



## KECEMASAN BERLEBIH PADA ANAK USIA 4 TAHUN DI DAERAH KABUPATEN TANGGAMUS

Nopiana<sup>\*1</sup>, Devi Nawangsasi<sup>2</sup>

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Lampung, 34145, Indonesia

\*)E-mail: [sukmariahnopie@gmail.com](mailto:sukmariahnopie@gmail.com)

Submitted: 02-03-2025

Accepted: 28-04-2025

Published: 30-04-2025

**Abstract:** Excessive anxiety in young children is a crucial issue in children's mental health that significantly impacts their overall development. This study aims to investigate a case of excessive anxiety in a 4-year-old child identified as BA in Tanggamus Regency. The research methodology involved direct observation and interviews with BA's parents and caregivers. Observations were conducted in various play environments familiar to BA, such as at home and in playgrounds, to obtain a comprehensive understanding of his behaviors and emotional responses. The findings indicate that BA often exhibits significant signs of anxiety, including irrational fears, exaggerated reactions to play situations, and a high dependence on adults. Factors suspected to influence BA's anxiety include child temperament, changes in family environment, and limited social interaction with peers. The implications of these findings underscore the importance of a holistic approach in addressing anxiety in young children, involving active roles from parents, educators, and mental health professionals. Recommendations for intervention include structured play therapy and tailored psychological support sessions for BA's specific needs. Educating parents and educators on recognizing and managing childhood anxiety is also crucial to supporting optimal child development. With appropriate approaches, it is hoped that BA and his peers can manage their anxiety and grow into emotionally stable individuals in supportive environments in Tanggamus Regency.

**Keywords:** Excessive Anxiety; early childhood, psychology threatment

**Abstrak:** Kecemasan berlebih pada anak usia dini merupakan isu penting dalam kesehatan mental anak yang mempengaruhi perkembangan mereka secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi kasus kecemasan berlebih pada seorang anak berusia 4 tahun dengan inisial BA di Kabupaten Tanggamus. Metode penelitian yang digunakan adalah observasi langsung dan wawancara dengan orang tua serta pengasuh BA. Observasi dilakukan di berbagai lingkungan bermain yang familiar bagi BA, seperti di rumah dan taman bermain, untuk memperoleh gambaran yang komprehensif tentang perilaku dan respon emosionalnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa BA sering menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang signifikan, termasuk ketakutan yang tidak wajar, reaksi berlebihan terhadap situasi bermain, dan ketergantungan yang tinggi pada orang dewasa. Faktor-faktor yang diduga mempengaruhi kecemasan BA meliputi temperamen anak, perubahan dalam lingkungan keluarga, dan interaksi sosial yang terbatas dengan teman sebaya. Implikasi dari temuan ini menyoroti pentingnya pendekatan yang holistik dalam menangani kecemasan anak usia dini, dengan melibatkan peran aktif dari orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental. Rekomendasi untuk intervensi termasuk penggunaan terapi bermain yang terarah dan sesi dukungan psikologis yang disesuaikan dengan kebutuhan individu BA. Pendidikan kepada orang tua dan pendidik tentang pengenalan serta penanganan kecemasan pada anak juga penting untuk mendukung perkembangan anak secara optimal. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan BA dan anak-anak sebaya mereka dapat mengatasi kecemasan mereka dan tumbuh menjadi individu yang lebih stabil secara emosional di lingkungan yang mendukung di Kabupaten Tanggamus.

**Kata Kunci:** Kecemasan; anak usia dini; Intervensi Psikologis

## PENDAHULUAN

Kecemasan berlebihan pada anak usia dini, terutama pada anak berusia 4 tahun, telah menjadi perhatian yang mendalam di daerah ini. Keprihatinan ini muncul dari meningkatnya jumlah laporan dan observasi klinis yang menunjukkan bahwa banyak anak kecil mengalami tingkat kecemasan yang tidak wajar, yang secara signifikan mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka (Puspita, 2019). Kecemasan yang dirasakan oleh anak-anak ini sering kali tidak hanya terbatas pada situasi tertentu, tetapi meluas ke berbagai aspek kehidupan sehari-hari mereka, mengganggu kemampuan mereka untuk bermain, belajar, dan berinteraksi dengan teman sebaya.

Memahami faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan berlebihan pada anak usia dini menjadi sangat penting dalam upaya untuk mengatasi dan mengurangi dampak negatif dari kondisi ini (Anggraini et al., 2024). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada anak termasuk lingkungan keluarga, pengalaman traumatis, pola asuh, serta interaksi sosial. Lingkungan keluarga yang tidak stabil atau penuh tekanan, misalnya, dapat menjadi salah satu penyebab utama kecemasan pada anak. Konflik dalam keluarga, kurangnya dukungan emosional, atau perubahan besar dalam struktur keluarga seperti perceraian, bisa menyebabkan anak merasa tidak aman dan cemas.

Selain itu, pengalaman traumatis, baik yang bersifat fisik maupun emosional, dapat meninggalkan bekas yang mendalam pada anak dan mempengaruhi cara mereka merespons situasi yang menimbulkan stres di masa depan (Nesia & Kurniawati, 2020). Pola asuh juga memainkan peran yang signifikan, di mana orang tua yang cenderung terlalu protektif atau sebaliknya, kurang memberikan perhatian yang memadai, dapat memicu rasa cemas pada anak. Interaksi sosial dengan teman sebaya dan orang dewasa lainnya juga penting; anak-anak yang mengalami penolakan atau bullying di lingkungan sosial mereka mungkin lebih rentan terhadap kecemasan.

Dalam konteks ini, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan menyediakan sumber daya yang memadai untuk membantu anak-anak dan keluarga mereka dalam mengatasi masalah kecemasan ini (Pertiwi, 2023). Intervensi dini, pendidikan bagi orang tua, serta dukungan dari tenaga kesehatan mental dan lembaga pendidikan dapat menjadi langkah-langkah krusial dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi perkembangan anak. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada anak usia dini, diharapkan kita dapat mengambil tindakan yang lebih efektif untuk mencegah dan menangani masalah ini, sehingga anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih sehat dan bahagia.

Kecemasan berlebih pada anak usia dini merupakan salah satu isu penting dalam bidang kesehatan mental anak yang memerlukan perhatian khusus, terutama

di daerah Kabupaten Tanggamus (Sari & Afriani, 2019). Anak usia 4 tahun berada pada fase perkembangan yang krusial, di mana mereka mulai membentuk dasar-dasar emosional, sosial, dan kognitif yang akan mempengaruhi kehidupan mereka di masa depan (Madyawati & Nurjannah, 2021). Namun, dalam beberapa kasus, anak-anak di usia ini dapat mengalami kecemasan yang berlebihan, yang dapat mengganggu proses perkembangan mereka. Di Kabupaten Tanggamus, fenomena kecemasan berlebih ini telah menjadi perhatian utama bagi para orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan. Kecemasan pada anak dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan keluarga, pola asuh, hingga kondisi sosial-ekonomi masyarakat setempat (Sitompul, 2021). Anak yang mengalami kecemasan berlebih mungkin menunjukkan gejala seperti ketakutan yang tidak wajar, kesulitan tidur, reaksi berlebihan terhadap situasi sehari-hari, dan bahkan masalah dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Kondisi ini jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan anak (Rahmaniah et al., 2021). Penting untuk memahami penyebab dan dampak dari kecemasan berlebih pada anak usia dini di Kabupaten Tanggamus serta mencari strategi yang efektif untuk menanganinya, melalui pendekatan yang melibatkan keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan masyarakat (Natalya, 2020). Pendekatan yang komprehensif ini diharapkan dapat membantu anak mengatasi kecemasan mereka, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal dalam lingkungan yang mendukung dan penuh kasih sayang.

Kasus kecemasan berlebihan yang dialami anak usia 4 tahun di daerah ini menyoroti situasi yang sangat mengkhawatirkan, di mana anak-anak menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang berlebihan dan beragam. Secara spesifik, ada laporan mengenai seorang anak berusia 4 tahun yang mengalami kecemasan berlebihan sehingga mempengaruhi kehidupan sehari-harinya secara signifikan (Puspita, 2021). Anak ini sering kali mudah menangis tanpa sebab yang jelas, menunjukkan tantrum yang berulang kali, dan sangat clingy kepada orang tuanya, tidak mau berpisah bahkan untuk waktu yang singkat. Selain itu, anak ini juga mengalami kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari dengan perasaan takut dan cemas.

Gejala kecemasan pada anak tersebut termasuk reaksi emosional yang berlebihan seperti menangis dan tantrum, yang terjadi hampir setiap hari. Anak ini juga menunjukkan ketergantungan yang sangat tinggi pada orang tua atau pengasuh, sering kali menolak untuk bermain sendiri atau berinteraksi dengan teman sebaya (Hasan et al., 2023). Gejala lain yang terlihat adalah gangguan tidur yang kronis, di mana anak sering kali sulit untuk tertidur dan mengalami mimpi buruk yang membuatnya terbangun di tengah malam. Selain itu, anak ini juga menunjukkan tanda-tanda fisik dari kecemasan seperti berkeringat, gemetar, dan sering kali mengalami sakit perut yang tidak dapat dijelaskan secara medis.

Dampak negatif dari kecemasan berlebihan ini sangat signifikan pada perkembangan anak. Kemampuan anak untuk bersosialisasi dengan teman sebaya

menjadi sangat terhambat, karena kecemasan membuatnya takut untuk berinteraksi dan bermain dengan anak-anak lain (Hayati et al., 2022). Hal ini dapat mengakibatkan isolasi sosial, di mana anak merasa sendirian dan tidak memiliki teman bermain, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosialnya. Selain itu, kecemasan yang berlebihan juga berdampak negatif pada kemampuan belajar anak. Anak yang cemas cenderung sulit untuk fokus dan berkonsentrasi, yang membuatnya kesulitan untuk mengikuti pelajaran di sekolah atau belajar hal-hal baru.

Aktivitas sehari-hari anak juga terganggu akibat kecemasan yang dialaminya. Anak ini menjadi lebih enggan untuk mencoba hal-hal baru atau menghadapi situasi yang sedikit berbeda dari kebiasaannya, yang membatasi kesempatan untuk belajar dan berkembang (Fitriani et al., 2017). Selain itu, gangguan tidur yang dialami juga berpengaruh pada kesehatannya secara keseluruhan, menyebabkan kelelahan dan menurunkan daya tahan tubuhnya terhadap penyakit. Dalam jangka panjang, kecemasan berlebihan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik.

Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus dan intervensi dini pada anak-anak yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan berlebihan. Melalui pendekatan yang holistik dan dukungan dari berbagai pihak seperti orang tua, tenaga kesehatan, dan pendidik, diharapkan anak-anak ini dapat dibantu untuk mengatasi kecemasannya dan berkembang dengan optimal dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

Tujuan penulisan pendahuluan ini adalah untuk memberikan gambaran umum tentang kasus kecemasan berlebihan pada anak usia 4 tahun di daerah ini, sebuah fenomena yang semakin banyak dilaporkan oleh orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan. Dengan mengungkapkan keprihatinan terhadap meningkatnya kasus kecemasan pada anak-anak, diharapkan pembaca dapat memahami urgensi dari permasalahan ini dan pentingnya perhatian khusus terhadap kesehatan mental anak sejak usia dini (Anisha & Lestari, 2022). Melalui pendahuluan ini, kita ingin menggarisbawahi betapa seriusnya dampak dari kecemasan berlebihan terhadap perkembangan emosional, sosial, dan fisik anak-anak, serta kebutuhan untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah ini sedini mungkin.

Penulisan selanjutnya bertujuan untuk mengkaji secara mendalam faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan berlebihan pada anak usia dini, termasuk lingkungan keluarga, pola asuh, pengalaman traumatis, dan interaksi sosial. Dengan memahami penyebab-penyebab ini, kita dapat mengenali situasi atau kondisi yang berpotensi menimbulkan kecemasan pada anak dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat. Selain itu, penulisan ini juga akan membahas dampak negatif dari kecemasan berlebihan, yang mencakup terhambatnya kemampuan anak untuk bersosialisasi, belajar, dan beraktivitas sehari-hari (Rohayani, 2020). Dampak ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan

anak saat ini, tetapi juga memiliki konsekuensi jangka panjang yang dapat menghambat potensi mereka di masa depan.

Lebih lanjut, tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengeksplorasi berbagai solusi yang dapat diambil untuk membantu anak mengatasi kecemasan berlebihan. Solusi ini mencakup intervensi dini, strategi pendidikan bagi orang tua dan pendidik, serta dukungan psikologis dari tenaga kesehatan mental. Dengan memberikan wawasan mengenai pendekatan-pendekatan yang efektif, diharapkan kita dapat membantu anak-anak untuk mengembangkan mekanisme koping yang sehat, meningkatkan ketahanan mereka terhadap stres, dan menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mereka secara optimal (Rayani & Purqoti, 2020). Keseluruhan penulisan ini bertujuan untuk membangun kesadaran dan pemahaman yang lebih baik mengenai kecemasan berlebihan pada anak usia dini, serta mendorong tindakan kolaboratif untuk memastikan bahwa setiap anak memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang dalam keadaan sehat dan bahagia.

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode observasi pengamatan secara langsung untuk mengkaji kecemasan berlebih pada anak usia 4 tahun dengan inisial BA saat bermain bersama teman-temannya. Metode observasi ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati secara langsung perilaku dan respon emosional BA dalam situasi bermain, sehingga dapat memperoleh data yang autentik dan mendetail (Lois et al., 2016). Observasi dilakukan di lingkungan bermain yang familiar bagi BA, seperti di rumah atau di taman bermain, untuk memastikan anak berada dalam situasi yang alami dan nyaman. Selama periode observasi, peneliti mencatat berbagai indikator kecemasan seperti frekuensi dan intensitas perilaku cemas (misalnya, menggigit kuku, menarik diri dari kelompok bermain, atau menangis), interaksi sosial dengan teman sebaya, serta respon BA terhadap situasi yang memicu kecemasan.

Penelitian ini menggunakan metode observasi pengamatan secara langsung untuk mengkaji kecemasan berlebihan pada anak usia 4 tahun dengan inisial BA saat bermain bersama teman-temannya. Metode observasi ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data yang akurat dan mendetail mengenai perilaku dan reaksi emosional BA dalam situasi nyata dan alami. Pengamatan dilakukan di lingkungan yang familiar bagi BA, seperti taman bermain atau lingkungan sekolah, di mana interaksi sosial antara BA dan teman-temannya dapat diamati tanpa gangguan. Peneliti mencatat setiap perilaku yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan, seperti mudah menangis, menarik diri dari kelompok, menunjukkan sikap clingy kepada pengasuh atau orang tua, serta tanda-tanda fisik seperti gemetar atau berkeringat.

Selama sesi observasi, peneliti juga mencatat konteks situasional yang memicu respon kecemasan pada BA. Misalnya, apakah BA menunjukkan kecemasan ketika

berinteraksi dengan anak-anak yang lebih dominan, atau apakah kecemasan meningkat saat bermain permainan yang memerlukan kerjasama atau kompetisi. Pengamatan dilakukan selama beberapa sesi yang berbeda untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif dan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh tidak terpengaruh oleh variabilitas harian atau suasana hati yang sementara. Peneliti juga mencatat interaksi antara BA dan orang dewasa di sekitarnya, seperti guru atau pengasuh, untuk memahami bagaimana dukungan sosial atau intervensi orang dewasa dapat mempengaruhi tingkat kecemasan BA.

Untuk meningkatkan validitas data, peneliti menggunakan pedoman observasi yang terstruktur dan telah diuji sebelumnya, yang mencakup berbagai indikator kecemasan yang relevan dengan usia dini. Setiap sesi observasi direkam dengan catatan tertulis dan, bila memungkinkan, didukung dengan rekaman video untuk analisis lebih lanjut. Rekaman video memungkinkan peneliti untuk mengulang dan menganalisis kembali situasi-situasi tertentu yang mungkin terlewatkan selama pengamatan langsung. Selain itu, rekaman ini juga dapat digunakan untuk mendapatkan second opinion dari ahli psikologi anak yang berpengalaman.

Data yang diperoleh dari observasi ini kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi pola-pola perilaku yang konsisten dengan kecemasan berlebihan. Analisis ini mencakup evaluasi frekuensi dan intensitas perilaku kecemasan, serta hubungan antara perilaku tersebut dengan faktor-faktor lingkungan dan situasional. Peneliti juga melakukan triangulasi data dengan wawancara kepada orang tua dan guru BA untuk mendapatkan perspektif tambahan mengenai kondisi emosional dan perilaku BA di rumah dan di sekolah. Wawancara ini memberikan informasi kontekstual yang lebih luas, seperti riwayat kesehatan emosional keluarga, pola asuh yang diterapkan, dan pengalaman traumatis yang mungkin pernah dialami BA.

Melalui metode observasi langsung ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam dan akurat mengenai kecemasan berlebihan pada anak usia 4 tahun, khususnya pada kasus BA. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi yang efektif dan spesifik untuk membantu BA mengatasi kecemasannya. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman umum mengenai kecemasan pada anak usia dini dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, sehingga dapat digunakan sebagai acuan bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental dalam mendukung perkembangan emosional anak-anak.

Pengamatan dilakukan dalam beberapa sesi yang dijadwalkan pada waktu-waktu bermain yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang komprehensif tentang pola kecemasan BA (Pravitasari & Warsito, 2012). Peneliti juga melakukan wawancara informal dengan orang tua dan pengasuh BA untuk mendapatkan perspektif tambahan mengenai latar belakang dan kondisi emosional anak. Data yang diperoleh dari observasi dan wawancara kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berlebih pada BA

dan untuk merumuskan rekomendasi intervensi yang tepat.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini mengungkap berbagai aspek penting terkait kecemasan berlebih pada anak usia 4 tahun dengan inisial BA saat bermain bersama teman-temannya. Dari observasi yang dilakukan secara langsung di berbagai lokasi bermain, termasuk di rumah dan taman bermain, terlihat bahwa BA sering menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang signifikan (Gunawan et al., 2018). Selama sesi bermain, BA sering menarik diri dari kelompok dan tampak enggan untuk berinteraksi dengan teman-temannya. Saat teman-temannya mencoba mengajak bermain, BA seringkali terlihat gelisah, menggigit kuku, dan bahkan menangis tanpa alasan yang jelas (Saribu et al., 2021). BA juga menunjukkan reaksi berlebihan terhadap situasi yang seharusnya biasa dalam konteks bermain, seperti berebut mainan atau suara keras yang tiba-tiba, yang seringkali membuatnya berlari menjauh atau mencari perlindungan pada pengasuhnya.

Dari wawancara dengan orang tua dan pengasuh BA, terungkap bahwa kecemasan ini sudah tampak sejak beberapa bulan terakhir dan cenderung semakin parah. Orang tua BA mengungkapkan bahwa BA sering mengalami mimpi buruk dan sulit tidur pada malam hari, serta menunjukkan ketergantungan yang tinggi pada orang tua saat berada di lingkungan yang asing atau ramai. Mereka juga mengamati bahwa BA sering kali enggan untuk pergi ke tempat-tempat umum seperti taman bermain atau pesta ulang tahun, yang sebelumnya disukai. Faktor lingkungan keluarga juga tampaknya berkontribusi terhadap kecemasan BA (Gunawan et al., 2018). Dalam wawancara, terungkap bahwa terdapat perubahan signifikan dalam dinamika keluarga beberapa bulan terakhir, termasuk pindah rumah dan perubahan jadwal kerja orang tua, yang mungkin mempengaruhi rasa aman dan stabilitas emosional BA.

Pengamatan lebih lanjut menunjukkan bahwa meskipun BA memiliki beberapa teman sebaya yang sering bermain bersamanya, interaksi sosial yang dilakukan BA sangat terbatas. BA lebih sering memilih untuk bermain sendirian atau dengan bantuan pengasuhnya, menunjukkan tingkat ketergantungan yang tinggi pada orang dewasa dibandingkan dengan teman sebayanya (Aryani & Zaly, 2021). Ketika berada dalam situasi yang memicu kecemasan, BA tampak mengalami kesulitan mengendalikan emosinya dan sering kali menangis atau menunjukkan perilaku regresif, seperti meminta digendong atau memegang erat-erat tangan pengasuhnya.

Data yang diperoleh dari observasi dan wawancara ini dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi pola dan penyebab kecemasan berlebih pada BA (Tamisa, 2016). Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan BA kemungkinan besar dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti temperamen dan sensitivitas emosional, serta faktor eksternal, seperti perubahan lingkungan dan

dinamika keluarga. Berdasarkan temuan ini, beberapa rekomendasi intervensi diajukan untuk membantu mengurangi kecemasan BA, termasuk pemberian dukungan emosional yang konsisten dari orang tua dan pengasuh, penciptaan rutinitas harian yang stabil dan prediktabel, serta terapi bermain yang difasilitasi oleh profesional kesehatan mental anak untuk membantu BA mengembangkan keterampilan mengelola kecemasan dan meningkatkan interaksi sosial dengan teman sebayanya. Implementasi dari rekomendasi ini diharapkan dapat membantu BA mengatasi kecemasannya dan mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Pembahasan terkait kecemasan berlebih pada anak usia dini, khususnya pada anak usia 4 tahun, merupakan topik yang sangat kompleks dan multidimensional. Kecemasan berlebih pada anak-anak usia dini seringkali diabaikan atau disalahartikan sebagai perilaku normal anak-anak yang sedang tumbuh (Oktamarin et al., 2022). Namun, penting untuk memahami bahwa kecemasan berlebih bisa memiliki dampak jangka panjang yang serius pada perkembangan emosional, sosial, dan kognitif anak. Anak usia 4 tahun dengan inisial BA, kecemasan berlebih yang diamati mencakup berbagai gejala seperti ketakutan yang tidak wajar, perilaku menghindar, reaksi berlebihan terhadap situasi bermain, dan ketergantungan yang tinggi pada orang dewasa.

Kecemasan berlebih pada usia dini dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor internal seperti temperamen anak, di mana beberapa anak memang lebih rentan terhadap kecemasan dibandingkan yang lain, memainkan peran penting. Anak dengan temperamen yang sensitif cenderung lebih mudah merasa cemas dalam situasi yang baru atau tidak familiar. Faktor eksternal seperti lingkungan keluarga juga memiliki pengaruh signifikan. Perubahan besar dalam kehidupan keluarga, seperti pindah rumah, perubahan dalam jadwal kerja orang tua, atau konflik keluarga, dapat memicu rasa tidak aman pada anak dan meningkatkan tingkat kecemasannya (Fatmawati et al., 2019). Dalam kasus BA, perubahan dinamika keluarga dan lingkungan tempat tinggal baru diduga kuat berkontribusi pada peningkatan kecemasannya.

Interaksi sosial yang terbatas juga memperburuk situasi kecemasan BA. Meskipun memiliki beberapa teman sebaya, BA cenderung menarik diri dan menunjukkan ketergantungan yang tinggi pada orang dewasa saat berada di lingkungan bermain. Hal ini menunjukkan adanya kesulitan dalam mengembangkan keterampilan sosial yang penting, yang merupakan aspek krusial dalam perkembangan anak usia dini. Ketika anak-anak tidak belajar bagaimana mengelola kecemasan mereka melalui interaksi sosial, mereka mungkin membawa pola perilaku ini ke usia yang lebih tua, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berfungsi secara efektif di lingkungan sekolah dan dalam hubungan sosial di masa depan.

Dampak kecemasan berlebih pada anak usia dini dapat meluas hingga

mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Secara akademis, anak-anak yang mengalami kecemasan berlebih mungkin menunjukkan penurunan konsentrasi dan prestasi belajar. Secara emosional, mereka mungkin lebih rentan terhadap perkembangan masalah kesehatan mental di kemudian hari, seperti gangguan kecemasan umum atau depresi. Secara sosial, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan dengan teman sebaya, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan rasa rendah diri. Untuk mengatasi kecemasan berlebih pada anak seperti BA, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi. Pendekatan ini harus melibatkan keluarga, sekolah, dan profesional kesehatan mental. Orang tua perlu diberi edukasi tentang pentingnya menyediakan lingkungan yang aman dan stabil, serta tentang cara-cara mendukung anak dalam mengelola kecemasan. Penggunaan rutinitas harian yang konsisten dan prediktabel dapat membantu anak merasa lebih aman dan terkendali. Terapi bermain yang dipandu oleh profesional juga dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu anak mengekspresikan emosinya dan belajar keterampilan sosial dalam lingkungan yang mendukung.

Penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang inklusif dan mendukung, di mana anak-anak seperti BA dapat belajar dan bermain tanpa merasa tertekan atau cemas. Guru dan tenaga pendidik harus dilatih untuk mengenali tanda-tanda kecemasan pada anak dan untuk menggunakan strategi pengajaran yang dapat membantu mengurangi kecemasan tersebut. Dengan pendekatan yang tepat dan dukungan yang terus-menerus, anak-anak yang mengalami kecemasan berlebih dapat belajar untuk mengelola emosinya dengan lebih baik dan berkembang menjadi individu yang sehat secara emosional dan sosial.

Kecemasan berlebihan pada anak usia dini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik dari segi genetik, lingkungan, kepribadian, maupun kondisi fisik. Penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik memainkan peran signifikan dalam predisposisi kecemasan pada anak. Jika orang tua memiliki riwayat kecemasan atau gangguan kecemasan, anak mereka lebih berisiko untuk mengembangkan kondisi serupa. Ini disebabkan oleh pewarisan gen yang mempengaruhi sistem neurotransmitter otak, yang dapat membuat anak lebih rentan terhadap kecemasan. Selain faktor genetik, lingkungan juga memiliki pengaruh yang kuat dalam perkembangan kecemasan pada anak usia 4 tahun di Kabupaten Tanggamus.

Lingkungan keluarga yang penuh konflik merupakan salah satu faktor lingkungan yang dapat menyebabkan kecemasan berlebihan pada anak. Anak yang sering menyaksikan pertengkaran orang tua atau mengalami kekerasan dalam rumah tangga lebih rentan mengalami perasaan takut dan tidak aman, yang dapat berkembang menjadi kecemasan kronis. Kurangnya dukungan sosial juga dapat berkontribusi pada munculnya kecemasan. Anak yang tidak memiliki banyak teman atau merasa tidak diterima oleh teman sebaya dapat mengalami kecemasan sosial,

yang membuat mereka enggan berinteraksi dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Pengalaman traumatis, seperti kecelakaan, bencana alam, atau pelecehan, dapat meninggalkan bekas yang mendalam pada psikologis anak dan meningkatkan risiko mereka untuk mengembangkan gangguan kecemasan. Anak-anak yang mengalami trauma sering kali mengalami mimpi buruk, ketakutan yang tidak rasional, dan merasa cemas dalam situasi yang mengingatkan mereka pada peristiwa traumatis tersebut.

Faktor kepribadian juga berperan dalam kecemasan berlebihan pada anak. Anak-anak dengan temperamen yang mudah marah atau pemalu cenderung lebih rentan mengalami kecemasan. Temperamen ini mungkin membuat anak lebih sensitif terhadap stres dan perubahan dalam lingkungan mereka, yang dapat memicu reaksi kecemasan yang berlebihan. Selain itu, kondisi fisik tertentu juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada anak. Misalnya, kekurangan zat besi dapat menyebabkan kelelahan dan kelemahan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan perasaan cemas. Hipoglikemia atau kadar gula darah yang rendah juga dapat menyebabkan gejala kecemasan seperti gemetar, keringat dingin, dan kebingungan.

Dengan memahami berbagai faktor penyebab kecemasan berlebihan pada anak usia 4 tahun, kita dapat lebih efektif dalam mengidentifikasi anak-anak yang berisiko dan memberikan intervensi yang sesuai. Penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, serta memberikan perhatian khusus pada kebutuhan emosional anak. Dukungan dari keluarga, teman, dan tenaga profesional sangat penting untuk membantu anak mengatasi kecemasan mereka dan memastikan perkembangan mereka berlangsung secara optimal.

Kecemasan berlebihan pada anak usia 4 tahun dapat memiliki dampak yang sangat merugikan pada berbagai aspek perkembangan mereka, baik emosional, sosial, maupun kognitif. Salah satu dampak utama adalah gangguan perkembangan. Anak-anak yang mengalami kecemasan berlebihan sering kali kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk mengembangkan keterampilan sosial yang penting, seperti berinteraksi dengan teman sebaya dan membangun hubungan yang sehat. Kesulitan ini juga dapat meluas ke area kognitif, di mana anak-anak mungkin mengalami masalah dalam fokus dan konsentrasi, yang berdampak negatif pada kemampuan belajar mereka. Misalnya, seorang anak yang terus-menerus merasa cemas mungkin tidak dapat berkonsentrasi selama kegiatan belajar di kelas, sehingga menghambat pencapaian akademis dan perkembangan kognitif mereka.

Selain dampak pada perkembangan emosional dan sosial, kecemasan berlebihan juga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik pada anak. Kecemasan dapat memicu respons stres dalam tubuh yang berulang kali, yang dapat menyebabkan gejala fisik seperti sakit kepala, sakit perut, dan gangguan tidur seperti insomnia. Anak-anak yang sering merasa cemas mungkin mengeluhkan sakit perut tanpa sebab medis yang jelas, atau mengalami sakit kepala yang berkepanjangan.

Gangguan tidur akibat kecemasan, seperti kesulitan tidur atau sering terbangun di malam hari, dapat mengakibatkan kelelahan yang berlebihan pada siang hari, yang pada gilirannya mempengaruhi kemampuan anak untuk beraktivitas dan belajar secara optimal.

Lebih jauh lagi, kecemasan berlebihan pada anak usia dini juga dapat meningkatkan risiko berkembangnya gangguan mental lainnya di kemudian hari. Anak-anak yang mengalami kecemasan yang tidak ditangani dengan baik memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami depresi saat mereka bertambah usia. Depresi pada anak-anak ini dapat muncul sebagai perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya dinikmati, dan perasaan tidak berharga. Selain depresi, anak-anak dengan riwayat kecemasan berlebihan juga berisiko lebih tinggi untuk mengembangkan gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan gangguan panik. Gangguan obsesif-kompulsif dapat memanifestasikan diri sebagai pikiran atau dorongan yang berulang dan tidak diinginkan, yang memaksa anak untuk melakukan tindakan tertentu secara berulang-ulang. Sementara itu, gangguan panik dapat menyebabkan serangan panik yang tiba-tiba dan intens, yang ditandai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar kencang, sesak napas, dan rasa takut yang luar biasa.

Secara keseluruhan, dampak negatif dari kecemasan berlebihan pada anak usia 4 tahun sangatlah luas dan mendalam, mempengaruhi tidak hanya kesehatan mental dan emosional mereka, tetapi juga kesehatan fisik dan perkembangan jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk mengenali tanda-tanda kecemasan pada anak sejak dini dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk membantu mereka mengatasi masalah ini. Dukungan dari keluarga, pendidik, dan profesional kesehatan mental sangatlah penting untuk memastikan bahwa anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat, baik secara fisik maupun psikologis.

Pencegahan kecemasan berlebihan pada anak usia 4 tahun memerlukan pendekatan yang holistik dan komprehensif, dimulai dari menciptakan lingkungan keluarga yang menyenangkan dan penuh dukungan. Orang tua harus berusaha untuk menciptakan lingkungan keluarga yang aman, nyaman, dan penuh kasih sayang bagi anak. Ini berarti menghindari konflik yang terbuka di depan anak dan memastikan bahwa rumah adalah tempat di mana anak merasa aman dan dilindungi. Meluangkan waktu untuk bermain bersama, mendengarkan cerita anak, dan memberikan pujian serta penguatan positif dapat membantu membangun rasa aman dan percaya diri pada anak. Selain itu, penting bagi orang tua untuk menjadi teladan dalam mengelola emosi dan mengatasi stres, sehingga anak dapat belajar dari contoh yang baik.

Memberikan dukungan sosial yang cukup juga merupakan langkah penting dalam mencegah kecemasan berlebihan. Orang tua harus membantu anak untuk menjalin pertemanan dan merasa diterima oleh teman sebaya. Mengatur playdate, mendorong anak untuk bergabung dalam kelompok bermain, dan mendukung partisipasi mereka dalam kegiatan sosial dapat membantu anak mengembangkan

keterampilan sosial dan membangun jaringan dukungan yang kuat. Anak-anak yang memiliki teman dan merasa diterima cenderung lebih percaya diri dan kurang rentan terhadap kecemasan sosial. Selain itu, orang tua juga dapat berperan aktif dalam membina hubungan baik dengan orang tua lain di komunitas, sehingga menciptakan lingkungan sosial yang mendukung bagi perkembangan anak.

Mengajarkan anak keterampilan mengatasi kecemasan juga sangat penting. Orang tua dapat mengajarkan anak teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, dan visualisasi untuk membantu mereka mengatasi kecemasan. Teknik-teknik ini dapat disesuaikan dengan usia anak dan diajarkan melalui permainan atau cerita. Misalnya, orang tua bisa mengajarkan anak untuk " meniup balon " dengan mengambil napas dalam-dalam dan perlahan-lahan menghembuskannya, atau menggunakan cerita tentang " tempat yang tenang " untuk membantu anak berlatih meditasi visualisasi. Selain teknik relaksasi, penting juga untuk mengajarkan anak cara mengungkapkan perasaan mereka secara verbal, sehingga mereka dapat mengomunikasikan apa yang mereka rasakan dan meminta bantuan saat mereka merasa cemas.

Jika orang tua merasa khawatir dengan tingkat kecemasan anak, penting untuk membawa anak ke dokter atau psikolog untuk mendapatkan diagnosis dan pengobatan yang tepat. Profesional kesehatan mental dapat melakukan evaluasi mendalam untuk menentukan apakah kecemasan anak berada pada tingkat yang memerlukan intervensi lebih lanjut. Mereka dapat memberikan panduan dan strategi yang spesifik sesuai dengan kebutuhan anak, serta menawarkan terapi atau konseling yang dapat membantu anak mengelola kecemasan mereka. Dalam beberapa kasus, intervensi medis mungkin diperlukan untuk membantu mengurangi gejala kecemasan yang parah.

Dengan mengambil langkah-langkah pencegahan yang proaktif, orang tua dapat membantu anak mereka mengembangkan mekanisme koping yang sehat dan menciptakan fondasi yang kuat untuk kesejahteraan emosional mereka. Upaya ini tidak hanya membantu mencegah kecemasan berlebihan, tetapi juga mendukung perkembangan keseluruhan anak, memungkinkan mereka untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat dan bahagia. Penting untuk diingat bahwa setiap anak unik, dan pendekatan yang efektif mungkin bervariasi dari satu anak ke anak lainnya. Oleh karena itu, perhatian yang penuh kasih, kesabaran, dan fleksibilitas sangat diperlukan dalam upaya pencegahan ini.

Salah satu langkah penting dalam mengatasi kecemasan berlebihan pada anak usia 4 tahun di Kabupaten Tanggamus adalah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental anak usia dini. Edukasi dan sosialisasi mengenai gejala, penyebab, serta cara mengatasi kecemasan berlebihan perlu digencarkan melalui berbagai media dan platform. Kampanye kesehatan mental bisa dilakukan melalui seminar, workshop, dan diskusi kelompok yang melibatkan orang tua, guru, dan masyarakat umum. Materi edukasi bisa disebarluaskan melalui poster,

pamflet, dan media sosial agar informasi mudah diakses oleh semua lapisan masyarakat. Dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental anak, diharapkan mereka lebih peka terhadap tanda-tanda kecemasan pada anak dan tahu langkah-langkah yang harus diambil untuk membantu anak mengatasi masalah ini.

Meningkatkan akses layanan kesehatan mental juga menjadi solusi krusial. Pemerintah daerah perlu berupaya menyediakan lebih banyak psikolog anak dan terapis kesehatan mental lainnya yang khusus menangani kasus kecemasan pada anak. Ini bisa dilakukan dengan membuka pusat-pusat layanan kesehatan mental di berbagai titik strategis di Kabupaten Tanggamus, sehingga layanan ini dapat dijangkau oleh semua keluarga tanpa kesulitan. Selain itu, pelatihan dan peningkatan kapasitas tenaga kesehatan di bidang kesehatan mental anak perlu dilakukan secara berkelanjutan. Penyediaan layanan konsultasi online juga bisa menjadi alternatif untuk menjangkau masyarakat yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan akses ke pusat kesehatan. Dengan adanya layanan yang mudah diakses, anak-anak yang mengalami kecemasan berlebihan bisa mendapatkan bantuan profesional yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Mengembangkan program pencegahan kecemasan berlebihan juga sangat penting. Pemerintah daerah bekerja sama dengan organisasi non-pemerintah dapat merancang program pencegahan yang komprehensif, melibatkan berbagai pihak seperti orang tua, guru, dan tenaga kesehatan. Program ini bisa mencakup pelatihan bagi orang tua dan guru tentang cara mengelola kecemasan pada anak, serta metode untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi perkembangan anak. Misalnya, pelatihan bisa meliputi teknik relaksasi untuk anak, strategi komunikasi yang efektif, dan cara mengenali tanda-tanda awal kecemasan. Selain itu, program pencegahan bisa melibatkan kegiatan rutin di sekolah dan komunitas yang bertujuan untuk memperkuat keterampilan sosial dan emosional anak, seperti permainan kelompok, aktivitas seni, dan sesi bercerita. Dengan demikian, anak-anak dapat belajar mengelola emosi mereka dengan lebih baik dan mengurangi risiko mengalami kecemasan berlebihan.

Kolaborasi antara pemerintah daerah, sekolah, dan keluarga sangat penting dalam implementasi solusi-solusi ini. Pemerintah daerah perlu menyediakan dana dan sumber daya yang cukup untuk menjalankan program-program ini secara berkelanjutan. Sekolah bisa berperan sebagai tempat pelaksanaan program edukasi dan pencegahan, sementara keluarga dapat memberikan dukungan emosional dan praktik sehari-hari yang membantu anak mengatasi kecemasan mereka. Dengan pendekatan yang terpadu dan berkelanjutan, diharapkan anak-anak di Kabupaten Tanggamus yang mengalami kecemasan berlebihan dapat dibantu dengan efektif, sehingga mereka bisa berkembang dengan sehat dan bahagia.

Selain itu, evaluasi dan pemantauan berkala terhadap efektivitas program-program ini sangat penting untuk memastikan bahwa upaya yang dilakukan

membawa hasil yang diharapkan. Feedback dari masyarakat, guru, dan tenaga kesehatan perlu diperhitungkan dalam penyempurnaan program di masa mendatang. Dengan demikian, solusi yang diterapkan dapat terus disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi yang ada, memastikan bahwa setiap anak di Kabupaten Tanggamus mendapatkan dukungan terbaik untuk kesehatan mental mereka.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Secara keseluruhan, penelitian ini menghasilkan pemahaman mendalam tentang kecemasan berlebih pada anak usia 4 tahun, khususnya dalam konteks kasus BA di Kabupaten Tanggamus. Hasil observasi dan wawancara mengungkapkan bahwa BA mengalami tingkat kecemasan yang signifikan, ditandai dengan reaksi berlebihan terhadap situasi bermain dan ketergantungan yang tinggi pada orang dewasa. Faktor-faktor seperti temperamen anak, perubahan lingkungan keluarga, dan interaksi sosial yang terbatas semuanya mempengaruhi tingkat kecemasan BA. Temuan ini menyoroti pentingnya pendekatan yang holistik dalam penanganan kecemasan anak usia dini. Diperlukan kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental untuk memberikan dukungan yang komprehensif kepada anak-anak seperti BA. Orang tua perlu dilibatkan dalam mendukung anak dalam mengelola emosi mereka dan menciptakan lingkungan yang stabil dan terpercaya di rumah. Selain itu, pendidik dapat memainkan peran penting dengan mengimplementasikan strategi pendidikan yang mendukung, mempromosikan interaksi sosial yang positif, dan mengenali serta merespon tanda-tanda kecemasan pada anak.

Saran untuk intervensi termasuk penggunaan terapi bermain yang terarah dan sesi dukungan psikologis yang disesuaikan dengan kebutuhan anak. Terapi bermain dapat membantu anak mengembangkan keterampilan sosial dan mengelola kecemasan mereka dengan cara yang sehat. Pendekatan sekolah yang inklusif dan sensitif terhadap kebutuhan emosional anak juga penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung bagi anak-anak dengan kecemasan berlebih. Kesimpulannya, penanganan kecemasan berlebih pada anak usia dini memerlukan pendekatan yang holistik, terintegrasi, dan berkelanjutan dari semua pihak terkait. Dengan memberikan perhatian dan dukungan yang tepat, anak-anak seperti BA memiliki peluang yang lebih baik untuk mengatasi kecemasan mereka, mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan, dan mencapai kesejahteraan emosional yang optimal saat tumbuh dewasa. Ini tidak hanya menguntungkan individu secara pribadi, tetapi juga berpotensi untuk membentuk masyarakat yang lebih inklusif dan mendukung bagi semua anak.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Anggraini, M., Basuki, S. P. H., & Setiyabudi, R. (2024). Efektifitas Mindfulness Based Intervention (MBI): Doa Penenang Hati terhadap Perubahan Kecemasan pada

- Pasien HIV/AIDS. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 383–3392.
- Anisha, N., & Lestari, R. F. (2022). Penerapan terapi bermain puzzle untuk mengatasi tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah (3-6 tahun) saat hospitalisasi. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(6), 624.
- Aryani, D., & Zaly, N. W. (2021). Pengaruh Terapi Bermain Mewarnai Gambar terhadap Kecemasan Hospitaslisasi pada Anak Prasekolah. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 101–108.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Ratnawati, D. (2019). Pengaruh Audiovisual menonton film kartun terhadap tingkat kecemasan saat prosedur injeksi pada anak prasekolah. *Journal of Health Sciences*, 12(02), 15–29.
- Fitriani, W., Santi, E., & Rahmayanti, D. (2017). Terapi Bermain Puzzle Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Hematologi Onkologi Anak. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 5(2), 65–74.
- Gunawan, I., Riyanti, E., & Isfandiary, A. (2018). Kombinasi teknik penatalaksanaan tingkah laku pada anak cemas. *Indonesian Journal of Paediatric Dentistry*, 1(2), 148–153.
- Husnia, N., & Suryadi, S. (2025). Peran Lingkungan Keluarga terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *JECER (journal of Early Childhood Education and Research* 6 (1), 20-27
- Hasan, A. R., Madyawati, L., & Astuti, F. P. (2023). Pola Asuh Orang Tua pada Anak Separation Anxiety Disorder dan Generalized Anxiety Disorder. *JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini)*, 4(2), 1–14.
- Hayati, F., Widayati, D., & Anggraini, N. A. (2022). Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah Dengan Phobia Ketinggian di SDN Gadungan 2 Puncu-Kediri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 207–216.
- Lois, M. N., Sujana, I. W., Tirtayani, L. A., & Psi, M. (2016). Pengaruh teknik shaping dengan positive reinforcement terhadap kecemasan berpisah pada anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 4(1).
- Madyawati, L., & Nurjannah, N. (2021). Kecemasan anak usia dini dan intervensinya (Studi kasus di TK Majaksingi). *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(1), 7–16.
- Natalya, W. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Warga Terdampak Covid 19 Di Kecamatan Comal Kabupaten Pematang. *Prosiding University Research Colloquium*, 458–463.
- Nesia, R. T., & Kurniawati, F. (2020). Keterlibatan Orang Tua Dalam Intervensi Gangguan Kecemasan Anak Baru Masuk Sekolah. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(1), 30.
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S.,

- & Apriyani, T. (2022). Gangguan kecemasan (axiety disorder) pada anak usia dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 119–134.
- Pertiwi, C. (2023). Pengaruh Ketakutan dan Kecemasan Terhadap Perkembangan Belajar Anak. *IZZAN: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 47–53.
- Pravitasari, A., & Warsito, B. E. (2012). Perbedaan tingkat kecemasan pasien anak usia prasekolah sebelum dan sesudah program mewarnai. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 16–21.
- Puspita, I. M. (2021). Gambaran kecemasan dan kepatuhan remaja putri terhadap kebiasaan baru pada masa pandemi covid-19 di surabaya. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 52–61.
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85–92.
- Rahmaniah, M., Dewi, N., & Sari, G. D. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dental terhadap perilaku anak dalam perawatan gigi dan mulut. *Dentin*, 5(2).
- Rayani, D., & Purqoti, D. N. S. (2020). Kecemasan Keluarga Lansia Terhadap Berita Hoax Dimasa Pandemi COVID-19. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).
- Rohayani, F. (2020). Menjawab problematika yang dihadapi anak usia dini di masa pandemi covid-19: Problematika dan solusi. *Qawwam*, 14(1), 29–50.
- Sari, R. S., & Afriani, F. (2019). Terapi Bermain Clay Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun). *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 51–63.
- Saribu, H. J. D., Pujiati, W., & Abdullah, E. (2021). Penerapan Atraumatic Care dengan Kecemasan Anak Pra-Sekolah Saat Proses Hospitalisasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 656–663.
- Sitompul, L. K. (2021). Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 5(2), 501–512.
- Tamisa, A. (2016). Latar Belakang Kecemasan Anak Pra Sekolah Kasus A (Im) Siswa Taman Kanak-Kanak Ar-Rahmah Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(2).