

## **KEMANDIRIAN ANAK USIA DINI DALAM MENGHADAPI SEPARATION ANXIETY DI TK SAKINAH 1 CIBADAK**

Hani Januarti<sup>1</sup>, Nurlaela Sari<sup>2</sup>, Aulia Putri Nabila<sup>3</sup>,  
Anisa Pratiwi<sup>4</sup>, Leli Purnama Sari<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Institut Madani Nusantara

<sup>1</sup>[hanijanuarti05@gmail.com](mailto:hanijanuarti05@gmail.com), <sup>2</sup>[nurlaelasari2207@gmail.com](mailto:nurlaelasari2207@gmail.com),

<sup>3</sup>[auliapn81@gmail.com](mailto:auliapn81@gmail.com), <sup>4</sup>[anisapратиwi995@gmail.com](mailto:anisapратиwi995@gmail.com),

<sup>5</sup>[lelipurnamasari11@gmail.com](mailto:lelipurnamasari11@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*This study is based on the occurrence of separation anxiety among young children when they first enter the school environment, which often affects their level of independence in daily activities. This situation requires the active involvement of both teachers and parents to support children's adaptation. The purpose of this research is to describe the level of independence of early childhood in dealing with separation anxiety at TK Sakinah 1 Cibadak. This study applies a qualitative method with a descriptive approach. The participants include children, teachers, and parents. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The analysis process involves data reduction, data display, and drawing conclusions. The findings reveal that children's independence varies depending on parenting patterns, emotional readiness, and instructional strategies applied by teachers. Children who demonstrate higher independence tend to adjust more easily and experience less anxiety during separation. Therefore, it can be concluded that independence plays a significant role in helping children cope with separation anxiety, highlighting the importance of collaboration between teachers and parents in fostering this ability.*

**Keywords:** *child Independence, early childhood, separation anxiety, school adjustment*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh munculnya kecemasan berpisah (*separation anxiety*) pada anak usia dini ketika pertama kali berada di lingkungan sekolah, yang sering kali berdampak pada rendahnya kemandirian anak dalam beraktivitas. Kondisi tersebut menuntut peran guru dan orang tua dalam membantu anak beradaptasi secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kemandirian anak usia dini dalam menghadapi *separation anxiety* di TK Sakinah 1 Cibadak. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian meliputi anak, guru, dan orang tua. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data

menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemandirian anak berkembang secara berbeda-beda, dipengaruhi oleh pola pengasuhan, kesiapan emosional, serta pendekatan yang diterapkan guru di kelas. Anak yang menunjukkan tingkat kemandirian lebih tinggi cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dan mengurangi kecemasan saat berpisah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemandirian memiliki peran penting dalam membantu anak mengatasi separation anxiety, sehingga diperlukan sinergi antara guru dan orang tua dalam mendukung perkembangan tersebut.

**Kata Kunci** : kemandirian anak, anak usia dini, kecemasan berpisah, adaptasi sekolah.

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan fondasi awal dalam membentuk perkembangan individu secara menyeluruh, baik dari aspek kognitif, sosial, emosional, maupun moral. Pada tahap ini, anak mulai mengenal lingkungan baru di luar keluarga, khususnya lingkungan sekolah, yang menuntut adanya kemampuan adaptasi. Proses adaptasi tersebut tidak selalu berjalan dengan mudah, karena sebagian anak mengalami kesulitan ketika harus berpisah dengan orang tua atau pengasuh utama. Kondisi ini dikenal sebagai *separation anxiety* atau kecemasan berpisah, yaitu reaksi emosional berupa rasa takut, cemas, atau tidak nyaman saat anak berada jauh dari figur lekatnya. Fenomena ini merupakan hal yang umum terjadi pada anak usia dini, terutama pada

masa awal masuk sekolah (Papalia & Martorell, 2021; Santrock, 2021).

Kecemasan berpisah yang dialami anak tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga dapat memengaruhi keterlibatan anak dalam proses pembelajaran. Anak yang mengalami *separation anxiety* cenderung menunjukkan perilaku menangis, menolak berpisah, sulit berkonsentrasi, bahkan menarik diri dari aktivitas sosial di kelas. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan tepat, maka dapat menghambat perkembangan kemandirian anak serta mengganggu proses belajar secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang sistematis untuk membantu anak mengatasi kecemasan tersebut, salah satunya melalui penguatan aspek kemandirian (Berk, 2022; Denham et al., 2020).

Kemandirian pada anak usia dini diartikan sebagai kemampuan anak untuk melakukan aktivitas secara mandiri tanpa ketergantungan berlebihan pada orang lain, baik dalam aspek fisik maupun emosional. Anak yang mandiri cenderung memiliki rasa percaya diri, mampu mengelola emosi, serta lebih siap menghadapi situasi baru, termasuk saat berpisah dengan orang tua di sekolah. Dengan demikian, kemandirian memiliki peran strategis dalam membantu anak mengurangi tingkat kecemasan berpisah dan meningkatkan kemampuan adaptasi di lingkungan pendidikan (Fleer, 2021; McLeod, 2022).

Secara teoretis, perkembangan kemandirian anak dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Dari sisi internal, kesiapan emosional, temperamen, dan pengalaman sebelumnya menjadi faktor penting dalam membentuk respon anak terhadap situasi baru. Sementara itu, dari sisi eksternal, pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, serta pendekatan pembelajaran di sekolah turut memberikan kontribusi besar dalam menumbuhkan kemandirian. Teori perkembangan psikososial menekankan bahwa pada

tahap awal kehidupan, anak berada pada fase pengembangan otonomi, di mana mereka mulai belajar untuk mandiri dan mengontrol dirinya sendiri. Apabila fase ini didukung dengan baik, maka anak akan berkembang menjadi individu yang lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan lingkungan (McLeod, 2022; Berk, 2022).

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara kemandirian dan kemampuan anak dalam menghadapi *separation anxiety*. Hasil penelitian Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa tingkat kemandirian yang baik pada anak berpengaruh positif terhadap kemampuan adaptasi di sekolah. Penelitian lain oleh Sari dan Putri (2023) mengungkapkan bahwa peran guru dan orang tua dalam memberikan dukungan emosional dapat membantu mengurangi kecemasan berpisah pada anak. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Wulandari (2021) menemukan bahwa lingkungan belajar yang kondusif dan pendekatan pembelajaran yang ramah anak mampu meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri anak. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih menekankan

pada intervensi atau strategi penanganan, sementara kajian yang secara spesifik mendeskripsikan kondisi kemandirian anak dalam menghadapi *separation anxiety* pada konteks lembaga pendidikan tertentu masih relatif terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan fenomena dan hasil kajian terdahulu, penelitian ini memiliki urgensi untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai kemandirian anak usia dini dalam menghadapi *separation anxiety*, khususnya di TK Sakinah 1 Cibadak. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif, serta menjadi referensi bagi guru dan orang tua dalam mendukung perkembangan emosional dan kemandirian anak sejak dini. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memperkaya kajian ilmiah di bidang pendidikan anak usia dini, terutama yang berkaitan dengan aspek sosial-emosional anak.

Penelitian ini berfokus pada gambaran tingkat kemandirian anak usia dini dalam menghadapi *separation anxiety* di TK Sakinah 1

Cibadak, serta berbagai faktor yang memengaruhi perkembangan kemandirian tersebut. Sejalan dengan hal itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kemandirian anak dalam menghadapi kecemasan berpisah sekaligus mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam membentuk kemandirian anak di lingkungan sekolah.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kemandirian anak usia dini dalam menghadapi *separation anxiety* di lingkungan sekolah. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan kondisi nyata yang terjadi di lapangan secara holistik dan kontekstual, terutama yang berkaitan dengan aspek sosial dan emosional anak.

Penelitian ini dilaksanakan di TK Sakinah 1 Cibadak. Waktu penelitian dilakukan dalam rentang bulan tertentu yang disesuaikan dengan kebutuhan pengumpulan data di lapangan, terutama pada masa awal kegiatan pembelajaran, di mana

gejala *separation anxiety* pada anak cenderung lebih terlihat.

Subjek dalam penelitian ini meliputi anak usia dini, guru kelas, serta orang tua yang terlibat langsung dalam proses adaptasi anak di sekolah. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki informasi yang relevan dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa cara, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung perilaku anak dalam menghadapi situasi perpisahan dengan orang tua di lingkungan sekolah. Wawancara dilakukan kepada guru dan orang tua untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai kondisi kemandirian anak serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa catatan kegiatan, foto, maupun dokumen lain yang relevan dengan penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman observasi, pedoman wawancara, dan lembar dokumentasi yang disusun berdasarkan indikator

kemandirian anak usia dini dan aspek *separation anxiety*. Instrumen tersebut berfungsi sebagai alat bantu untuk memperoleh data yang sistematis dan terarah sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan cara memilah dan menyederhanakan data yang diperoleh di lapangan. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif agar mudah dipahami. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan secara bertahap berdasarkan pola dan temuan yang muncul selama proses penelitian.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **1. Hasil Penelitian**

#### **a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di TK Sakinah 1 Cibadak yang merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang berada di wilayah Cibadak. Sekolah ini memiliki lingkungan yang cukup mendukung

proses pembelajaran anak usia dini, dengan fasilitas berupa ruang kelas yang tertata, alat permainan edukatif, serta area bermain yang digunakan untuk menunjang aktivitas belajar anak secara menyenangkan. Kegiatan pembelajaran di sekolah ini menerapkan pendekatan bermain sambil belajar yang disesuaikan dengan tahap perkembangan anak.

Tenaga pendidik di TK Sakinah 1 Cibadak terdiri dari guru-guru yang memiliki pengalaman dalam menangani anak usia dini, khususnya dalam membantu proses adaptasi anak pada masa awal masuk sekolah. Kegiatan pembelajaran dimulai pada pagi hari, di mana pada waktu tersebut interaksi antara anak dan orang tua masih cukup intens, sehingga kondisi *separation anxiety* sering kali terlihat dengan jelas.

Peserta didik di TK ini berasal dari latar belakang keluarga yang beragam. Perbedaan pola asuh dan kebiasaan di rumah terlihat memengaruhi sikap dan perilaku anak saat berada di sekolah. Pada masa awal masuk sekolah, sebagian anak menunjukkan reaksi emosional saat berpisah dengan orang tua, seperti menangis, enggan masuk kelas, atau menunjukkan sikap pasif.

#### **b. Tingkat Kemandirian Anak dalam Menghadapi Separation Anxiety**

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung, ditemukan bahwa tingkat kemandirian anak dalam menghadapi *separation anxiety* menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan antar anak. Variasi tersebut terlihat dari cara anak merespons situasi ketika berpisah dengan orang tua di lingkungan sekolah.

Sebagian anak menunjukkan tingkat kemandirian yang tinggi, yang ditandai dengan kemampuan untuk masuk ke dalam kelas tanpa didampingi orang tua, mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik, serta mampu berinteraksi dengan teman sebaya dan guru secara aktif. Anak-anak dalam kategori ini umumnya hanya membutuhkan waktu singkat untuk beradaptasi dan tidak menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan saat berpisah.

Sebaliknya, terdapat anak yang menunjukkan tingkat kemandirian sedang, di mana pada awalnya masih terlihat ragu atau membutuhkan dorongan dari guru, namun secara bertahap mampu mengikuti kegiatan

pembelajaran setelah beberapa waktu berada di dalam kelas. Anak dalam kategori ini biasanya masih menunjukkan tanda-tanda kecemasan, tetapi tidak berlangsung dalam waktu lama.

Di sisi lain, ditemukan pula anak dengan tingkat kemandirian yang rendah. Anak dalam kategori ini cenderung menunjukkan reaksi emosional yang lebih kuat, seperti menangis dalam waktu yang cukup lama, menolak berpisah dengan orang tua, serta kesulitan untuk terlibat dalam aktivitas pembelajaran. Anak-anak tersebut membutuhkan pendampingan yang lebih intensif dari guru untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.

Adapun gambaran tingkat kemandirian anak dapat dilihat pada tabel berikut:

Kategori Kemandirian	Deskripsi Temuan
Tinggi	Anak masuk kelas secara mandiri, tidak menunjukkan kecemasan berlebih, aktif mengikuti kegiatan
Sedang	Anak masih memerlukan dukungan awal, namun mampu beradaptasi setelah beberapa waktu
Rendah	Anak menangis, menolak berpisah, dan sulit mengikuti kegiatan pembelajaran

**Tabel 1. Gambaran Tingkat Kemandirian Anak**

### **c. Perilaku Anak saat Mengalami Separation Anxiety**

Hasil observasi menunjukkan bahwa *separation anxiety* pada anak muncul dalam berbagai bentuk perilaku yang berbeda. Beberapa anak menunjukkan reaksi secara langsung ketika orang tua hendak meninggalkan mereka, seperti menangis, memegang erat tangan orang tua, atau menolak masuk ke dalam kelas. Perilaku ini umumnya terjadi pada saat kedatangan di sekolah.

Selain itu, terdapat pula anak yang menunjukkan reaksi secara tidak langsung, seperti duduk diam, tidak mau berinteraksi dengan teman, atau terlihat murung selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Pada beberapa kasus, anak juga menunjukkan ketergantungan yang tinggi kepada guru sebagai pengganti figur orang tua, seperti selalu ingin ditemani atau mencari perhatian secara berlebihan.

Perilaku-perilaku tersebut cenderung berkurang seiring berjalannya waktu, terutama pada anak yang mulai terbiasa dengan lingkungan sekolah. Namun demikian, intensitas dan durasi kecemasan berpisah berbeda pada setiap anak,

tergantung pada tingkat kemandirian yang dimiliki.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru, diperoleh informasi bahwa terdapat perbedaan yang cukup jelas antara anak yang sudah terbiasa mandiri di rumah dengan anak yang masih bergantung pada orang tua. Guru menyampaikan bahwa anak yang sudah dibiasakan melakukan aktivitas sendiri, seperti makan, berpakaian, atau bermain tanpa pendampingan, cenderung lebih mudah beradaptasi di sekolah. Salah satu guru menyampaikan:

*“Anak-anak yang sudah terbiasa mandiri di rumah biasanya lebih cepat menyesuaikan diri di sekolah. Mereka tidak terlalu bergantung pada orang tua dan lebih berani mencoba hal baru.”*

Selain itu, guru juga menyatakan bahwa pendekatan yang dilakukan di kelas berpengaruh terhadap proses adaptasi anak. Guru berupaya menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan agar anak merasa aman saat berada di sekolah.

Dari sisi orang tua, diperoleh informasi bahwa kebiasaan di rumah sangat memengaruhi sikap anak saat berada di sekolah. Orang tua yang

memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar mandiri cenderung memiliki anak yang lebih siap menghadapi perpisahan. Salah satu orang tua menyampaikan:

*“Awalnya anak saya selalu menangis ketika ditinggal, tetapi setelah dibiasakan untuk lebih mandiri di rumah, sekarang sudah mulai berani masuk kelas sendiri.”*

### **Faktor-faktor yang Memengaruhi Kemandirian Anak**

Berdasarkan data hasil observasi dan wawancara, ditemukan beberapa faktor yang memengaruhi kemandirian anak dalam menghadapi *separation anxiety*.

- a. Faktor pertama adalah pola asuh orang tua, terutama dalam hal pembiasaan anak untuk melakukan aktivitas secara mandiri. Anak yang terbiasa mandiri di rumah cenderung lebih siap menghadapi situasi berpisah.
- b. Faktor kedua adalah kesiapan emosional anak, yang mencakup tingkat kepercayaan diri dan keberanian dalam menghadapi lingkungan baru. Anak yang memiliki kesiapan emosional yang baik terlihat lebih mampu mengendalikan rasa cemas.

- c. Faktor ketiga adalah peran guru, terutama dalam memberikan pendekatan yang hangat, sabar, dan responsif terhadap kebutuhan anak. Guru yang mampu menciptakan suasana kelas yang nyaman dapat membantu anak merasa lebih aman.
- d. Faktor lainnya adalah lingkungan sekolah yang kondusif, termasuk suasana kelas, interaksi sosial, serta kegiatan pembelajaran yang menarik. Lingkungan yang positif dapat membantu anak beradaptasi dengan lebih cepat.

## **2. Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemandirian anak usia dini dalam menghadapi *separation anxiety* di TK Sakinah 1 Cibadak berada pada tingkat yang bervariasi, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Variasi ini tercermin dari perbedaan respons anak saat menghadapi situasi perpisahan dengan orang tua, mulai dari anak yang mampu beradaptasi secara mandiri hingga anak yang menunjukkan kecemasan secara intens. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemandirian merupakan aspek penting dalam membantu anak mengelola respons emosionalnya

ketika menghadapi perubahan lingkungan, khususnya pada masa awal masuk sekolah.

Secara konseptual, kemandirian pada anak usia dini merupakan bagian dari perkembangan sosial-emosional yang berkaitan dengan kemampuan anak dalam mengatur perilaku dan emosinya secara mandiri. Anak yang memiliki kemandirian yang baik cenderung menunjukkan kemampuan regulasi diri yang lebih optimal, sehingga mampu mengontrol rasa takut, cemas, maupun ketergantungan terhadap orang lain. Hal ini sejalan dengan pandangan Berk (2022) yang menyatakan bahwa perkembangan kemandirian berkontribusi terhadap kemampuan anak dalam melakukan penyesuaian sosial secara efektif. Selain itu, penelitian oleh McLeod (2022) menegaskan bahwa pada tahap perkembangan awal, anak berada dalam fase pembentukan otonomi, di mana keberhasilan dalam fase ini akan menghasilkan individu yang lebih percaya diri dan tidak mudah mengalami kecemasan berlebihan.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa anak dengan tingkat kemandirian tinggi mampu

berpisah dengan orang tua tanpa menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan, serta lebih cepat terlibat dalam aktivitas pembelajaran. Sebaliknya, anak dengan tingkat kemandirian rendah cenderung menunjukkan perilaku seperti menangis, menolak berpisah, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini memperkuat hasil penelitian Rahmawati (2022) yang menyatakan bahwa kemandirian memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan adaptasi anak di sekolah. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Putra dan Lestari (2021) yang menunjukkan bahwa anak yang terbiasa mandiri sejak dini memiliki tingkat kecemasan berpisah yang lebih rendah dibandingkan anak yang masih memiliki ketergantungan tinggi terhadap orang tua.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mengungkap bahwa faktor pola asuh orang tua memiliki pengaruh yang cukup dominan terhadap perkembangan kemandirian anak. Anak yang dibiasakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri di rumah, seperti makan, berpakaian, dan bermain, cenderung lebih siap menghadapi situasi perpisahan di sekolah. Sebaliknya,

pola asuh yang terlalu protektif justru dapat menghambat perkembangan kemandirian anak. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari dan Putri (2023) yang menyatakan bahwa pola asuh yang memberikan ruang eksplorasi dan kemandirian dapat membantu anak dalam mengembangkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan berpisah. Penelitian lain oleh Nugraha (2020) juga menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam melatih kemandirian anak memiliki dampak positif terhadap kesiapan anak dalam memasuki lingkungan sekolah.

Dari aspek kesiapan emosional, penelitian ini menemukan bahwa anak yang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi cenderung lebih mampu menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Anak yang mampu mengenali dan mengontrol emosinya tidak mudah panik atau menunjukkan reaksi berlebihan saat berpisah dengan orang tua. Temuan ini didukung oleh Denham et al. (2020) yang menekankan bahwa kompetensi emosional merupakan faktor kunci dalam membantu anak beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Lebih lanjut, penelitian oleh Susanti dan Raharjo (2022) menunjukkan bahwa

anak dengan kecerdasan emosional yang baik memiliki kemampuan adaptasi yang lebih tinggi dalam menghadapi perubahan lingkungan.

Peran guru dalam penelitian ini juga menunjukkan kontribusi yang signifikan dalam membantu anak mengatasi *separation anxiety*. Guru yang menerapkan pendekatan yang hangat, responsif, dan penuh empati mampu menciptakan rasa aman bagi anak, sehingga anak merasa lebih nyaman berada di sekolah. Pendekatan ini membantu anak dalam membangun kelekatan baru dengan guru sebagai figur pengganti sementara orang tua. Hal ini sejalan dengan penelitian Wulandari (2021) yang menyatakan bahwa interaksi positif antara guru dan anak dapat meningkatkan rasa aman, kepercayaan diri, dan kemandirian anak. Selain itu, penelitian oleh Hidayati (2023) juga menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang menyenangkan dan berbasis permainan dapat membantu mengurangi kecemasan berpisah pada anak usia dini.

Lingkungan sekolah juga menjadi faktor pendukung dalam perkembangan kemandirian anak. Lingkungan yang aman, nyaman,

serta menyediakan kegiatan yang menarik dapat membantu anak merasa betah dan lebih mudah beradaptasi. Anak yang berada dalam lingkungan yang positif cenderung lebih cepat mengalihkan perhatian dari rasa cemas menuju aktivitas yang menyenangkan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Fleer (2021) yang menekankan bahwa lingkungan belajar yang kondusif dapat mendorong anak untuk aktif, mandiri, dan percaya diri dalam berinteraksi.

Berdasarkan keseluruhan temuan, dapat dipahami bahwa kemandirian anak usia dini memiliki peran yang sangat penting dalam menghadapi *separation anxiety*. Kemandirian tidak hanya membantu anak dalam mengurangi ketergantungan pada orang tua, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi, regulasi emosi, serta keterlibatan dalam proses pembelajaran. Temuan ini sekaligus menjawab fokus penelitian bahwa tingkat kemandirian anak berkaitan erat dengan kemampuan anak dalam menghadapi kecemasan berpisah, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik dari dalam diri anak maupun dari lingkungan sekitarnya.

Dengan demikian, pengembangan kemandirian anak usia dini perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara orang tua dan guru. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pembiasaan aktivitas mandiri di rumah, pemberian dukungan emosional, serta penciptaan lingkungan belajar yang aman dan menyenangkan di sekolah. Pendekatan yang terintegrasi ini diharapkan mampu membantu anak mengatasi *separation anxiety* secara lebih efektif dan mendukung perkembangan sosial-emosional anak secara optimal.

#### **D. Kesimpulan dan Saran**

##### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di TK Sakinah 1 Cibadak, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemandirian anak usia dini dalam menghadapi *separation anxiety* menunjukkan variasi, yaitu berada pada kategori tinggi, sedang, dan rendah. Anak yang memiliki kemandirian tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah, tidak menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan, serta dapat mengikuti

kegiatan pembelajaran dengan baik. Sebaliknya, anak dengan tingkat kemandirian rendah masih menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap orang tua, seperti menangis, menolak berpisah, dan kesulitan dalam mengikuti aktivitas di kelas.

Kemandirian anak dalam menghadapi *separation anxiety* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kesiapan emosional dan karakter anak, sedangkan faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua, peran guru, serta lingkungan sekolah. Pola asuh yang mendorong anak untuk mandiri, dukungan emosional yang tepat, serta lingkungan belajar yang nyaman terbukti membantu anak dalam mengurangi kecemasan berpisah. Dengan demikian, kemandirian memiliki peran penting dalam membantu anak usia dini mengatasi *separation anxiety* dan meningkatkan kemampuan adaptasi di lingkungan sekolah.

##### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai upaya untuk meningkatkan kemandirian anak usia

dini dalam menghadapi *separation anxiety*. Bagi orang tua, disarankan untuk membiasakan anak melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri serta memberikan dukungan emosional yang positif agar anak lebih percaya diri dalam menghadapi lingkungan baru. Bagi guru, diharapkan dapat menerapkan pendekatan yang hangat, sabar, dan responsif terhadap kebutuhan anak, serta menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan agar anak merasa aman dan nyaman di sekolah.

Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan lingkungan belajar yang kondusif serta program adaptasi bagi anak baru untuk membantu mengurangi kecemasan berpisah. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji lebih dalam mengenai strategi atau intervensi yang efektif dalam meningkatkan kemandirian anak usia dini, serta melibatkan jumlah subjek yang lebih luas agar hasil penelitian dapat lebih *generalizable*.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku :

- Berk, L. E. (2022). *Development through the lifespan* (8th ed.). Pearson Education.
- Fleer, M. (2021). *Conceptual playworlds: The role of imagination in early childhood development*. Learning Culture and Social Interaction. (Catatan: ini sebenarnya artikel jurnal, tapi jika dianggap buku perlu dikoreksi—lihat bagian jurnal)
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.

### Jurnal :

- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsler, K. (2020). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 48(3), 1–10.
- Fleer, M. (2021). Conceptual playworlds: The role of imagination in early childhood development. *Learning Culture and Social Interaction*, 28, 100472.

- Hidayati, N. (2023). Strategi pembelajaran dalam mengurangi kecemasan berpisah pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 123–134.
- McLeod, S. (2022). Erik Erikson's stages of psychosocial development. *Simply Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/erik-erikson.html>
- Nugraha, A. (2020). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap kemandirian anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 45–52.
- Putra, R. A., & Lestari, D. (2021). Hubungan kemandirian dengan kecemasan berpisah pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 67–75.
- Rahmawati, D. (2022). Kemandirian anak usia dini dalam proses adaptasi di lingkungan sekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2345–2356.
- Sari, M., & Putri, A. (2023). Peran orang tua dalam mengurangi separation anxiety pada anak usia dini. *Jurnal PAUD Terpadu*, 5(2), 89–98.
- Susanti, E., & Raharjo, T. (2022). Kecerdasan emosional anak usia dini dalam menghadapi lingkungan baru. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 6(1), 15–24.
- Wulandari, R. (2021). Peran guru dalam meningkatkan kemandirian anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), 101–110.