



STUDI FENOMENOLOGI PENGALAMAN ANAK USIA DINI MENGHADAPI KECEMASAN DI TAMAN KANAK-KANAK

Vicha Kholifatul Aulia¹, Yuli Kurniawati Sugiyo Pranoto²

Universitas Negeri Semarang ^{1,2}

e-mail: vichakholifatul@students.unnes.ac.id

Diterima: 20/8/2026; Direvisi: 3/9/2026; Diterbitkan: 8/9/2026

ABSTRAK

Masa transisi menuju taman kanak-kanak merupakan tahap penting dalam perkembangan anak usia dini, namun banyak anak mengalami kecemasan yang dapat menghambat penyesuaian sosial, emosional, dan proses belajarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman anak usia dini dalam menghadapi kecemasan di TK Dharmawanita 01 Kapung, mengidentifikasi faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan, serta mengetahui cara anak mengekspresikan dan mengatasi kecemasan yang dialami. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek dan partisipan penelitian ditentukan secara *purposive sampling* yang terdiri atas 5 anak usia 4–6 tahun (*Anxiety*) sebagai partisipan utama, 2 guru kelas, dan 3 orang tua/pengasuh sebagai partisipan pendukung. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis fenomenologis interpretatif (IPA) mencakup *horizontalization* serta deskripsi tekstural-struktural. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan anak muncul dalam bentuk menangis, diam, sulit berpisah dengan orang tua (*separation anxiety*), serta enggan mengikuti kegiatan pembelajaran. Faktor penyebab kecemasan meliputi lingkungan baru, ketergantungan terhadap orang tua, interaksi dengan guru dan teman sebaya, serta tekanan dalam kegiatan belajar. Anak mengatasi kecemasan melalui dukungan guru, pendampingan orang tua, bermain bersama teman, dan proses adaptasi secara bertahap di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Anak usia dini, kecemasan, fenomenologi, lingkungan sekolah, separation anxiety.*

ABSTRACT

The transition to kindergarten is a critical stage in early childhood development, yet many children experience anxiety that may hinder their social, emotional, and learning adjustment. This study aims to describe the experiences of early childhood children in dealing with anxiety at Dharmawanita 01 Kindergarten in Kapung, identify factors that influence the emergence of anxiety, and understand how children express and cope with their anxiety. The study used a qualitative approach with a phenomenological method. The research subjects were selected using purposive sampling, consisting of 5 children aged 4–6 years exhibiting anxiety symptoms as primary participants, 2 classroom teachers, and 3 parents as supporting participants. Data collection was conducted through observation, interviews, and documentation. Data analysis employed Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), including horizontalization and textural-structural descriptions. The results showed that children's anxiety manifested in the form of crying, silence, difficulty separating from parents (*separation anxiety*), and reluctance to participate in learning activities. Factors causing anxiety included a new environment, dependence on parents, interactions with teachers and peers, and pressure during learning



activities. Children overcome anxiety through teacher support, parental guidance, playing with friends, and a gradual adaptation process in the school environment.

Keywords: *Early childhood, anxiety, phenomenology, school environment, separation anxiety.*

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini sangat penting untuk pertumbuhan holistik, tetapi transisi ke taman kanak-kanak dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan. Jika tidak diatasi, rasa takut ini dapat menghambat kesiapan belajar dan perkembangan sosial-emosional. Membangun transisi yang lancar dan menenangkan adalah kunci keberhasilan akademis anak di masa depan (Talitha et al., 2025). Pada masa ini, anak mulai memasuki lingkungan baru di luar keluarga, seperti taman kanak-kanak, yang menuntut kemampuan adaptasi terhadap guru, teman sebaya, serta aktivitas pembelajaran. Proses adaptasi tersebut tidak selalu berjalan mudah karena sebagian anak mengalami kecemasan ketika berada di lingkungan sekolah. Kecemasan pada anak usia dini dapat muncul dalam bentuk menangis, takut berpisah dengan orang tua, sulit berinteraksi, menarik diri, hingga menolak mengikuti kegiatan belajar. Fenomena kecemasan anak usia dini di sekolah menjadi persoalan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Pemicu utamanya yaitu ketakutan berpisah dari pengasuh utama (*separation anxiety*), yang umum terjadi selama transisi ke Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Pemicu kedua yaitu kesulitan berbagi, mengikuti aturan baru, atau berinteraksi dengan teman sebaya. Pemicu ketiga yaitu rutinitas, ruang kelas, atau harapan yang tidak familiar yang dapat membuat anak merasa terancam atau kewalahan (Jun et al., 2025).

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami pengalaman subjektif anak usia dini dalam menghadapi kecemasan di lingkungan taman kanak-kanak. Penelitian tentang kecemasan pada anak-anak secara historis memprioritaskan tingkat keparahan kecemasan, faktor penyebab (seperti genetika atau lingkungan keluarga), dan intervensi (Rapee et al., 2023). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan pada anak usia dini dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga dan sekolah. Penelitian Widiyati et al. (2019) menemukan bahwa anak taman kanak-kanak yang baru memasuki sekolah sering menunjukkan perilaku menangis, pasif, dan sulit berinteraksi. Penelitian Hikmawati et al. (2024) menunjukkan bahwa kecemasan anak usia dini dipicu oleh ketergantungan terhadap orang tua dan kurangnya kemampuan adaptasi sosial. Selain itu, penelitian Nurshabrina et al. (2024) menjelaskan bahwa kecemasan bersekolah (*school refusal*) pada anak prasekolah dipengaruhi oleh rasa tidak nyaman terhadap lingkungan sekolah dan kesulitan berpisah dengan orang tua.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman anak usia dini dalam menghadapi kecemasan di taman kanak-kanak. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggali pengalaman subjektif anak secara mendalam melalui interaksi langsung dengan subjek penelitian. Pendekatan fenomenologis sangat ideal untuk penelitian pediatrik karena melampaui pengamatan eksternal. Pendekatan ini memberdayakan peneliti untuk memahami dunia batin anak-anak secara langsung, memprioritaskan pengalaman subjektif mereka dan mengungkap esensi bagaimana mereka memandang kehidupan sehari-hari mereka sendiri (Sorsa et al., 2026). Rencana pemecahan masalah dalam penelitian ini dilakukan melalui identifikasi pengalaman kecemasan anak usia dini secara mendalam, analisis faktor penyebab kecemasan, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan, serta mengetahui cara anak mengekspresikan dan mengatasi kecemasan yang dialami.



METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi ini dilaksanakan di TK Dharmawanita 01 Kapung selama tiga bulan, yaitu periode Februari hingga April 2026. Penentuan partisipan dilakukan secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria anak usia 4–6 tahun yang menunjukkan gejala kecemasan (*separation anxiety*, mutisme selektif, atau *withdrawal*) pada minggu-minggu awal sekolah. Partisipan penelitian terdiri atas 10 orang informan, yaitu 5 anak usia dini sebagai partisipan utama (diberi inisial A1, A2, A3, A4, dan A5), 2 orang guru kelas (G1 dan G2), serta 3 orang tua murid (O1, O2, dan O3).

Data dikumpulkan menggunakan kombinasi teknik observasi partisipatif di kelas, wawancara mendalam (*in-depth interview*) kepada guru dan orang tua, wawancara tidak terstruktur menggunakan teknik bermain (*play interview*) kepada anak, serta dokumentasi catatan lapangan dan foto aktivitas. Uji keabsahan data (*trustworthiness*) dilakukan melalui triangulasi sumber (membandingkan data anak, guru, dan orang tua) serta triangulasi teknik (membandingkan data observasi, wawancara, dan dokumentasi) serta *member checking* dengan mengonfirmasi kembali draf transkrip wawancara kepada guru kelas.

Analisis data mengadaptasi prosedur *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang dikembangkan oleh Moustakas, yang meliputi tahapan:

1. *Horizontalization* (menginventarisasi seluruh pernyataan penting dari transkrip wawancara tanpa diskriminasi);
2. Pengelompokan pernyataan ke dalam unit-unit makna (*meaning units*) atau tema dominan;
3. Penyusunan deskripsi tekstural (*textural description*) mengenai apa yang dialami partisipan;
4. Penyusunan deskripsi struktural (*structural description*) mengenai bagaimana situasi/konteks memengaruhi pengalaman tersebut; dan
5. Sintesis esensi pengalaman umum (*essence of the experience*) kecemasan anak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Di TK Dharmawanita 01 Kapung, ditemukan bahwa anak usia dini mengalami berbagai bentuk kecemasan selama proses adaptasi di lingkungan sekolah. Pengalaman kecemasan tersebut muncul dalam bentuk perilaku, emosi, maupun respons fisik yang berbeda pada setiap anak. Kecemasan umumnya terjadi pada masa awal masuk sekolah ketika anak harus berpisah dengan orang tua dan beradaptasi dengan lingkungan baru.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam, pengalaman kecemasan anak usia dini muncul dalam bentuk tangisan, rasa takut berpisah dengan orang tua (*separation anxiety*), perilaku diam dan menarik diri (*withdrawal*), serta respons fisik seperti gelisah dan berkeringat dingin. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi terhadap lingkungan sekolah menjadi pengalaman emosional yang cukup berat bagi sebagian anak usia dini.

Tabel 1. Kecemasan Perpisahan (Separation Anxiety) Anak Usia Dini

No.	Aspek	Observasi
1.	Kedatangan di sekolah	Anak menangis dan sulit berpisah dengan orang tua.
2.	Sikap sebelum masuk kelas	Anak menolak masuk kelas dan ingin bersama ibu.
3.	Kondisi selama pembelajaran	Anak kurang fokus dan sering menangis.



4.	Interaksi sosial	Anak diam dan belum mau bermain dengan teman.
5.	Kesimpulan	Anak mengalami <i>separation anxiety</i> karena ketergantungan pada orang tua.

Sumber: Data primer penelitian 2026 (diolah)

Bentuk pengalaman kecemasan yang paling sering ditemukan pada anak usia dini adalah kecemasan perpisahan (*separation anxiety*). Kondisi ini terlihat pada saat anak datang ke sekolah dan harus berpisah dengan orang tua, terutama ibu. Peneliti mengamati bahwa beberapa anak menunjukkan perilaku menangis ketika orang tua hendak meninggalkan sekolah. Anak terlihat memegang erat tangan atau pakaian orang tua serta menolak masuk ke dalam kelas.

Kutipan wawancara langsung (*verbatim transcript*) bersama guru kelas (G1) menggambarkan kondisi kecemasan perpisahan anak di gerbang sekolah:

"Kalau pagi pas diantar ibunya, A1 itu pasti jerit-jerit nangis sambil meluk kaki ibunya kenceng banget, Mas. Katanya 'Gak mau sekolah, mau ikut Mama pulang'. Kalau ibunya nekat jalan keluar gerbang, A1 mengejar sambil nangis sesenggukan. Kita harus meluk dan ngerayu lumayan lama biar dia mau masuk kelas." (Wawancara dengan G1, 12 Februari 2026).

Tabel 2. Pengalaman Kecemasan Anak Usia Dini

No.	Aspek	Observasi
1.	Kondisi emosional	Anak murung dan kurang bersemangat.
2.	Perilaku belajar	Anak sulit fokus dan sering melamun.
3.	Respons fisik	Anak tampak gelisah dan berkeringat dingin.
4.	Interaksi sosial	Anak menyendiri dan kurang aktif.
5.	Kesimpulan	Kecemasan memengaruhi emosi, perilaku, dan pembelajaran anak.

Sumber: Data primer penelitian 2026 (diolah)

Meskipun demikian, setiap anak memiliki pengalaman kecemasan yang berbeda-beda. Ada anak yang mengekspresikan kecemasan secara langsung melalui tangisan dan penolakan, sedangkan anak lainnya memilih diam dan menarik diri dari lingkungan sekitar. Secara keseluruhan, pengalaman kecemasan anak usia dini di TK Dharmawanita 01 Kapung menunjukkan bahwa masa awal sekolah merupakan fase adaptasi yang cukup berat bagi sebagian anak. Gejalanya meliputi menangis saat diantar ke sekolah, ketidaknyamanan fisik (sakit perut), penarikan diri dari pergaulan, dan tantrum. Mengelola perilaku ini membutuhkan penciptaan rutinitas yang aman, validasi emosi, dan kolaborasi erat dengan pendidik untuk memastikan lingkungan yang mendukung dan dapat diprediksi (Salbiyah et al., 2026).

Penghayatan emosional anak juga diperkuat oleh transkrip wawancara tidak terstruktur (*play interview*) bersama anak (A2):

"Takut... di sini rame banget. Banyak temen tapi ndak kenal. Aku mau sama Ibu aja di rumah. Gurunya galak gak ya? Aku pengen pulang..." (Wawancara anak A2, 18 Februari 2026).

Tabel 3. Observasi Ketergantungan Anak Usia Dini terhadap Orang Tua

No.	Aspek	Observasi
1.	Reaksi saat berpisah	Anak menangis dan ingin ikut pulang bersama ibu.
2.	Kondisi emosional	Anak takut dan gelisah tanpa orang tua.
3.	Interaksi dengan guru	Anak meminta ditemani guru selama kegiatan.
4.	Kegiatan belajar	Anak belum fokus dan sering memperhatikan pintu kelas.



5. Kesimpulan Anak mengalami kecemasan akibat ketergantungan tinggi pada orang tua.

Sumber: Data primer penelitian 2026 (diolah)

Lingkungan sekolah yang masih baru menjadi salah satu faktor yang memengaruhi timbulnya kecemasan pada anak usia dini. Wajar jika anak-anak merasa takut dan tidak nyaman di hari-hari awal sekolah, karena mereka sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan yang benar-benar baru, figur otoritas baru, dan teman sebaya yang tidak dikenal (Leblond et al., 2022). Selain itu, pola asuh orang tua juga menjadi faktor pendukung. Orang tua (O1) mengakui bahwa perlakuan di rumah yang terlalu protektif membuat anak canggung di luar:

"Di rumah A1 itu anak tunggal, Mas. Apa-apa dilayani dan gak pernah lepas dari saya. Jadi pas ditinggal sendirian di kelas, dia bingung gak ada yang bantu. Saya jujur kasihan tapi ya gimana lagi, harus belajar mandiri." (Wawancara dengan O1, 20 Februari 2026).

Tabel 4. Faktor yang Memengaruhi Timbulnya Kecemasan

No.	Faktor	Hasil
1.	Ketergantungan pada orang tua	Anak takut berada di sekolah tanpa pendampingan.
2.	Lingkungan baru	Anak merasa asing dengan kelas dan teman baru.
3.	Kurang adaptasi sosial	Anak cenderung diam dan kurang percaya diri.
4.	Pola asuh orang tua	Anak kurang mandiri menghadapi situasi baru.
5.	Kurang kesiapan mental	Anak belum siap mengikuti kegiatan sekolah.

Sumber: Data primer penelitian 2026 (diolah)

Secara keseluruhan, faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada anak usia dini muncul karena adanya ketidaksiapan anak dalam menghadapi perubahan lingkungan dan proses adaptasi sosial. Guru kelas menyampaikan bahwa beberapa anak mengekspresikan kecemasan dengan menangis dan tidak mau berpisah dengan orang tua ketika berada di sekolah. Selain itu, guru juga menjelaskan bahwa ada anak yang menunjukkan kecemasan dengan cara diam dan menarik diri dari lingkungan sekitar. Kesulitan dalam mengungkapkan kebutuhan atau memahami isyarat sosial dapat menyebabkan frustrasi dan kemudian menarik diri (Kwan et al., 2020).

Tabel 5. Ekspresi Kecemasan Anak Usia Dini

No.	Aspek	Observasi
1.	Reaksi saat ditinggal orang tua	Anak menangis dan meminta pulang.
2.	Ekspresi emosional	Anak terlihat murung dan sedih.
3.	Interaksi sosial	Anak menyendiri dan kurang aktif bermain.
4.	Keterlibatan belajar	Anak enggan mengikuti kegiatan kelompok.
5.	Kesimpulan	Anak mengekspresikan kecemasan melalui tangisan dan perilaku menarik diri.

Sumber: Data primer penelitian 2026 (diolah)

Kecemasan anak juga diekspresikan melalui perilaku gelisah dan kurang fokus selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Guru menjelaskan bahwa beberapa anak terlihat sering memperhatikan pintu kelas karena masih memikirkan keberadaan orang tuanya.

Tabel 6. Hasil Observasi Cara Anak Mengatasi Kecemasan di Sekolah

No.	Aspek	Observasi
1.	Mencari rasa aman	Anak mendekati dan memegang tangan guru.
2.	Pendampingan guru	Guru menenangkan dan menemani anak.
3.	Kegiatan pendukung	Anak diajak bermain bersama teman.

Copyright (c) 2026 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran

 <https://doi.org/10.51878/learning.v6i4.15333>



-
- | | | |
|----|---------------------|--|
| 4. | Perubahan emosional | Anak perlahan menjadi lebih tenang. |
| 5. | Kesimpulan | Dukungan guru membantu anak lebih nyaman di sekolah. |
-

Sumber: Data primer penelitian 2026 (diolah)

Dalam menghadapi kecemasan, anak biasanya mencari rasa aman dari guru maupun orang tua. Guru menjadi figur pendamping (*safe haven*) yang membantu anak merasa lebih nyaman selama berada di sekolah. Anak yang awalnya menangis perlahan menjadi lebih tenang setelah diajak berbicara, bermain, atau ditemani guru selama kegiatan berlangsung.

Pengalaman guru (G2) dalam meredam kecemasan anak diungkapkan sebagai berikut: *"Awalnya saya pangku dulu, saya elus punggungnya sambil ajak ngobrol pelan-pelan. Saya kasih mainan kesukaannya kayak balok warna-warni. Kalau dia sudah tenang, baru saya gandeng tangannya buat gabung ke area main sama teman-temannya. Kuncinya kita sebagai guru harus sabar dan gak boleh bentak."* (Wawancara dengan G2, 25 Februari 2026).

Pendampingan dari guru dan orang tua menjadi faktor penting agar anak dapat merasa nyaman dan mampu mengatasi kecemasan secara bertahap (Sanders et al., 2021).

Pembahasan

Ditemukan bahwa anak usia dini mengalami berbagai bentuk kecemasan selama proses adaptasi di lingkungan sekolah. Kecemasan tersebut muncul dalam bentuk perilaku, emosional, maupun respons fisik yang berbeda pada setiap anak. Masa awal memasuki sekolah berperan sebagai jembatan penting antara rumah dan pendidikan formal, yang sangat membentuk perkembangan sosial dan emosional. Pada masa inilah anak-anak mempelajari keterampilan hidup mendasar seperti mengelola emosi, menjalin hubungan dengan teman sebaya, dan mengembangkan kemandirian yang secara langsung menentukan keberhasilan akademis dan psikologis di masa depan (Oskar et al., 2025).

Transisi ke sekolah merupakan tonggak penting dalam perkembangan anak usia dini. Hal ini mengharuskan anak untuk beradaptasi dengan rutinitas baru, tuntutan akademis yang kompleks, dan dinamika sosial yang asing. Keberhasilan dalam melewati masa transisi ini membangun fondasi penting bagi kesejahteraan emosional dan kesuksesan akademis anak di masa depan (Hanifah et al., 2024). Selama periode ini, kecemasan adalah hal yang umum dan memiliki banyak bentuk. Karena setiap anak unik, memahami berbagai respons ini memungkinkan pendidik dan orang tua untuk memberikan dukungan yang efektif (Marzuki et al., 2025).

Kesiapan menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki anak, sebab anak yang telah siap untuk pergi ke sekolah akan memberikan keuntungan dan kemajuan dalam perkembangan lebih lanjut. Kesiapan sekolah meletakkan dasar bagi keberhasilan akademis dan pribadi seorang anak. Anak-anak yang siap akan bertransisi dengan lancar, menunjukkan keterampilan kognitif, sosial, dan emosional yang lebih kuat. Sebaliknya, anak-anak yang kurang siap menghadapi kerentanan yang lebih tinggi terhadap frustrasi akademis, kecemasan, dan masalah perilaku di kelas (Munisa et al., 2024).

Melalui kesiapan sekolah, anak-anak mendapatkan jalur yang pasti untuk karier akademis jangka panjang. Kelekatan yang aman diyakini mampu menciptakan rasa diterima, membangun komunikasi terbuka, serta menumbuhkan kepercayaan, yang menjadi fondasi bagi perilaku sosial yang sehat dan adaptif (Pranoto & Septianingsih, 2025). Anak-anak yang mengalami kecemasan sosial dan kecemasan perpisahan menunjukkan bahwa keterampilan sosial-emosional awal mereka masih berkembang. Kecemasan pada masa kanak-kanak awal merupakan proses berkelanjutan dalam mempelajari cara menenangkan diri dan berinteraksi dengan aman dengan dunia (Jreisat, 2023).



Sikap pendiam dan menarik diri ini mengindikasikan kebutuhan akan dukungan lingkungan yang tepat sasaran, bukan sebagai kekurangan kepribadian (Ramadani et al., 2022). Selain kecemasan perpisahan, anak juga mengalami kecemasan sosial ketika harus berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya. Beberapa anak terlihat diam, malu, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar. Anak belum mampu menyesuaikan diri dengan situasi baru sehingga kurang percaya diri untuk mengikuti kegiatan kelompok maupun berbicara di depan kelas. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi sosial dan emosional anak usia dini masih berkembang dan membutuhkan pendampingan dari lingkungan sekitar.

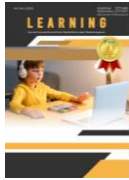
Masa kanak-kanak awal adalah fase kritis pertumbuhan pesat di mana kemampuan adaptasi sosial dan emosional masih dalam tahap pembentukan. Karena anak-anak kecil belum memiliki alat internal untuk mengatur emosi yang kompleks, mereka sangat bergantung pada lingkungan sekitar seperti pengasuh dan pendidik untuk memberikan dukungan, teladan, dan ruang aman yang diperlukan agar dapat berkembang (Defi & Aulina, 2026). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya kemampuan adaptasi sosial dan emosional, rasa takut terhadap lingkungan baru, serta kurangnya rasa percaya diri pada anak. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari pola asuh orang tua, ketergantungan anak terhadap keluarga, dan lingkungan sekolah yang masih asing bagi anak.

Anak yang terlalu sering dilindungi dan belum terbiasa bersosialisasi cenderung membutuhkan waktu adaptasi lebih lama dibandingkan anak yang sudah terbiasa bermain atau belajar di luar rumah. Kecemasan pada anak adalah kondisi emosional kompleks yang dipicu oleh perpaduan temperamen psikologis dan faktor lingkungan. Lingkungan dan pengalaman eksternal sangat memengaruhi apakah temperamen cemas berkembang menjadi gangguan yang berkelanjutan (Peverill, 2024). Perlindungan berlebihan dan kurangnya paparan sosial sering memperparah kesulitan ini, sehingga menyulitkan anak untuk beradaptasi dengan lingkungan yang asing seperti sekolah (Ingul et al., 2018). Ketika anak-anak mengalami kecemasan, mereka sering kesulitan untuk mengungkapkan perasaan mereka, yang menyebabkan perilaku internalisasi seperti menangis, menarik diri, atau menutup diri (Hakim et al., 2025).

Anak-anak mengekspresikan kecemasan melalui campuran gejala emosional, perilaku, dan fisik. Ketika siswa menunjukkan perilaku seperti menempel pada guru, menatap pintu, atau menghindari tugas, hal itu menunjukkan betapa dalamnya kecemasan mengganggu pembelajaran dan keterlibatan mereka di kelas (Rosyada & Karmiyati, 2024). Hasil penelitian juga menemukan bahwa anak memiliki cara tersendiri dalam mengatasi kecemasan. Kehadiran guru yang suportif dan sabar bertindak sebagai landasan yang aman (*secure base*) yang membantu mengatur sistem saraf anak. Sama seperti keterikatan yang aman dengan orang tua memberikan basis yang aman untuk menjelajahi dunia, guru yang suportif menawarkan tempat berlindung yang aman ketika seorang anak mengalami kelebihan rangsangan sensorik, kecemasan, atau tekanan emosional (Townshend & Caltabiano, 2019). Dengan menawarkan perpaduan komunikasi yang lembut, bermain, dan pendampingan yang konsisten, pendidik secara efektif membantu siswa beralih dari keadaan tertekan menjadi merasa aman dan siap untuk terlibat di kelas (Tok, 2020).

KESIMPULAN

Anak usia dini di Taman Kanak-Kanak Dharmawanita 01 Kapung mengalami kecemasan dalam berbagai bentuk, seperti menangis, diam, takut berpisah dengan orang tua (*separation anxiety*), enggan berinteraksi, serta menolak mengikuti kegiatan pembelajaran.

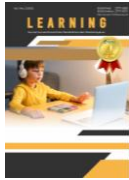


Kecemasan yang dialami anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu lingkungan baru, ketergantungan emosional terhadap orang tua, kurangnya kemampuan adaptasi sosial, interaksi dengan guru dan teman sebaya, serta tuntutan kegiatan belajar di sekolah. Anak mengekspresikan kecemasan melalui perilaku verbal maupun nonverbal, sedangkan cara anak mengatasi kecemasan dilakukan melalui proses adaptasi bertahap, dukungan guru sebagai *secure base*, pendampingan orang tua, dan interaksi bermain bersama teman sebaya.

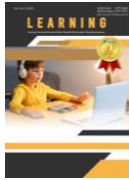
Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya sinergi antara guru dan orang tua melalui program orientasi transisi sekolah yang ramah anak (*gradual school orientation*), pelatihan kemandirian di rumah, serta pendekatan *play-based co-regulation* oleh guru di kelas. Keterbatasan penelitian ini terletak pada fokus subjek di satu lembaga TK dengan jumlah partisipan yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengevaluasi efektivitas teknik intervensi spesifik, seperti *sensory play* atau *storytelling therapy*, dalam mereduksi *separation anxiety* anak usia dini pada skala populasi sekolah yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Defi, L. R., & Aulina, C. N. (2026). Learning environment design and social emotional development in early childhood: Desain lingkungan belajar dan perkembangan sosial emosional pada masa kanak-kanak. *Academia Open*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.13472>
- Hakim, A. R., Hendrayani, Y., Al Masumah, N., & Haromain, N. (2025). Silence that speaks: Recognising the symptoms and solutions of anxiety disorders in early childhood. *El-Aulad: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(1), 39–47. <https://doi.org/10.47731/krmnh827>
- Hanifah, S., Kurniati, E., & Rudiyanto, R. (2024). The role of early childhood education teachers in preparing early childhood learning readiness in the transition period. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 12(3), 517–524. <https://doi.org/10.23887/paud.v12i3.80623>
- Hikmawati, L., Winnuly, W., & Rahmawati, A. (2024). Studi kasus kecemasan anak usia dini di TK Infarul Ghoy II Kelompok B. *MAANA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/10.52166/mjpiud.v3i2.8032>
- Ingul, J. M., Havik, T., & Heyne, D. (2018). Emerging school refusal: A school-based framework for identifying early signs and risk factors. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(1), 46–62. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2018.03.005>
- Jreisat, S. (2023). Separation anxiety among kindergarten children and its association with parental socialization. *Health Psychology Research*, 11, Article 75363. <https://doi.org/10.52965/001c.75363>
- Jun, J., Meissel, K., & Cooper, M. (2025). Clusters of difficulties experienced by children during their transition to primary school. *Children and Youth Services Review*, 178, Article 108559. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2025.108559>
- Kwan, C., Gitimoghaddam, M., & Collet, J. P. (2020). Effects of social isolation and loneliness in children with neurodevelopmental disabilities: A scoping review. *Brain Sciences*, 10(11), Article 786. <https://doi.org/10.3390/brainsci10110786>
- Leblond, M., Parent, S., Castellanos-Ryan, N., Lupien, S. J., Fraser, W. D., & Séguin, J. R. (2022). Transition from preschool to school: Children's pattern of change in



- morning cortisol concentrations. *Psychoneuroendocrinology*, 140, Article 105724. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105724>
- Marzuki, M. S., Hamidah, H., Saferieny, M., Irawan, E. S., & Majid, A. (2025). Case study on separation anxiety in an early childhood who refuses to go to school. *International Journal of Business Law and Education*, 6(2), 1573–1582. <https://doi.org/10.56442/ijble.v6i2.1334>
- Munisa, N., Nofianti, R., & Andini, N. R. (2024). Analysis of school readiness in children aged 5-6 years at PAUD Ummul Habibah in Klambir V Kebon Village, Deli Serdang Regency. *Proceeding International Seminar on Islamic Studies*, 5(1), 2454–2465. <https://doi.org/10.3059/insis.v0i1.19642>
- Nurshabrina, M. F., Agustine, S. N., & Dariyo, A. (2024). Kecemasan bersekolah pada anak pra-sekolah. *Action Research Literate*, 8(7), 1784–1789. <https://doi.org/10.46799/ar.v8i7.445>
- Oskar, R., Khairunnisa, F. I., Harto, K., & Suryana, E. (2025). Early childhood development (physical, intellectual, emotional, social, moral and religious) and its implications toward early childhood education. *Journal of Social Work and Science Education*, 6(2), 680–690. <https://doi.org/10.52690/jswse.v6i2.1151>
- Peverill, H. (2024). Early risk factors in the development of anxiety and mood disorders in children. *Abnormal and Behavioural Psychology*, 10(6), 1–2. <https://doi.org/10.37421/2472-0496.2024.10.292>
- Pranoto, Y. K. S., & Septianingsih, S. (2025). Kelekatan aman (secure attachment) ayah terhadap kecerdasan sosial anak usia 4 – 6 tahun. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 8(2), 1038–1049. <https://doi.org/10.30605/jsgp.8.2.2025.6503>
- Ramadani, S., Putri, S. R., Yves, C., & Tung, M. C. (2022). The impact of separation anxiety disorientation on children's social interaction. *Darussalam: Journal of Psychology and Educational*, 1(2), 40–48. <https://doi.org/10.55849/djpe.v1i2.20>
- Rapee, R. M., Creswell, C., Kendall, P. C., Pine, D. S., & Waters, A. M. (2023). Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature. *Behaviour Research and Therapy*, 168, Article 104376. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104376>
- Rosyada, A. R. N., & Karmiyati, D. (2024). Anxiety in children preschool: Can it be overcome with gradual exposure? *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 12(3), 144–150. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i3.29979>
- Salbiyah, S., Pahrul, Y., Nur, M., Risna, I., & Rini, R. Y. (2026). The role of teachers and parents in overcoming separation anxiety in early childhood. *Jurnal Pena PAUD*, 7(1), 30–41. <https://doi.org/10.33369/jpp.v7i1.45317>
- Sanders, M. T., Welsh, J. A., Bierman, K. L., & Heinrichs, B. S. (2021). Promoting resilience: A preschool intervention enhances the adolescent adjustment of children exposed to early adversity. *School Psychology*, 35(5), 285–298. <https://doi.org/10.1037/spq0000406>
- Sorsa, M., Dahl, B., & Røseth, I. (2026). Phenomenological research in the field of Infant Mental Health and Early Childhood (IECMH) - A mapping review. *Infant Mental Health Journal*, 47(2), Article e70073. <https://doi.org/10.1002/imhj.70073>
- Talitha, R., Christine, S. E., Manihuruk, H. A., & Winata, E. Y. (2025). The role of educational psychology in school readiness: Stakeholders' perspectives on the transition from



- ECE to primary school. *Jurnal Psikologi Jambi*, 10(2), 31–57.
<https://doi.org/10.22437/jpj.v10i2.47377>
- Tok, E. (2020). Early childhood teachers' roles in fostering creativity through free play. *International Journal of Early Years Education*, 30(4), 956–968.
<https://doi.org/10.1080/09669760.2021.1933919>
- Townshend, K., & Caltabiano, N. J. (2019). The extended nervous system: Affect regulation, somatic and social change processes associated with mindful parenting. *BMC Psychology*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0313-0>
- Widiyati, S., Chandra, A., & Purwadi, P. (2019). Analisis kecemasan anak TK di awal masuk sekolah dalam interaksi di dalam kelas di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 91–96.
<https://doi.org/10.24853/yby.3.2.91-96>