety. Separation anxiety interference in functioning may affect several spheres (e.g., school, family, peers).

The central issue of this research is to see how the effectiveness of Cognitive Behavior Play Therapy impact on reducing anxiety in Children with SAD. The intervention used was adapted from the coping cat program, which is one type of CBPT. This program contains very beneficial STOP strategies to help individual manage anxiety. Beginning with an introduction about feelings and body sensation arise from the feelings. Relaxation and breathing exercise to find control over oneself. Identify the anxious thoughts that arise due to errors in assessing the situation, and guided to counter anxious thought with positive ones, which decreases anxiety. Research subjects are children who have SAD, numbered 4 (four) person incorporated into a group.

Mixed methods approach used to obtain benefits from the strength of quantitative and qualitative methods in gaining better understanding about the research problems. Quantitative approaches used One-group before after design. Separation Anxiety Assessment Scale (SAAS) develop by Andrew R. Eisen, which is consists of 34 items, used to capture key symptom dimensions of separation anxiety. The data obtained were analyzed using inferential and descriptive statistics.

The results revealed empirically proved that Cognitive Behavior Play Therapy provides an effective influence on decreasing anxiety in children with Separation Anxiety Disorder. Research conclusion is Cognitive Behavior Play Therapy influence on decreasing anxiety in children with Separation Anxiety Disorder (SAD).

Key words: Cognitive Behavior Play Therapy, Separation Anxiety Disorder.

KATA PENGANTAR

Bismillaahir rahmaannir raahiim

Alhamdulillah rabbil 'aalamiin, atas berkat rahmat dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Tesis dengan judul " Pengaruh *Cognitive Behavior Play Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan pada Anak yang Mengalami *Separation Anxiety Disorder* (SAD)" dengan pendekatan *mixed methods design* ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Magister Profesi Psikologi Universitas Islam Bandung.

Selama penulis melakukan penelitian serta selama menimba ilmu di Program Magister Profesi Psikologi UNISBA, banyak sekali bantuan moril maupun materil, yang penulis peroleh dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Hj. Dra. Makmuroh Sri Rahayu, M. Si, selaku ketua program Magister Profesi Psikologi UNISBA, yang senantiasa memberi bimbingan dan pengarahan terhadap penulis, serta memotivasi penulis sehingga dapat menyelesaikan tesis ini.
2. Ibu Prof. Dr. Sawitri Supardi Sadarjoen selaku pembimbing utama, yang telah membimbing penulis dengan sabar, memberikan kesempatan, arahan dan kepercayaan pada penulis untuk bekerja dan berusaha sebaik-baiknya.

3. Ibu Hj. Dra.Dewi Sartika, M.Si. selaku pembimbing pendamping, atas segala bimbingan, empati dan kesabarannya dalam memberikan arahan dan masukan bagi penulis sejak proses awal hingga akhir penulisan tesis ini, juga atas kesempatan untuk berdiskusi selama proses penyelesaian tugas ini. Terima kasih atas dorongan dan doa yang tak pernah putus bagi penulis untuk meyakini keberkahan dan keberhasilan yang akan diraih diakhir perjuangan panjang ini.
4. Seluruh staf pengajar Program Magister Profesi Universitas Islam Bandung, yang banyak memberikan pengetahuan teoretis dan praktis yang sangat bermanfaat bagi penulis.
5. Staf administrasi Pasca UNISBA Pak Dadang, Pak Roni, Pak Tono, Ibu Puji dan Ibu Nina, Ibu Euis dan Ibu Sofi, Pak Soklari, serta para OB yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang selalu siap membantu dalam masalah administrasi sehingga penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan studi di Program Magister Profesi Psikologi.
6. Rekan-rekan mahasiswa Program Magister Psikologi UNISBA, yang telah menjadi teman seperjuangan dalam mengikuti pendidikan, mohon maaf tidak dapat disebutkan satu demi satu.
7. Keluarga dan Subyek penelitian, yang telah mempercayai dan mendukung penulis dalam melaksanakan penelitian ini
8. Subjek penelitian, terima kasih atas kesediaan untuk meluangkan waktu dan atas kebersamaan yang menyenangkan.

9. Keluarga besar Yayasan Peradaban Mulia, terima kasih atas dukungannya.
Semoga kita bisa berkiprah dan makin memberi manfaat bagi lebih banyak orang.
10. 'Uwak' Ardi dan Bu Dwi, Terima kasih sudah menyediakan "*amazing – small, complete, nice & homy "Office"*" – tempat saya berjuang di saat-saat terakhir. Semoga Allah membalas semua kebaikan & ketulusan Uwak.
11. Adikku Sofiana Indraswari, terima kasih telah menjadi teman dan sahabat sepanjang perjalanan ini... dan masih tersisa ruas jalan yang panjang untuk dilalui bersama lagi ☺
12. Teh Udith dan Kang Arief, hatur nuhun atas support dan kepercayaannya.
13. Papah dan Mamah, hatur nuhun atas do'a yang selalu dipanjatkan, dan atas kepercayaan yang telah diberikan kepada penulis untuk menjadi diri sendiri.

Terakhir dan yang terutama penulis tujukan untuk suami dan buah hati tercinta: Ayah dan Sophia.... terima kasih teramat sangat atas pengertiannya untuk saat-saat tidak mendapat perhatian yang layak. Terima kasih juga atas doanya. Semoga pencapaian ini memberi arti untuk kita semua... *Love U both ...*

Diatas semua itu Penulis memanjatkan puji dan syukur yang tiada terhingga kepada Allah SWT, Dia-lah sumber kekuatan dan kemampuan penulis melaksanakan tugas, dan hanya atas karunia serta kasih sayang-Nya jua lah penulis dapat menyelesaikan tugas ini.

Bandung, Februari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	12
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	14
1.4 Kegunaan Penelitian	14
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 <i>Separation Anxiety Disorder</i>	15
2.1.1 Dimensi Kunci Gejala	16
2.1.2 <i>Safety Signals</i>	21
2.1.3 Prevalensi <i>Separation Anxiety</i>	22
2.1.4 Tingkat dan Pola Komorbiditas	23
2.1.5 Manifestasi dan Efek dari <i>Separation Anxiety</i>	23
2.1.6 Perkembangan <i>Separation Anxiety</i>	24
2.1.6.1 Model Perkembangan Menuju Kecemasan Berpisah	27
2.1.6.2 Memahami Perilaku Anak	27
2.1.6.1 Orangtua Overprotektif	28
2.2 Gejala Kecemasan	30
2.3 Play Therapy	31
2.3.1 Tipe <i>Play Therapy</i>	32
2.3.2 Cognitive Behavioral Play Therapy	34
2.3.3 Deskripsi Interfensi CBPT	37
2.3.4 CBT Sebagai Dasar dari CBPT	47
2.3.4.1 Pendekatan praktek CBT pada Anak dan Dewasa	49
2.3.4.2 Keterlibatan Orangtua dalam terapi CBT	55
2.3.5 Distorsi Kognitif	56
2.4 Kerangka pikir	59
2.5 Hipotesis Penelitian	66

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	67
3.2 Desain penelitian <i>mix methods</i>	69
3.2.1 One group before after design	71
3.2.1.1 Variabel Penelitian.....	72
3.2.2 Metode kualitatif sebagai pelengkap data utama.....	73
3.3 Prosedur Pengumpulan Data	74
3.3.1 Alat Ukur untuk Memperoleh Data Kuantitatif	74
3.3.1.1 Validitas alat ukur	78
3.3.1.2 Reliabilitas alat ukur	79
3.3.2 Alat ukur untuk Memperoleh Data Kualitatif.....	80
3.4 Analisis Data.....	85
3.4.1 Analisis Data Kuantitatif.....	85
3.4.2 Analisis Data Kualitatif.....	86
3.5 Pengontrolan Validitas.....	87
3.5.1 Validitas Internal (pada metode Kuantitatif).....	87
3.5.2 Validitas Kualitatif	89
3.6 Subjek Penelitian.....	90
3.6.1 Teknik Sampling	93
3.7 Tahapan Penelitian.....	95
3.7.1 Persiapan penelitian.....	95
3.7.2 Pelaksanaan penelitian	96
3.7.3 Tahap penyelesaian	97
3.8. Rancangan Intervensi.....	97
BAB IV ANALISIS	
4.1. Hasil.....	108
4.1.1 Hasil Penjaringan Subjek Penelitian	108
4.1.2 Uji Normalitas Data.....	110
4.1.3 Hasil Kuantitatif Efektivitas CBPT Terhadap Penurunan Perilaku SAD	110
4.1.4 Perubahan Skor Berdasarkan Ukuran Norma SAD Untuk Setiap Dimensi Kunci Gejala.....	112
4.1.5 Proses intervensi <i>Cognitive Behavioral Play Therapy</i>	124
4.2. Pembahasan.....	142
BAB V PENUTUP	
5.1. Kesimpulan	152
5.2. Saran.....	153
DAFTAR PUSTAKA	155

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Objek/subjek terkait dengan Takut Sendirian dan Takut Ditinggalkan	17
Tabel 2.2	Keluhan Somatis dan Kekhawatiran paling umum	19
Tabel 2.3	Safety Signal pada anak yang mengalami <i>Separation Anxiety Disorder</i>	21
Tabel 3.1	Penyebaran item SAAS berikut faktor luar sesuai dimensi kunci gejala.....	75
Tabel 3.2	Norma klinis <i>Separation Anxiety Disorder</i>	77
Tabel 3.3	Kriteria Tingkat Reliabilitas	80
Tabel 3.4	Kategorisasi <i>rating recording</i> perilaku kecemasan berpisah.....	83
Tabel 3.5	Segmentasi Program STOP	84
Tabel 3.6	Variabel control.....	87
Tabel 3.7	Variabel tidak terkontrol.....	89
Tabel 3.8	Rancangan Intervensi <i>Cognitive Behavioral Play Therapy</i>	100
Tabel 4.1	Data Subjek (bukan nama sebenarnya).....	109
Tabel 4.2	Skor Dimensi Kunci SAAS sebelum intervensi.....	109
Tabel 4.3	Perubahan skor dimensi kunci sebelum dan sesudah intervensi	112
Tabel 4.4	Dimensi kunci gejala separation anxiety subyek sebelum dan sesudah intervensi.....	114
Tabel 4.5	Perilaku kecemasan berpisah di rumah sebelum dan sesudah intervensi Subyek Ani	117
Tabel 4.6	Intensitas perilaku separation anxiety di sekolah Subyek Ani ...	118
Tabel 4.7	Perilaku kecemasan berpisah di rumah sebelum dan sesudah intervensi Subyek Lala	119
Tabel 4.8	Intensitas perilaku separation anxiety di sekolah Subyek Lala ..	120
Tabel 4.9	Perilaku kecemasan berpisah di rumah sebelum dan sesudah intervensi Subyek Fajar	121
Tabel 4.10	Intensitas perilaku separation anxiety di sekolah Subyek Fajar ..	122
Tabel 4.11	Perilaku kecemasan berpisah di rumah sebelum dan sesudah intervensi Subyek Raka	123
Tabel 4.12	Intensitas perilaku separation anxiety di sekolah Subyek Raka ..	123

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Bagan kerangka Pikir	65
Bagan 3.1 Desain <i>visual dari concurrent embedded design</i>	70
Bagan 3.2 <i>One group before after design</i>	71

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Perilaku <i>separation anxiety</i> sebelum dan sesudah intervensi..	111
Diagram 4.2	Perilaku <i>separation anxiety</i> sebelum dan setelah intervensi Per dimensi kunci gejala	113
Diagram 4.3	Perubahan frekuensi dimensi kunci FBA	114
Diagram 4.4	Perubahan frekuensi dimensi kunci FAb	115
Diagram 4.5	Perubahan frekuensi dimensi kunci FPI.....	115
Diagram 4.6	Perubahan frekuensi dimensi kunci WCE	116
Diagram 4.7	Perubahan frekuensi dimensi kunci FCE.....	116
Diagram 4.8	Perubahan frekuensi dimensi kunci SSI.....	117



LAMPIRAN

Lampiran 1	Form Observasi <i>Separation Anxiety Behavior (At School)</i> awal untuk satu bulan
Lampiran 2	Form Observasi <i>Separation Anxiety Behavior (At School)</i> untuk satu pekan sebelum dan sesudah intervensi
Lampiran 3	<i>Separation Anxiety Assessment Scale (SAAS)</i>
Lampiran 4	<i>Separation Anxiety Assessment Scale (SAAS)</i> adaptasi
Lampiran 5	Form Observasi Perilaku Kecemasan Berpisah di rumah
Lampiran 6	Uji Realibilitas Alat Ukur SAAS
Lampiran 7	Tabel r
Lampiran 8	Data SAAS sebelum dan sesudah intervensi
Lampiran 9	Transformasi data melalui <i>successive interval methode</i>
Lampiran 10	Rekapitulasi Perilaku kecemasan berpisah di rumah sebelum Dan sesudah intervensi
Lampiran 11	Rekapitulasi Perilaku kecemasan berpisah di sekolah sebelum Dan sesudah intervensi
Lampiran 12	Biodata Subyek Penelitian dan hasil observasi
Lampiran 13	Gambaran situasi sekolah saat observasi (selama satu pekan) Sebelum dan sesudah pemberian intervensi
Lampiran 14	<i>Anecdotal Record</i> selama Proses Pemberian Intervensi
Lampiran 15	Hasil Observasi terhadap Sikap Orangtua Sebelum dan Selama Pemberian Intervensi
Lampiran 16	Form Observasi Perilaku Kecemasan di rumah sebelum dan Setelah Intervensi yang telah diisi orangtua setiap subyek
Lampiran 17	Surat Kepada Orangtua Subyek Terkait Kegiatan Penelitian
Lampiran 18	Laporan Perkembangan Subyek dari Guru Kelas (Manager Kelas/MK)
Lampiran 19	Beberapa Contoh Modul dan Lembar Kerja
Lampiran 20	Panduan Relaksasi
Lampiran 21	Panduan Latihan Mengatur Nafas
Lampiran 22	Dokumentasi kegiatan Intervensi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang Penelitian

Pertambahan usia seseorang, biasanya memunculkan harapan tertentu bagi orang-orang disekitarnya. Harapan tersebut umumnya terkait dengan kualitas pribadi, misalnya menjadi lebih sabar, terkendali, mandiri, lebih terampil dalam bekerja, lebih tegar, lebih bijaksana dalam berpikir dan memutuskan, lebih tabah dan lain sebagainya. Tuntutan semacam ini tidak hanya berlaku bagi seorang dewasa saja, ini pun berlaku bagi seorang anak. Ketika usianya bertambah, maka harapan dari lingkungan terhadap anak pun bertambah. Sebagaimana tercantum dalam tugas perkembangan dari Havighurst yang mengungkap tugas-tugas yang harus dikuasai seorang individu dalam rentang kehidupan yang dijalannya, sejak ia terlahir ke dunia hingga memasuki masa dewasa akhir.

Dari beberapa poin tugas perkembangan baik pada periode anak awal maupun akhir, kita dapat melihat bahwa pada periode ini anak diharapkan belajar dan menguasai keterampilan untuk menciptakan hubungan emosional yang matang dengan orangtua, saudara, teman, guru dan individu lain di lingkungannya. Pada periode anak akhir atau masa usia sekolah dasar, anak diharapkan mulai bekerja sama dengan teman seusianya. Hal ini menunjukkan bahwa pada usia anak keterampilan emosional dan sosial menjadi salah satu aspek perkembangan yang perlu mendapat stimulasi dan anak perlu mendapatkan

pengalaman maupun bimbingan sebelum dia benar-benar memasuki lingkungan sosial yang lebih besar.

Mengenal dan memasuki lingkungan sosial yang baru terkadang menjadi suatu proses yang memberikan efek kurang menyenangkan pada sebagian anak. Ketidaknyamanan saat memasuki lingkungan sosial dapat teramati dari perilakunya yang menjadi sangat pasif, terus menempel pada orang yang sudah dikenalnya lebih dulu, atau bahkan menolak untuk memasuki lingkungan baru tersebut. Penolakan ditunjukkan dengan berbagai cara, mulai dari bersikap pasif hingga menangis atau tantrum.

Kondisi seperti ini tentu tidak menguntungkan bagi perkembangan dan pencapaian tugas perkembangan anak tersebut, mengingat tugas perkembangan selanjutnya justru lebih banyak mempersyaratkan anak untuk lebih terlibat dengan lingkungan sosialnya. Misalnya saja tugas perkembangan untuk menguasai keterampilan membaca, menulis dan berhitung serta bekerja sama dengan orang lain, yang pada umumnya mereka peroleh di bangku sekolah dasar. Ketika seorang individu memasuki institusi pendidikan tingkat dasar, menengah maupun tingkat atas, tentu memiliki konsekuensi untuk bisa bertahan lebih lama dalam lingkungan sosial tanpa kehadiran orang-orang terdekatnya. Dengan kata lain ia harus bisa bertahan sendiri/berpisah sementara waktu dari orangtua maupun orang terdekat mereka.

Perpisahan dengan orang terdekat, baik perpisahan yang bersifat sementara maupun yang bersifat menetap biasanya menimbulkan perasaan takut, khawatir, tidak berdaya, sedih yang mendalam dan perasaan kurang

menyenangkan lainnya. Perpisahan dengan orangtua yang bersifat sementara misalnya ketika orangtua bekerja dan anak harus tinggal di rumah bersama pengasuh atau di tempat penitipan anak, atau sebaliknya ketika anak yang harus meninggalkan rumah untuk bersekolah. Perpisahan yang bersifat permanen misalnya ketika anak berpisah tempat tinggal dengan orangtua karena perceraian atau kematian.

Idealnya ketika seorang individu menghadapi perpisahan sementara dengan orang terdekat, ia dapat menghadapinya secara wajar dan efektif. Bukan berarti nuansa afektif dari perpisahan itu diabaikan sepenuhnya, tetapi ia dapat menerima situasi yang dihadapi untuk kemudian mengatasi situasi tersebut, sehingga tidak mengganggu aktivitas kesehariannya. Namun demikian tidak semua anak dapat menghadapi perpisahan sementara ini dengan sikap wajar, pada beberapa anak perpisahan ini dapat menjadi situasi yang tidak menyenangkan, membuat cemas, takut dan gelisah. Dapat dikatakan perpisahan sementara menjadi *stressor* baginya.

Secara teoretis, terdapat masa perkembangan yang dinilai wajar jika mengalami kecemasan ketika menghadapi perpisahan, yaitu pada masa bayi dan masa kanak-kanak awal. Pada usia 4 bulan, seorang bayi mulai menunjukkan respon *parental separation*, hal ini ditunjukkan melalui tangisan ketika orangtua meninggalkannya, kemudian pada usia sekitar 7 sampai 12 bulan, anak menunjukkan kecemasan saat menyadari kehadiran orang asing (*stranger anxiety*). Perilaku cemas ini akan menurun dan hilang ketika anak mendekati usia 5 tahun (Thompson & Limber, 1990). Namun apabila kecemasan berpisah atau

Separation anxiety teramati lebih awal, yaitu sebelum anak berusia 6 tahun diiringi dengan tampilan perilaku cemas yang berlebihan dan sangat intens dalam rentang waktu 4 minggu, maka hal ini menjadi salah satu penanda terjadinya gangguan dalam menghadapi situasi perpisahan dengan orang terdekat. Gangguan ini disebut *Separation Anxiety Disorder* (APA, 1994).

Eisen dan Schaefer (2005) dalam *Separation Anxiety in Children and Adolescents* menyatakan bahwa gangguan kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang paling umum. Sementara itu, kecemasan karena perpisahan (*separation anxiety*) menjadi gangguan paling umum dialami oleh anak dan remaja, yaitu sebesar 5-10% dan sebanyak 41% dari kasus *separation anxiety* ini dialami oleh anak-anak. Saat ini program untuk mengatasi gangguan tersebut baik pada anak maupun keluarganya masih kurang.”

Separation anxiety dianggap sebagai salah satu penyebab terjadinya gangguan perkembangan emosi anak dan remaja. Gangguan *separation anxiety* ini tidak hanya terjadi pada anak-anak saja, namun dapat juga terjadi pada orang dewasa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Separation Anxiety Disorder* (SAD) dapat menjadi sebab munculnya gangguan lain dan juga dapat muncul bersamaan dengan gangguan lain (menjadi gangguan penyerta) yaitu: *Obsessive Compulsive Disorder*, *Generalized Anxiety Disorder* (GAD), Anak dengan serangan *Panic Disorder*, *school refusal behavior*.

Penelitian Kendall et al., 2001; Last, Hersen, et al., 1987, dalam Eisen dan Schaefer (2005), menemukan adanya tiga gangguan yang paling sering

muncul bersamaan dengan SAD, yaitu ADHD (16,7%), ODD (16,7%) dan Enuresis (8,3%).

Salah satu contoh situasi yang seringkali memperlihatkan secara nyata terjadinya kasus *Separation Anxiety* ini adalah awal tahun ajaran baru di sekolah. Sebagaimana yang terjadi di SD IGM Kabupaten Bandung Barat selama 2 tahun terakhir. Pada tahun ajaran 2010-2011 setidaknya terdapat 3 orang anak yang menunjukkan simtom SAD. Pada tahun ajaran 2011-2012 terdapat 4 orang anak yang menunjukkan kecemasan yang berlebihan dan berkepanjangan ketika harus berpisah dari orang terdekatnya.

Kecemasan tersebut muncul sejak Masa Orientasi Siswa baru hingga masa pembelajaran dimulai. Perilaku yang tampak selama Masa Orientasi Sekolah yang berlangsung selama 1 minggu dan pada saat aktivitas belajar berlangsung, adalah sebagai berikut:

1. Cemas (terlihat dari ekspresi wajah dan tatapan matanya) ketika harus berpisah dengan orangtua. Berusaha menahan orangtua/pengasuh agar tidak meninggalkannya. Ketika perpisahan tidak dapat dihindarkan, regekan berubah menjadi tangisan dan sulit dihentikan.
2. Tetap berada di sekitar teman-teman, tetapi tidak mau melepaskan diri dari orangtua/pengasuhnya. Kecemasan terlihat jelas dari sorot mata, tarikan bibir dan bahasa tubuhnya manakala guru mengajaknya bergabung atau ketika orangtua mencoba membujuknya untuk bergabung dengan kelompok.

Setelah kegiatan MOS berakhir dan memasuki masa pembelajaran reguler perilaku yang mereka tunjukkan adalah sebagai berikut:

1. Meminta ditunggu oleh orangtua baik di luar maupun di dalam kelas. Keberadaan orangtua atau pengasuh harus tetap berada dalam jarak pantauan mereka. Kecemasan terlihat baik dari ekspresi wajah maupun gesturnya (duduk tidak tenang, dan selalu melihat ke arah orangtua atau pengasuh).
2. Menolak masuk kelas, tetapi tetap berada di lingkungan sekolah bersama orangtuanya.
3. Jika akan berpisah dengan orangtua, biasanya diwarnai dengan permintaan untuk berjanji bahwa ia akan menjemput kembali dan tidak terlambat menjemput. Kadang disertai dengan beragam permintaan lain.
4. Jika penjemput belum datang karena terlambat, atau karena aktivitas kelas selesai lebih cepat, kecemasan dan ketakutan kembali terlihat, biasanya berakhir dengan tangisan, bahkan sampai memaksa guru kelas agar menelpon orangtuanya untuk memastikan mereka dijemput saat itu juga.

Seiring berjalannya waktu, anak-anak ini memang tampak lebih mampu menerima perpisahan. Hanya saja mereka menjadi sangat membutuhkan sosok guru kelasnya. Mereka tidak mau ditinggalkan oleh orangtua atau pengasuh sebelum guru kelas datang ke sekolah. Kadang mereka juga tidak mau masuk ke dalam kelas tanpa ada guru kelas bersama mereka. Mereka menjadi lebih menempel pada guru kelas, baik ketika belajar dalam kelas, maupun ketika menghabiskan waktu istirahat. Demikian juga ketika guru kelas menjalankan shalat zhuhur, anak-anak ini biasanya menunggu di luar pintu mushalla dengan penuh kecemasan.

Seperti halnya keterikatan mereka terhadap sosok guru, terhadap teman bermainnya pun seperti itu. Mereka hanya bermain dengan anak yang itu-itu saja, yang pada awal kebersamaannya pun karena teman tersebut ditunjuk atau diminta oleh guru kelas untuk menemani anak yang mengalami SAD ini.

Kondisi anak yang kemudian menjadi lebih bergantung pada sosok pengganti orangtua atau pengasuh, dijelaskan oleh Eisen dan Schaefer (2005) dalam konteks SSI (*Safety signal index*). SSI berhubungan dengan orang, benda, tempat dan kegiatan tertentu yang membantu anak merasa lebih aman ketika berada dalam situasi yang menimbulkan distress.

Pada tahun ajaran 2012-2013 kali ini, terlihat fenomena yang cukup menarik yaitu munculnya perilaku kecemasan berpisah yang berulang pada siswa kelas dua (mereka yang menjadi subyek pengamatan peneliti pada tahun ajaran sebelumnya). Mereka menunjukkan perilaku yang hampir sama seperti pada saat mereka pertama kali menginjakkan kaki di sekolah. Sementara mereka sudah cukup familiar dengan para guru, teman-teman maupun dengan rutinitas sekolah. Mereka juga sudah mendapatkan *safety signal* pada tahun ajaran sebelumnya (guru, teman maupun aktivitas tertentu).

Pengulangan perilaku yang mencerminkan kecemasan berpisah ini muncul dalam waktu yang lebih lama dibandingkan kecemasan berpisah yang ditunjukkan oleh siswa baru pada tahun ajaran baru kali ini. Pada umumnya siswa baru kelas satu sudah menurun gejala perilaku kecemasan berpisah mulai pekan kedua dan ketiga mereka bergabung di sekolah.

Pengulangan kembali perilaku kecemasan berpisah pada tahun ajaran baru ini, nampaknya dipicu oleh kegiatan khusus (Masa Orientasi Sekolah) yang bersifat menyeluruh dan dilakukan oleh semua siswa atau aktivitas yang melibatkan orang-orang yang tidak biasa bersama dengannya (siswa baru kelas 1 dan guru baru). Selain itu keanggotaan siswa kelas dua kali ini mengalami perubahan. Pihak sekolah kembali mengatur keanggotaan kelas sehingga mereka yang awalnya berada di kelas 1A, bisa tetap di kelas 2A atau berpindah ke kelas 2B. Salah satu alasan dari pihak sekolah melakukan pengaturan semacam ini adalah agar semua siswa kelas 2 saling mengenal dan memperoleh teman baru.

Panjangnya rentang waktu yang sudah mereka lalui di sekolah, ternyata tidak dapat meredusir kecemasannya. Sementara teman-teman sebaya mereka sedemikian menikmati aktivitas mereka di sekolah, pada umumnya justru menjadi lebih tertarik dan bersemangat ketika berlangsung kegiatan yang khas dan diluar kebiasaan rutin. Namun tidak demikian bagi anak yang mengalami SAD. Situasi semacam itu justru membuat mereka tidak nyaman.

Dari fenomena ini nampaknya kecemasan dapat muncul kembali, ketika anak harus berpisah dari figur tertentu dan aktivitas rutin yang selama ini telah menjadi *safety signal*. Keberadaan *safety signal*, tidak secara otomatis memberikan kemampuan pada anak untuk dapat menghadapi situasi baru yang menimbulkan kecemasan. Meskipun dapat dikatakan bahwa anak sudah berusaha membentuk kepercayaan pada *safety signal* sebagai langkah *coping*, namun itu bukanlah *coping* yang efektif, karena tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang selama ini mereka hadapi dan justru menjadi duplikasi dari permasalahan

sebelumnya. Dengan adanya pengulangan kembali gangguan pada situasi serupa, itu menjadi bukti bahwa gangguan tersebut bersifat laten dan perlu mendapat penanganan.

Anak-anak dengan SAD ini nampaknya mengalami kesulitan untuk menanggulangi kecemasan dan mencari alternatif pemecahan masalah keterpisahannya dengan figure kelekatan maupun *safety signal*-nya tersebut.

Dengan mempertimbangkan kecemasan anak yang mengalami *separation anxiety disorder* ini, tentu menjadi hal yang tidak mudah untuk melakukan pendekatan dan memberikan penanganan. Oleh karenanya diperlukan upaya penanganan yang dilakukan dengan cara paling bersahabat dan paling dekat dengan dunianya. Nampaknya *Play Therapy* merupakan alternatif cara penanganan yang tepat untuk anak-anak yang mengalami kecemasan ini. Ann Cattanah (2003), menyatakan:

“Play Therapy is a way of helping troubled children to cope with their distress, using play as the medium of communication between child and therapist. The method is based on the central assumption that play is the place where children first recognise the separateness of what is 'me' and 'not me' and begin to develop a relationship with the world beyond the self. It is the child's way of making contact with their environment.”

Memperhatikan pernyataan di atas bahwa terapi bermain merupakan tempat bagi anak untuk mengenali keterpisahan diri dengan lingkungan, keterpisahan antara dirinya dan orang lain, serta menjadi media komunikasi antara anak dan terapis, penulis memaknainya sebagai peluang bagi seorang anak untuk mengenali dirinya sebagai seseorang yang memiliki kapasitas tertentu, peluang untuk menjadi dirinya sendiri (*independen*), dan peluang untuk masuk kedalam

situasi sosial, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai cara untuk meminimalisir perilaku dependen yang muncul ketika ia menetapkan *safety signal* sebagai *coping* yang digunakannya.

Play therapy merupakan interpersonal proses yang mengarahkan terapis menerapkan kekuatan kuratif yang ada dalam permainan itu sendiri secara sistematis. Melalui bermain anak dapat memperoleh penguatan dalam kemampuan membangun hubungan interpersonal, katarsis, bermain peran, komunikasi, formasi *attachment* dan lain-lain, kesemuanya dapat membantu klien untuk mengatasi kesulitan-kesulitannya selama ini dan lebih siap menghadapi masa depan (Schaefer, 1993). *Play therapy* membuka peluang bagi tercapainya tugas perkembangan untuk menjadi individu yang lebih mandiri.

Menilik tingkat permasalahan kecemasan yang dihadapi oleh anak-anak yang mengalami pengulangan gejala SAD ini, peneliti merasa perlu untuk memilih pendekatan terapi yang tidak hanya ramah dan menyenangkan, tetapi juga cepat dan efektif dalam menanggulangi gangguannya. Oleh karenanya peneliti secara khusus memilih pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang sudah dikembangkan secara khusus untuk kasus kecemasan pada anak. Metoda dan kegiatan yang dilakukan dalam terapi tersebut sesuai untuk usia perkembangan anak, karena menggunakan permainan yang cocok untuk anak. Dalam perkembangannya Penggabungan teknik intervensi CBT dengan *Play Therapy* ini dikenal dengan istilah *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT).

Selain demi tujuan mencapai tugas perkembangan, pada sisi lain peneliti melihat kondisi situasi sosial saat ini yang semakin kompleks, ritme hidup yang

semakin tinggi, perubahan beragam aspek kehidupan bermasyarakat bermunculan dan kesemuanya diluar kendali anak. Sangat mungkin jika perhatian dan kepedulian keluarga terhadap kecemasan berpisah yang masih bersemayam dalam diri anak semakin berkurang.

Lebih buruk lagi, kecemasan berpisah pada anak memicu kegelisahan dan rasa frustrasi pada keluarga karena aktivitas mereka menjadi terganggu oleh perilakunya. Saat ini pun sudah terlihat tanda-tanda frustrasi pada beberapa orangtua subyek yang menjadi kesal dan marah saat menghadapi perilaku anak yang sulit untuk ditinggalkan, sementara orangtua harus sudah menuju ke tempat kerja atau mengerjakan pekerjaan lainnya yang juga penting. Demikian pula dengan guru yang kemudian harus mengorbankan waktu pribadinya, serta waktu untuk anak-anak lain di kelasnya. Dengan kata lain, kecemasan berpisah dapat memicu lingkaran kecemasan dan frustrasi pada anak serta orang-orang yang terlibat dengannya. Tentunya ini menjadi atmosfir yang kurang kondusif untuk semua pihak.

Berdasarkan fenomena *separation anxiety disorder* yang terjadi selama dua tahun terakhir di sekolah tersebut, berikut berbagai pertimbangan yang telah disebutkan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) dalam menurunkan kecemasan pada anak yang mengalami *Separation Anxiety Disorder* (SAD) di SD IGM Kabupaten Bandung Barat”

1.2 Identifikasi Masalah

Yang dimaksud dengan *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) adalah salah satu bentuk terapi yang didasari oleh teori kognitif tentang gangguan emosi dan prinsip-prinsip terapi kognitif yang diadaptasi dalam bentuk terapi yang sesuai dengan perkembangan (Knell, 2009)

Teknik *CBPT* yang digunakan adalah hasil adaptasi dari *Coping Cat program* yang secara khusus digunakan untuk anak-anak yang mengalami gangguan kecemasan (Kendall, Martin, Podell, 2009). *Coping Cat* sebagai CBT merupakan sintesa dari strategi kognitif dan perilaku dengan menyertakan aspek sosial dan emosi didalamnya. Permainan yang digunakan dalam terapi merupakan cara agar anak terlibat secara aktif dalam situasi yang nyaman, tanpa kehilangan makna dan tujuan dari terapi itu sendiri.

Separation Anxiety Disorder (SAD) adalah kecemasan bersifat tidak realistis dan berlebihan dalam menghadapi situasi perpisahan dengan orang terdekat, sehingga menolak untuk berpisah dari figure kelekatan. Menurut Eishen dan Schaefer (2005) *Separation Anxiety* memiliki beberapa dimensi kunci gejala yaitu:

1. Takut sendirian ketika di rumah atau *Fear of Being alone* (FBA)
2. Takut ditinggalkan ketika berada di luar rumah atau *Fear of Being Abandoned* (sekolah, tempat les, rumah teman dan lain-lain)
3. Takut sakit atau *Fear of Physical illness* (FPI)
4. Takut terjadi bencana baik pada dirinya atau pada figure kelekatan disebut sebagai *Worry about Calamitous Events* (WCE)

Dua kelompok dimensi kunci gejala yang disebutkan pertama merupakan elemen yang memunculkan perilaku menghindar (*avoidance element*) dan dua kelompok dimensi kunci gejala yang disebutkan kemudian adalah element yang mempertahankan keberadaan dari *avoidance element*, sehingga disebut sebagai *maintenance element*.

Seperti yang telah diuraikan secara singkat pada bagian sebelumnya, bahwa *Cognitive Behavioral play therapy* memberikan peluang perbaikan pada seorang individu dalam aspek sosioemosional, hal ini mendorong peneliti untuk menggunakannya sebagai langkah intervensi terhadap anak yang mengalami *separation anxiety disorder*.

Dengan mempertimbangkan kondisi individual anak yang menjadi subyek penelitian memiliki latar belakang keluarga dan pengalaman yang berbeda, namun diyakini bahwa ini memiliki pengaruh terhadap dimensi kunci gejala *separation anxiety*-nya, peneliti menduga akan terjadi proses yang berbeda pada masing-masing individu subyek ketika menjalani proses intervensinya. Oleh karena itulah melalui penelitian ini, peneliti ingin memperoleh jawaban atas dua pertanyaan penelitian berikut:

1. Seberapa besar pengaruh *Cognitive Behavioral Play Therapy* dalam menurunkan kecemasan pada anak yang mengalami *Separation Anxiety Disorder*?
2. Bagaimana proses penurunan kecemasan itu terjadi pada anak yang mengalami *separation anxiety disorder* melalui *Cognitive Behavioral Play Therapy*?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendapatkan data empirik mengenai efektivitas pengaruh *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) dalam menurunkan kecemasan pada anak yang mengalami *Separation Anxiety Disorder* (SAD)
2. Memperoleh gambaran mengenai proses yang dapat menjelaskan terjadinya penurunan kecemasan pada individu selama pemberian intervensi CBPT.

1.4 Kegunaan Penelitian

A. Secara Praktis:

Membantu menurunkan kecemasan pada anak yang mengalami separation anxiety disorder dengan menggunakan *Cognitive-Behavioral Play Therapy* (CBPT).

B. Secara Teoretis:

1. Rancangan *Cognitive Behavioral Play Therapy* dapat dijadikan salah satu referensi untuk terapi kelompok pada anak dengan *separation anxiety disorder*.
2. Dapat digunakan sebagai sumber data penelitian lebih lanjut untuk pengembangan psikoterapi bagi anak yang mengalami *separation anxiety disorder*.