Psychopedia
VOL. 9 No. 1, Juni 2024
ISSN : 2528-1038
ESSN : 2580-9598

PERAN ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI ANAK DENGAN GANGGUAN KECEMASAN DI RTB PASURUAN

Talitha Nahda Amilia[1], Muhammad Jamaluddin, M.Si[2]
talithanahda923@gmail.com [1], jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id [2]

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran orang tua dalam mendampingi anak dengan Gangguan Kecemasan di RTB Pasuruan, dengan fokus pada pola asuh. Gangguan kecemasan merupakan kondisi di mana seseorang mengalami kecemasan dan ketakutan yang intens dan persisten, bahkan terhadap bahaya yang sebenarnya tidak ada atau berlebihan. Hal ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari penderitanya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mempelajari lebih dalam tentang gangguan kecemasan. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Triangulasi metode diterapkan untuk memastikan validitas dan kredibilitas data yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam mendampingi anak dengan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan pada anak dapat diatasi dengan pola asuh yang tepat dan dukungan profesional. Dalam kasus SH, gejala kecemasan yang semakin memburuk perlu ditangani oleh profesional kesehatan mental agar anak dapat pulih dan kembali menjalani hidup normal.

Kata kunci: Pola Asuh, Orang Tua, Gangguan Kecemasan, Anak

Abstract

This study aims to understand the role of parents in assisting children with Anxienty Disorders in RTB Pasuruan, *with a focus on parenting. Anxiety disorders are conditions in which a person experiences intense and persistent anxiety and fear, even of dangers that do not actually exist or are excessive. This can interfere with the daily life of the sufferer. This research uses qualitative methods to learn more about anxiety disorders. The techniques used to collect data were observation, interview, and documentation. Triangulation of methods was applied to ensure the validity and credibility of the data obtained. The results showed that parents have an important role in assisting children with anxiety disorders. Anxiety disorders in children can be overcome with proper parenting and professional support. In the case of SH, worsening anxiety symptoms need to be treated by mental health professionals so that the child can recover and return to living a normal life.*

Keywords: *Parenting, Parents, Anxiety Disorder, Children*

PENDAHULUAN

Menurut (Putro, 2022) upaya pembinaan terhadap anak usia 0-6 tahun melalui pemberian stimulasi pendidikan merupakan langkah penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan mereka, baik jasmani maupun rohani. Stimulasi ini bertujuan untuk mempersiapkan anak agar siap memasuki jenjang pendidikan berikutnya. Salah satu bentuk upaya pembinaan yang krusial adalah penerapan pendidikan inklusif di PAUD. Pendidikan inklusif menekankan pada pemberian kesempatan yang sama bagi semua anak untuk belajar dan berkembang, baik anak normal maupun anak berkebutuhan khusus (ABK), untuk mengikuti pembelajaran di lingkungan sekolah. PAUD dapat menyelenggarakan pendidikan inklusif dengan memberikan akses yang adil dan merata bagi semua anak, tanpa diskriminasi berdasarkan kemampuan atau kondisi mereka. Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) adalah anak yang memiliki karakteristik unik dan berbeda dari anak pada umumnya. Keunikan ini tidak

ISSN : 2528-1038
ESSN : 2580-9598

selalu termanifestasi dalam bentuk ketidakmampuan mental, fisik, atau emosional. ABK dapat memiliki kondisi permanen akibat kecacatan tertentu, namun, ada pula ABK yang bersifat temporer.

ABK temporer memiliki faktor risiko, seperti memiliki masalah perkembangan yang berakibat pada kemampuan belajar di masa depan, atau memiliki kerentanan terhadap hambatan belajar dan perkembangan di kemudian hari (Heward dalam Diantika, 2020). Setiap ABK memiliki keunikan dan tantangannya sendiri. Oleh karena itu, mereka membutuhkan pendekatan dan dukungan yang disesuaikan dari berbagai pihak, seperti orang tua, keluarga, guru, profesional kesehatan, dan masyarakat. Dukungan ini bertujuan untuk membantu ABK mencapai potensi terbaik mereka. Salah satu faktor risiko yang perlu diperhatikan pada ABK adalah Gangguan Kecemasan. Gangguan ini dapat menjadi pemicu munculnya gangguan perkembangan lain pada ABK. Deteksi dini dan intervensi yang tepat sangat penting untuk mencegah dan menangani Gangguan Kecemasan pada ABK. Intervensi ini dapat melibatkan terapi perilaku kognitif, terapi keluarga, dan pemberian obat-obatan.

Gangguan kecemasan pada anak ditandai dengan rasa cemas dan takut yang berlebihan dan intens, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari mereka (Oktamarina et al., 2022). Jika tidak ditangani, kecemasan ini dapat berakibat pada perilaku yang tidak normal. Risiko kecemasan pada anak meningkat di masa kanak-kanak, dengan berbagai tingkat keparahan. Sayangnya, banyak anak yang tidak mendapatkan penanganan dan pengobatan yang memadai, padahal gangguan kecemasan dapat diatasi dengan efektif melalui terapi perilaku dan obat-obatan (Hayati & Tohari, 2022). Gangguan kecemasan yang tidak diobati dapat menimbulkan dampak negatif pada anak, seperti kesulitan dalam belajar dan bersosialisasi (Sahithya & Raman, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa hubungan orang tua dan anak memiliki pengaruh langsung terhadap tingkat kecemasan anak. Orang tua merupakan lingkungan pertama yang dialami anak, dan pola asuh mereka berperan penting dalam tumbuh kembang anak, termasuk perkembangan mental dan emosionalnya. Pola asuh dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu otoriter, permisif, dan demokratis.

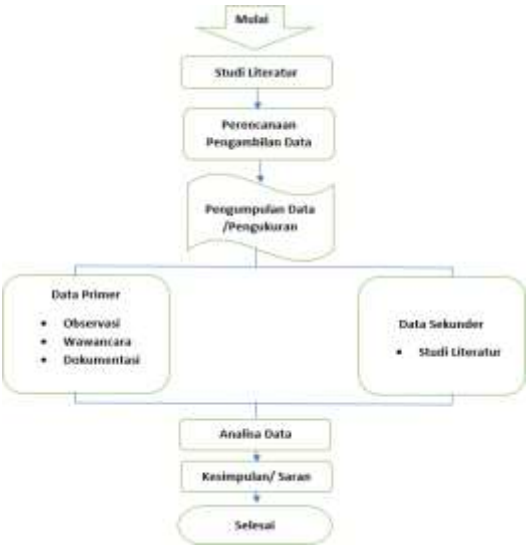
Pola asuh otoriter dicirikan dengan aturan yang ketat dan hukuman dari orang tua, sedangkan pola asuh permisif memberikan kebebasan tanpa batasan dan pengawasan yang memadai. Di sisi lain, pola asuh demokratis memberikan keseimbangan antara kebebasan dan tanggung jawab, serta dukungan yang sesuai bagi anak. Namun, dengan pola pengasuhan yang tepat dan kerjasama dengan terapis profesional, orang tua dapat membantu anak berkembang menjadi individu yang sukses dan bahagia. Orang tua perlu membangun hubungan positif dengan anak, menciptakan lingkungan yang aman dan stabil, mendorong kemandirian, dan mengajarkan keterampilan mengatasi kecemasan. Terapis profesional berperan penting dalam membantu orang tua dan anak. Mereka dapat melakukan penilaian dan diagnosis, mengembangkan rencana perawatan, memberikan terapi kepada anak, dan memberikan dukungan kepada orang tua.

RTB (Rumah Terapi Bahagia) merupakan salah satu lembaga pelayanna terapi yang memiliki siswa dengan *anxiety disorder* dengan inisial SH. SH memiliki kecemasan berlebih terhadap berbagai hal yang sebenarnya tidak perlu ditakutkan seperti awan gelap, orang membakar sampah, dan hal-hal sepele lainnya. Hal ini awalnya disebabkan oleh trauma yang dialami oleh SH setelah kejadian itu perilaku SH berubah drastis kemudian orang tua SH memeriksakannya ke ahli yang professional dan SH dinyatakan mengalami *anxiety disorder*.

ISSN : 2528-1038
ESSN : 2580-9598

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan saran pola asuh orang tua yang tepat untuk ABK dengan Gangguan Kecemasan di Rumah Terapi Pasuruan. Metode penelitian yang digunakan dalam metode penelitian kualitatif, metode pegumpulan data terdapat pada diagram alir pengumpulan data sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Alir Penelitian

Penelitian dilakukan di RTP (Rumah Terapi Bahagia), Kota Pasuruan RT 05/ RW 01 Kelurahan Pohjentrek, Kecamatan Purworejo, Kota Pasuruan Provinsi Jawa Timur. Waktu pelaksanaan penelitian adalah pada bulan Maret 2024 sampai April 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Terdapat tiga teknik untuk melakukan pengumpulan data, yakni teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data diambil dengan cara observasi teknik pola asuh dan pola mengajar dengan observasi non partisipan. Wawancara kemudian digunakan sebagai sumber informasi langsung dimana informasi, pendapat, dan sikap dapat disimpulkan melalui wawancara. Semuanya dapat dijabarkan dalam bentuk instruksi observasi dan intruksi wawancara.

Subjek penelitian pada penelitian ini yaitu satu orang murid perempuan yang merupakan anak berkebutuhan khusus dengan *anxiety disorders* berinisial SH, sebagai responden pendukung yaitu US yang merupakan orang tua dari murid yang berinisial SH. Pelaksanaan identifikasi dilanjutkan dengan menginterpretasi seluruh fenomena untuk dijadikan satu paradigma (Manzilati, 2017). Triangulasi dilakukan dengan triangulasi metode, yaitu melalui perbandingan informasi dengan cara yang berbeda. Teknik yang dilakukan untuk mendapatkan informasi antara lain observasi, wawancara dan dokumentasi, sehingga diharapkan mampu memberikan gambaran dari setiap perspektif dan hasil mendekati kebenaran.

.

HASIL

Gangguan kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang umum pada anak-anak. Dengan diagnosis dan pengobatan yang tepat, anak dengan kecemasan dapat belajar untuk

ISSN : 2528-1038
ESSN : 2580-9598

mengelola emosinya dan menjalani kehidupan yang normal dan produktif (Habibi, 2022). Orang tua memainkan peran penting dalam membantu anak mereka mengatasi kecemasan. Observasi dilakukan di Kota Pasuruan, Jawa Timur pada hari senin 25 Maret 2024 kepada kedua orang tua dan kakak dari anak dengan gangguan kecemasan tersebut yang tinggal dalam satu rumah.

Gejala Awal Munculnya Gangguan Kecemasan

SH seorang anak berusia 10 tahun, selalu ceria dan penuh tawa. Namun, sejak kepergian sang adik tercinta secara tiba-tiba 2 tahun yang lalu, SH mulai menunjukkan perubahan. Ia menjadi pendiam, mudah cemas, sering bergerak tidak teratur, berulang ulang mengulangi gerakan, berulang-ulang menanyakan hal yang sama tentang kekhawatirannya, meremas-remas tangan dan seringkali terlihat murung. Orang tuanya awalnya mengira SH hanya berduka dan membutuhkan waktu untuk beradaptasi. Namun, kecemasan SH semakin terlihat parah. Saat mendung atau hujan badai dia akan bersembunyi di bawah tempat tidur dan berteriak-teriak akan terjadi kiamat. Ia mulai mengalami kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari dengan keringat dingin dan mimpi buruk. SH juga menjadi mudah marah, gelisah, dan sulit berkonsentrasi di sekolah. Ia mulai menghindari teman-temannya dan lebih memilih untuk menyendiri di kamarnya. Saat ibunya sakit dan masuk rumah sakit dia menangis gulung-gulung dan selalu mengira ibunya akan meninggal.

Melihat kondisi SH yang semakin memburuk, orang tuanya akhirnya memutuskan untuk membawanya ke psikolog. Setelah melalui beberapa sesi konseling, psikolog mendiagnosis SH dengan Gangguan Kecemasan. Gejala-gejala yang muncul pada SH merupakan hal yang wajar terjadi pada anak yang mengalami trauma. Kehilangan orang yang dicintai dapat menyebabkan berbagai reaksi emosional, termasuk kecemasan, kesedihan, dan kemarahan. Namun, jika gejala-gejala tersebut tidak kunjung membaik dan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, maka penting untuk mencari bantuan profesional.

Dengan penanganan yang tepat, anak-anak yang mengalami gangguan kecemasan akibat trauma dapat pulih dan kembali menjalani hidup normal. Orang tua dan orang dewasa di sekitar anak perlu memberikan dukungan dan pengertian, serta membantu anak untuk mengembangkan mekanisme koping yang sehat untuk menghadapi kecemasan mereka.

Faktor Penyebab Gangguan Kecemasan Pada Anak

Awalnya, orang tua SH menganggap perubahan perilakunya sebagai bagian dari proses berduka dan membutuhkan waktu untuk beradaptasi. Namun, seiring waktu, kecemasan SH

ISSN : 2528-1038
ESSN : 2580-9598

semakin terlihat parah, bahkan mengganggu aktivitas sehari-harinya. Ia mulai mengalami kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari dengan keringat dingin dan mimpi buruk, mudah marah, gelisah, mudan cemas, sering merasa panik, dan sulit berkonsentrasi di sekolah. SH juga menarik diri dari teman-temannya dan lebih memilih untuk menyendiri di kamarnya.

Melihat kondisi SH yang memburuk, orang tuanya akhirnya memutuskan untuk membawanya ke psikolog. Setelah melalui beberapa sesi konseling, psikolog mendiagnosis SH dengan Gangguan Kecemasan. Gejala-gejala yang muncul pada SH memang lazim terjadi pada anak yang mengalami trauma, seperti kehilangan orang yang dicintai. Kehilangan ini dapat memicu berbagai reaksi emosional, termasuk kecemasan, kesedihan, dan kemarahan.

Namun, jika gejala-gejala tersebut tidak kunjung membaik dan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti yang dialami SH, maka penting untuk mencari bantuan profesional. Dengan penanganan yang tepat, anak-anak yang mengalami gangguan kecemasan akibat trauma dapat pulih dan kembali menjalani hidup normal. Peran orang tua dan orang dewasa di sekitar anak sangatlah penting dalam memberikan dukungan dan pengertian, serta membantu anak mengembangkan mekanisme koping yang sehat untuk menghadapi kecemasan mereka.

Berikut beberapa faktor utama yang mendorong munculnya Gangguan Kecemasan pada SH:

- **Trauma Kehilangan Adik:** Kepergian adik tercinta secara tiba-tiba merupakan peristiwa traumatis yang memicu berbagai reaksi emosional, termasuk kecemasan. Kehilangan figur yang dicintai dapat membuat anak merasa tidak aman dan kehilangan rasa percaya diri.
- **Kurangnya Dukungan Emosional:** Orang tua SH mungkin tidak menyadari keseriusan kondisi SH karena awalnya mengira ia hanya berduka. Kurangnya pemahaman dan dukungan emosional dari orang tua dapat memperburuk kondisi kecemasan SH. Anak yang mengalami trauma membutuhkan dukungan dan kasih sayang yang ekstra dari orang-orang di sekitarnya.
- **Mekanisme Koping yang Tidak Sehat:** SH mungkin belum memiliki mekanisme koping yang sehat untuk menghadapi kecemasannya. Ia menarik diri dari teman-temannya dan lebih memilih untuk menyendiri, yang justru memperparah rasa

ISSN : 2528-1038
ESSN : 2580-9598

cemasnya. Penting untuk membantu anak mengembangkan mekanisme koping yang sehat, seperti olahraga, relaksasi, atau berbicara dengan orang dewasa yang tepercaya.

Pola Asuh Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Dengan Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan pada anak merupakan kondisi yang umum terjadi dan dapat memengaruhi kehidupan mereka secara signifikan. Gejala kecemasan dapat bervariasi, seperti ketakutan berlebihan, kekhawatiran yang berlebihan, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi. Pola asuh orang tua memainkan peran penting dalam membantu anak-anak mengatasi kecemasan mereka (Mahmudah dalam Laela, 2020). Sh adalah seorang anak yang mengalami gangguan kecemasan. Salah satu manifestasinya adalah ia mengasosiasikan hujan deras dengan kiamat. Selain itu, Sh juga memiliki ketakutan berlebihan terhadap orang sakit dan selalu membayangkan mereka akan meninggal. Orang tua Sh merasa kebingungan dan khawatir dengan kondisi Sh, sehingga mereka mencari cara untuk membantunya. Berikut adalah beberapa strategi pola asuh yang diterapkan orang tua Sh untuk membantunya mengatasi kecemasannya:

Meregulasi Emosi

Membantu Sh meregulasi emosinya menjadi kunci penting dalam mendampinginya menghadapi kecemasan. Hal ini tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan membutuhkan proses yang berkelanjutan dan penuh kasih sayang. Orang tua SH perlu membangun kepercayaan dan rasa aman terlebih dahulu, sebelum mengajarkan teknik-teknik regulasi emosi (Lestari & Yudiarso, 2022). Langkah pertama adalah menunjukkan sikap tenang dan suportif kepada Sh. Orang tua SH menunjukkan sikap tenang dan penuh kasih sayang, agar Sh tahu bahwa kedua orang tua ada untuknya dan siap membantunya. Orang tua SH menciptakan suasana yang aman dan nyaman bagi Sh untuk mengekspresikan perasaannya.

Langkah selanjutnya adalah memvalidasi perasaan Sh. Orang tua mengakui dan menerima perasaan Sh tanpa menghakimi. Membiarkan dia tahu bahwa perasaannya itu wajar dan manusiawi. Mendengarkan dengan penuh perhatian saat Sh berbicara tentang kecemasannya. Memberikan dia ruang untuk mengekspresikan emosinya tanpa terburu-buru. Setelah Sh merasa aman dan nyaman, barulah orang tua mengajarkannya teknik relaksasi untuk menenangkan diri saat merasa cemas. Teknik pernapasan dalam meditasi dan melatih teknik-teknik ini bersama Sh secara rutin agar dia terbiasa menggunakannya saat dibutuhkan. Menciptakan suasana yang kondusif untuk latihan, seperti tempat yang tenang dan nyaman.

ISSN : 2528-1038
ESSN : 2580-9598

Membantu Sh meregulasi emosinya membutuhkan waktu dan kesabaran. Orang tua SH tetap konsisten dalam menerapkan strategi-strategi yang telah diajarkan. Sering memberikan pujian dan penghargaan kepada Sh atas usahanya dalam mengelola emosinya. Dengan membangun kepercayaan dan rasa aman, mengajarkan teknik relaksasi, dan bekerja sama dengan profesional, orang tua dapat membantu Sh untuk meregulasi emosinya dengan lebih baik dan menjalani kehidupan yang lebih bahagia dan sehat (Utami & Djuwita, 2023).

Mencarikan Solusi Alternatif Bagi Anak

Ketika Sh mulai merasa cemas, orang tuanya mengalihkan perhatiannya dengan kegiatan yang menyenangkan dan menenangkan. Contohnya, bermain bersama, membaca buku, atau menonton film favorit. Orang tua juga memberikan edukasi kepada SH yang berkaitan dengan ketakutan dan kecemasannya seperti tentang hujan, bahwa hujan adalah fenomena alam yang normal dan tidak selalu berarti kiamat. Orang tua SH memberikan edukasi kepada SH tentang kesehatan, bahwa tidak semua orang sakit akan meninggal. Orang tuanya juga menjelaskan tentang cara-cara menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit. Selain menerapkan strategi pola asuh yang tepat, orang tua SH juga mencari bantuan profesional untuk SH. Terapis dapat membantu Sh untuk memahami dan mengelola kecemasannya dengan lebih baik dan sekarang SH telah di terapi di RTB Rumah Terapi Bahagia Pasuruan sejak 6 bulan yang lalu.

Gangguan kecemasan pada anak dapat diatasi dengan pola asuh yang tepat dan dukungan profesional. Orang tua perlu memahami cara meregulasi emosi Sh dan mencarikan solusi alternatif untuk mengalihkan perhatian dan menenangkannya. Bekerja sama dengan profesional juga sangat penting untuk membantu Sh mengatasi kecemasannya secara efektif.

KESIMPULAN

Gangguan kecemasan pada anak memang seringkali terjadi dan bisa dipicu oleh berbagai faktor, termasuk trauma seperti kehilangan orang yang dicintai. Penting bagi orang tua dan orang dewasa di sekitar anak untuk memberikan dukungan dan bantuan kepada anak yang mengalami gangguan kecemasan. Perubahan perilaku anak yang menunjukkan gejala kecemasan perlu diidentifikasi dengan cepat agar dapat dilakukan intervensi yang sesuai.
Dalam kasus SH, gejala kecemasan yang semakin memburuk perlu ditangani oleh profesional kesehatan mental agar anak dapat pulih dan kembali menjalani hidup normal. Dengan diagnosis yang tepat dan penanganan yang sesuai, anak-anak dengan gangguan kecemasan memiliki peluang untuk pulih dan mengatasi masalahnya. Penting juga untuk terus memberikan dukungan dan pemahaman kepada anak dalam proses penyembuhan.

ISSN : 2528-1038
ESSN : 2580-9598

DAFTAR PUSTAKA

Habibi, M. M. (2022). Penanganan Kecemasan pada Anak Usia Dini Melalui Terapi Bermain. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, *7*(1), 156–162. https://doi.org/10.29303/jipp.v7i1.297

Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(2), 153–159. https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163

Heward dalam Diantika. (2020). Karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Temporer di Sekolah Inklusi. *Jurnal Pendidikan Khusus*, *8*(2), 147–160.

Laela, M. (2020). *Disorder Personality (Abnormalitas) Dan Perkembangan Sosial-Emosional Anak: Pola Asuh Orang Tua Terhadap Anak*.

Lestari, D. D., & Yudiarso, A. (2022). Studi meta analisis: Emotion regulation training untuk menurunkan tingkat kecemasan. *Jurnal Psikologi Udayana*, *9*(1), 40. https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i01.p05

Manzilati, A. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (pp. 1–87).

Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Wahyuni Oktaria, S., & Apriyani, T. (2022). *BHARASUMBA : Jurnal Multidisipliner GANGGUAN KECEMASAN (AXIETY DISORDER) PADA ANAK USIA DINI*. *1*(1), 116–131.

Putro, K. Z. (2022). Peran guru dalam meningkatkan kemampuan sosial anak berkebutuhan khusus melalui program inklusi. *Jurnal Golden Age*, *6*(01), 151–159. http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/4623%0Ahttps://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/download/4623/2592

Sahithya, B. R., & Raman, V. (2021). Parenting Style, Parental Personality, and Child Temperament in Children with Anxiety Disorders-A Clinical Study from India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, *43*(5), 382–391. https://doi.org/10.1177/0253717620973376

Utami, M. N., & Djuwita, E. (2023). Pendekatan Brief DBT untuk Menurunkan Gejala Kecemasan dan Kesulitan Regulasi Emosi pada Remaja Perempuan. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, *13*(3), 660. https://doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7716