

EFEKTIVITAS *FADING* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN DUDUK SENDIRI DI KELAS PADA ANAK YANG MENGALAMI *SEPARATION ANXIETY DISORDER (SAD)*

Widya H. Padan

Mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
Semarang

widyapadan@yahoo.co.id

Abstrak

Separation Anxiety Disorder (SAD) merupakan salah satu gangguan kecemasan yang cukup banyak di derita oleh anak-anak pada usia sekolah. Sebagian besar orangtua tidak mengetahui bahwa anak mereka menderita gangguan kecemasan ini dan mengalami kesulitan dalam menghadapi anak yang tidak mau berpisah dengan mereka terutama di sekolah. Laporan ini menyajikan salah satu contoh kasus anak yang mengalami SAD yang menolak untuk mengikuti pelajaran tanpa duduk disamping ibunya. Tujuan dari Laporan ini adalah melihat efektivitas *fading* untuk melatih kemampuan duduk sendiri di kelas pada anak yang mengalami SAD, *fading* merupakan salah satu metode dari modifikasi perilaku yang sangat sederhana sehingga dapat dengan mudah dilakukan orang tua untuk melatih kemampuan anak untuk duduk sendiri dengan sedikit demi sedikit menghilangkan *prompt* hingga anak memiliki kemampuan untuk duduk sendiri di kelas. Penelitian dilakukan selama 12 hari terus menerus setiap hari saat mengikuti pelajaran di kelas. Pada akhir penelitian terlihat bahwa subjek mampu untuk duduk sendiri dengan jarak 2 meter dari ibunya saat mengikuti pelajaran di kelas yang sebelumnya tidak bersedia mengikuti pelajaran tanpa duduk di samping ibunya.

Kata kunci : *Separation anxiety disorder (SAD)*, *fading*, modifikasi perilaku

PENDAHULUAN

Semua orang baik dewasa atau anak-anak tentu pernah merasakan takut dan cemas, perasaan tersebut adalah emosi yang normal untuk beberapa situasi dalam kehidupan. Emosi ini berfungsi untuk memunculkan perilaku penting untuk bertahan juga untuk meningkatkan motivasi belajar keterampilan adaptif. Stimulus yang memunculkan rasa takut dan cemas berubah seiring dengan perkembangan kognitif dan kemampuan fisik juga pengalaman yang diperoleh. Kecemasan menjadi perhatian khusus atau dianggap sebagai gangguan adalah ketika mengganggu

fungsi anak misalnya fungsi akademik, sosial dan kognitif dan hal ini tentu saja turut mengganggu fungsi orang tua atau objek lekatnya. Salah satu gangguan kecemasan yang sering di alami oleh anak adalah *Separation Anxiety Disorder* (SAD).

Separation anxiety disorder (SAD) merupakan kecemasan yang berlebihan tentang keterpisahan dengan anggota keluarga terutama orang tua pada usia yang tidak tepat. Anak yang mengalami SAD akan sangat tertekan ketika berpisah dengan figur lekatnya dan berusaha sekuatnya untuk menghindari perpisahan (Schoeder, 2002). SAD ditemukan 2 hingga 3,5 % dari populasi dan diperkirakan terdapat 3 sampai 4 % dari semua anak usia sekolah dan 1 % dari populasi remaja. Meskipun sudah sangat umum, SAD dapat secara serius mempengaruhi kehidupan anak. Contohnya anak yang sangat takut untuk berpisah dari orangtuanya akan menolak untuk berpartisipasi dalam aktivitas bermain atau pun untuk bersekolah. SAD juga mempengaruhi kehidupan keluarga dan tekanan orangtua karena kecemasan anak akan membatasi aktivitas saudara dan orang tua (Choate, 2005).

Reaksi kecemasan yang ditampilkan oleh anak yang mengalami SAD dianggap penting secara klinis ketika tidak sesuai dengan tahapan perkembangan anak, hal tersebut dapat bervariasi sesuai dengan usianya. Anak yang usianya lebih kecil menunjukkan lebih banyak gejala dibanding anak yang usianya lebih dewasa. Anak dengan usia 5 hingga 8 tahun kebanyakan melaporkan kekhawatiran yang tidak nyata tentang figur lekat dan kebanyakan menolak untuk bersekolah. Sedangkan pada anak dengan usia lebih kecil gejala perilaku yang menonjol adalah perilaku membayangi orang tua seperti melekat terus menerus pada orangtua sepanjang hari, mengikuti kemanapun orang tua pergi, dan selalu ingin melihat orang tua mereka ada disekitar keberadaan mereka. Gejala untuk anak prepubertal (usia 9-12 tahun) menunjukkan gejala menarik diri, apatis, kesedihan dan kurangnya konsentrasi ketika berpisah dengan orang tua. Perilaku menolak sekolah akan terlihat melalui keluhan sakit atau *tantrums* ketika mendekati jam untuk sekolah dan akan pulang ke rumah sebelum jam sekolah usai. Untuk anak usia lebih dewasa (13-16 tahun) keluhan akan lebih banyak pada keluhan fisik selama berpisah, juga termasuk didalamnya menolak untuk sekolah.

Mengalami kecemasan berpisah adalah normal pada usia 9 hingga 18 bulan, pada usia ini SAD akan muncul sebagai kegagalan anak untuk membuat transisi pada tahap perkembangan ini atau munculnya regresi saat berhadapan

dengan situasi yang menekan (Schoeder, 2002). Gejala-gejala pada anak SAD terutama pada *early onset* penting untuk ditangani segera untuk prevensi risiko. Albano et al (1996) menemukan bahwa anak dengan SAD berisiko mengalami fobia sosial dan gangguan depresif.

Ada beberapa intervensi yang sering digunakan untuk menangani SAD seperti *cognitive behavioral therapy*, relaksasi, *modelling*, *coping self statements* dan strategi *contingent reinforcement* dan modifikasi perilaku. Dalam penelitian ini, digunakan modifikasi perilaku dengan teknik fading pada anak usia 5 tahun untuk menangani salah satu gejala yang paling umum di alami oleh anak usia dini yang mengalami SAD yaitu ketidak mampuan berada di kelas dengan mandiri.

Fading merupakan suatu usaha untuk mengubah perilaku secara bertahap, dengan percobaan yang berurutan dan menggunakan stimulus yang mengendalikan, sehingga respon yang muncul akan mengubah sebagian atau keseluruhan dari perilaku tersebut. Dengan sistem fading diharapkan secara perlahan dan bertahap subjek mampu untuk berpisah dengan figur lekat terutama saat mengikuti pelajaran di kelas.

Permasalahan

Berdasarkan keluhan dari ibu subjek dan guru, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dialami subjek adalah sudah sejak masuk sekolah yaitu selama 3 bulan subjek menolak untuk berpisah dengan ibunya, jika ibunya meninggalkannya untuk menunggu diluar kelas subjek akan menangis dengan keras. Bahkan saat jam istirahat subjek tidak berani untuk bermain bersama dengan teman-teman tanpa ibunya. Keadaan subjek tersebut mempengaruhi hubungan sosial dengan teman-temannya juga performansi akademiknya di sekolah.

Tujuan

Untuk mengatasi salah satu masalah perkembangan psikologis anak usia dini khususnya *separation anxiety disorder* (SAD) dengan menggunakan tehnik fading.

KAJIAN TEORI

a. Separation Anxiety Disorder (SAD)

Separation Anxiety disorder (SAD) menjelaskan ketakutan tentang keterpisahan dengan anggota keluarga terutama dengan orangtua di usia yang tidak tepat. Anak-anak yang mengalami SAD memiliki ketakutan kehilangan keluarganya atau memiliki keyakinan sesuatu yang buruk akan terjadi dengan anggota keluarganya apabila terpisah dari mereka.

Pedoman Diagnosis

Menurut DSM IV, kriteria diagnostik untuk SAD adalah:

- a. Kecemasan yang berlebihan dan tidak sesuai menurut perkembangan terhadap perpisahan dari rumah atau dari orang dengan siapa individu dekat, seperti yang ditunjukkan oleh tiga atau lebih berikut:
 1. Penderitaan yang berlebihan jika terjadi atau akan menghadapi perpisahan dari rumah atau tokoh perlekatan utama
 2. Ketakutan yang persisten dan berlebihan tentang kehilangan atau tentang kemungkinan bahaya yang mengenai tokoh perlekatan utama
 3. Kekhawatiran yang persisten yang berlebihan bahwa kejadian yang tidak diharapkan akan menyebabkan perpisahan dari tokoh perlekatan utama (misalnya hilang atau diculik)
 4. Keengganan atau penolakan yang persisten untuk pergi ke sekolah atau tempat lain
 5. Secara persisten dan berlebihan merasa takut atau enggan sendirian atau tanpa tokoh perlekatan utama di rumah atau tanpa orang dewasa yang penting dalam situasi lain
 6. Keengganan atau penolakan yang persisten untuk pergi tidur tanpa dekat dengan tokoh perlekatan utama atau tidur jauh dari rumah
 7. Mimpi buruk berulang kali dengan tema perpisahan
 8. Keluhan atau gejala fisik yang berulang kali (seperti nyeri kepala, nyeri perut, mual atau muntah) jika terjadi atau akan menghadapi atau akan dihadapi perpisahan dari tokoh perlekatan utama.
- b. Lama gangguan sekurang-kurangnya 4 minggu
- c. Onset adalah sebelum usia 18 tahun

- d. Gangguan menyebabkan penderitaan yang bermakna secara klinis atau gangguan dalam fungsi sosial, akademik (pekerjaan) atau fungsi penting lainnya.
- e. Gangguan tidak terjadi semata-mata selama perjalanan gangguan perkembangan pervasif, skizofrenia atau gangguan psikotik lain pada masa remaja dan dewasa tidak diterangkan lebih baik oleh gangguan.

Onset

Terjadi pada usia sebelum 18 tahun, apabila terjadi pada usia sebelum 6 tahun disebut dengan *early onset*

Symptom

1. Usia 5-8 tahun

Kekhawatiran yang berlebihan akan keterpisahan pada figur kelekatan, mimpi buruk dan menolak sekolah

2. Usia 9-12 tahun

Distres dalam suasana keterpisahan itu sendiri dan keluhan-keluhan somatik seperti sakit kepala dan sakit perut

3. Usia 13-16 tahun

Menolak untuk sekolah

Etiologi

Secara umum tidak terdapat pernyataan yang tegas mengenai penyebab munculnya separation anxiety disorder. Namun berdasarkan hasil-hasil penelitian dapat dirumuskan beberapa hal yang turut mendukung munculnya gangguan ini pada anak-anak antara lain:

- a. Faktor psikososial

Anak kecil yang imatur dan tergantung pada seorang ibu adalah yang terutama rentan terhadap kecemasan yang berhubungan dengan keterpisahan. Gangguan cemas akan perpisahan terjadi jika anak memiliki ketakutan yang tidak sesuai akan kehilangan seorang ibu. Munculnya rasa takut akan luka terhadap diri sendiri dan bahaya pada salah satu orang tuanya. anak dapat merasa aman dan yakin hanya dengan kehadiran orang tuanya. Stres yang berasal dari lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan gangguan

misalnya: kematian sanak saudara, sakit, perubahan lingkungan atau pindah rumah baru atau pindah sekolah.

b. Faktor belajar

Kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh faktor modeling dari orang tuanya. Beberapa dari orang tua tampaknya mengajari anak-anaknya untuk cemas dengan melindungi mereka secara berlebihan dari bahaya yang diharapkan atau dengan membesar-besarkan bahaya.

c. Faktor genetik

Keturunan biologis dari orang dewasa dengan gangguan kecemasan adalah rentan terhadap gangguan cemas perpisahan pada masa kanak-kanak

b. Fading

Fading merupakan perubahan secara bertahap dan percobaan secara berturut-turut dari stimulus yang mengontrol respon sehingga respon akhirnya berubah sebagian atau berubah seluruhnya (Martin & Pear, 2005). Dalam banyak situasi belajar di kehidupan sehari-hari, fading diterapkan ketika seseorang mengajarkan suatu perilaku pada orang lain, misalnya ketika seorang ayah mengajarkan anaknya naik sepeda, atau seorang guru mengajarkan muridnya menari.

Prosedur fading yang sederhana sering digunakan dalam prosedur belajar pada anak dengan gangguan perkembangan juga pada anak usia dini atau prasekolah yang belum mampu secara langsung melakukan target perilaku yang diinginkan (Martin & Pear, 2005).

Langkah-langkah Aplikasi Fading:

1. Menentukan target perilaku akhir.

Tetapkan perilaku akhir dengan jelas dan dapat diukur secara nyata

2. Menentukan jenis reinforcement yang sesuai

3. Menentukan stimulus awal dan langkah-langkah fading

- a. Tentukan secara jelas situasi atau kondisi dimana perilaku yang diharapkan dapat muncul dengan jelas

- b. Tentukan dengan jelas prompt yang dapat diberikan untuk mengarahkan subjek pada perilaku yang diharapkan misalnya berupa kata-kata, arahan tangan, suara yang keras atau sentuhan
 - c. Tentukan dengan jelas dimensi yang akan dihilangkan secara perlahan untuk membentuk perilaku akhir yang diharapkan
 - d. Tentukan aturan urutan pengurangan bantuan yang spesifik dari satu tahap ke tahap berikutnya
4. Menerapkan rencana fading dalam situasi
- a. Hadirkan stimulus awal dan berikan penguat pada perilaku yang diharapkan
 - b. Dalam percobaan pengurangan bantuan dilakukan secara bertahap, jika ada kesalahan atau kegagalan, kembali ke langkah sebelumnya.
 - c. Saat perilaku akhir yang diharapkan terbentuk secara perlahan lakukan penyapihan dengan pengurangan reinforcement.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental untuk melihat perilaku subjek sebelum dan sesudah diberi terapi fading. Data di analisis secara kualitatif menggunakan seluruh hasil data yang diperoleh dari awal hingga akhir penelitian yang meliputi hasil observasi dan wawancara

a. Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang anak laki-laki berusia 5 tahun bersekolah di taman kanak-kanak. Ia anak ke 2 dari 2 bersaudara, tinggal bersama ibu, ayah beserta kakek dan neneknya dari pihak ayah. Ibunya berusia 33 tahun bekerja sebagai ibu rumah tangga sedangkan ayahnya berusia 49 tahun bekerja sebagai karyawan.

b. Assesmen

Rangkaian assesmen yang dilakukan untuk menghadapi permasalahan subjek adalah:

- a. Wawancara: untuk mengetahui keseharian subjek yang tidak dapat di observasi, seperti lingkungan rumah, keluarga dan hubungan dengan teman-teman baik di sekolah maupun di rumah. Target wawancara adalah ibu dan guru kelas subjek.

- b. Observasi: observasi untuk mengamati perilaku subjek selama di sekolah baik di dalam kelas saat subjek belajar maupun saat di luar kelas.
- c. Prosedur Intervensi
 1. Deskripsi rancangan intervensi
Intervensi yang akan diberikan kepada subjek adalah dengan menggunakan tehnik fading yaitu usaha untuk mengubah perilaku secara bertahap, dengan percobaan yang berurutan dan menggunakan stimulus yang mengendalikan, sehingga respon yang muncul akan mengubah sebagian atau keseluruhan dari stimulus. Dengan sistem fading diharapkan secara perlahan subjek mampu untuk berpisah dengan ibunya.
 2. Dasar pemberian intervensi
Dasar pemberian intervensi dengan metode fading adalah dengan pertimbangan bahwa modifikasi perilaku melalui fading merupakan metode yang sederhana yang cocok diterapkan pada subjek yang belum mampu untuk langsung melakukan target perilaku yang diharapkan sehingga membutuhkan tahap-tahapan untuk membantu melepaskan stimulus kontrolnya.
 3. Target perilaku yang diharapkan
Subjek mau duduk di kelas sendiri, dengan ibunya tidak di sampingnya meskipun tetap ada di dalam ruang kelas.
 4. Waktu Pelaksanaan: 12 hari
 5. Bentuk reinforcement: pujian dan permen mints

HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi dilakukan di sekolah subjek selama 4 hari pada tanggal 25 Oktober, tanggal 2, 8 dan 9 November 2011. Di samping itu dilakukan juga wawancara dengan ibu subjek pada tanggal 2 November 2011 dan wawancara dengan guru subjek pada tanggal 27 Oktober 2011. Berikut dinamika psikologis dari hasil pengumpulan data tersebut.

Subjek tidak memiliki masalah dalam kemampuannya mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru di kelas. Ia memiliki kemampuan motorik yang baik, dapat

menggunting dan menempel juga menirukan pola menggunakan pensil dengan cukup baik. Kemampuan komunikasinya juga baik, ia dapat dengan lancar berkomunikasi dengan ibunya dan dengan kakaknya. Di sekolah subjek dapat memahami pertanyaan yang diberikan oleh gurunya dan menjawab dengan baik, ia pun dapat mengingat gerakan-gerakan dalam lagu juga tepukan-tepukan yang meskipun di kelas ia jarang mau terlibat tetapi gerakan-gerakan tersebut sering ia peragakan di rumah.

Permasalahan yang dimiliki subjek saat ini adalah ketidak mampuannya untuk berpisah dengan ibunya. Usia subjek saat ini adalah 5 tahun jika dibandingkan dengan teman-teman sekelasnya yang seusia dengannya atau yang lebih muda darinya perilaku tersebut sudah tidak ditampakkan. Sejak masuk sekolah hingga selama kurang lebih 3 bulan ini subjek tidak berani berada di kelas sendiri tanpa ibunya duduk didekatnya, hal ini membuat subjek tidak dapat mengikuti aktivitas-aktivitas di sekolah dengan maksimal. Hubungan sosialnya dengan teman-teman sekelas menjadi tidak berkembang demikian juga dengan kemandiriannya. Hal tersebut bukan hanya dilakukan di sekolah tetapi juga di tempat-tempat lain seperti di sekolah minggu dan acara pesta.

Apa yang di alami subjek saat ini salah satunya dipengaruhi dengan pola asuh yang diberikan oleh orangtuanya selama ini yang melindungi secara berlebihan (*overprotecting*), baik ibu, kakek dan neneknya dan terutama ayahnya terlalu memanjakannya dan terlalu mambesar-besarkan masalah kecil. Ibunya pun merupakan tipe pencemas yang selalu menakutkan segala hal. Subjek jarang diajak untuk bergaul dengan anak-anak tetangga rumah karena khawatir dengan pengaruh buruk, ibunya pun tidak mengizinkan subjek jika bermain kotor-kotoran sedikitpun karena takut menyebabkan sakit. Pola asuh yang demikian membuat anak melakukan *modelling* dari orangtuanya yang menyebabkan ia pun menjadi tidak berani untuk berhadapan dengan dunia luar rumah tanpa ibunya karena takut.

Berdasarkan kriteria SAD dalam DSM IV TR, subjek memenuhi beberapa kriteria antara lain penderitaan yang berlebihan jika terjadi atau akan menghadapi perpisahan dari rumah atau tokoh perlekatan utama, kekhawatiran yang persisten yang berlebihan bahwa kejadian yang tidak diharapkan akan menyebabkan perpisahan dari tokoh perlekatan utama (misalnya hilang atau diculik), secara persisten dan berlebihan merasa takut atau enggan sendirian atau tanpa tokoh

perlekatan utama di rumah atau tanpa orang dewasa yang penting dalam situasi lain, keengganan atau penolakan yang persisten untuk pergi tidur tanpa dekat dengan tokoh perlekatan utama atau tidur jauh dari rumah, lama gangguan sekurangnya 4 minggu, onset adalah sebelum usia 18 tahun, gangguan menyebabkan penderitaan yang bermakna secara klinis atau gangguan dalam fungsi sosial, akademik (pekerjaan) atau fungsi penting lainnya, gangguan tidak terjadi semata-mata selama perjalanan gangguan perkembangan pervasif, skizofrenia atau gangguan psikotik lain.

Setelah melihat dari hasil asesmen yang telah dilakukan dapat ditentukan prognosis kondisi subjek. Pertimbangan yang digunakan untuk menentukan prognosis gangguan subjek yang tidak dapat berpisah dengan ibunya adalah:

1. Faktor Pendukung
 - a. Guru-guru di sekolah yang turut mendorong, agar subjek mampu mandiri disekolah seperti anak-anak yang lain.
 - b. Ibu subjek yang mau belajar untuk mengajak subjek bergaul di lingkungan rumahnya dan memberi kebebasan subjek untuk bermain.
2. Faktor Penghambat
 - a. Pola asuh keluarga terutama ayah dan neneknya yang melindungi secara berlebihan.

Berdasarkan pada pertimbangan faktor pendukung dan faktor penghambat diatas, maka prognosis terhadap penanganan masalah subjek yaitu ketidak mampuan subjek untuk berpisah dengan ibunya saat mengikuti pelajaran di kelas adalah kecenderungan ke arah lebih baik (positif). Hal ini berarti bahwa potensi perilaku subjek untuk lebih baik ada kemungkinan untuk dapat ditingkatkan ke arah yang positif.

Pelaksanaan Intervensi

1. Tahap Persiapan

- Menentukan target akhir perilaku yaitu subjek mampu duduk di kursinya sendiri tanpa ibunya didekatnya.
- Menentukan reinforcement berupa pujian dan permen mints dari ibunya
- Menentukan stimulus tahapan fading :

1. Ibu duduk di kursi dengan jarak 1 langkah dari kursi subjek, dalam waktu beberapa menit jika subjek menangis, ibu kemudian mendekatkan kembali kursinya di dekat subjek.
2. Setelah subjek *mastery* tahap 1, jarak duduk ibunya di tambah menjadi 2 langkah dan seterusnya. Setiap subjek berhasil melewati setiap tahap, di berikan pujian dan reinforcement berupa mints.

2. Proses Terapi.

- Sebagai proses pembiasaan subjek dengan lingkungan kelasnya, praktikan meminta ibu subjek untuk mengajak subjek berkeliling dalam kelasnya melihat permainan-permainan yang ada. Subjek juga di ajak bermain bersama teman-temannya dengan tujuan untuk membuat subjek nyaman dengan ruang kelasnya. Hal ini dilakukan sebelum pelajaran dimulai dan saat jam istirahat.
- Saat pelajaran dimulai ibu subjek duduk dengan jarak satu langkah dari tempat duduk subjek, saat subjek sudah mampu jarak tersebut secara bertahap bertambah. Di tunjukkan dengan tabel berikut:

Hari Ke -	Lamanya Perlakuan (dalam menit)	Perlakuan	Prompt
1	10' setiap jam pel.	Ibu subjek duduk dengan jarak 1 langkah dari kursi subjek.	Subjek masih selalu dapat menyentuh ibunya
2	20' setiap jam pel.		
3	30' setiap jam pel.		
4	10' setiap jam pel.	Ibu subjek duduk dengan jarak 2 langkah dari kursi subjek	Subjek masih dapat menyentuh ibunya
5	20' setiap jam pel.		
6	30' setiap jam pel.		
7	10' setiap jam pel.	Ibu subjek duduk dengan jarak 3 langkah dari kursi subjek	Subjek masih dapat berbicara dengan ibunya
8	20' setiap jam pel.		
9	30' setiap jam pel.		

10	10' setiap jam pel.	Ibu subjek duduk	Subjek masih dapat
11	20' setiap jam pel.	dengan jarak 4	sesekali berbicara
12	30' setiap jam pel.	langkah dari kursi subjek	dengan ibunya dan melihat keberadaan ibunya di sekitarnya

Selama intervensi dilakukan, subjek menunjukkan perubahan dalam perilakunya. Sebelum diadakannya intervensi subjek sangat susah untuk duduk sendiri tanpa menyentuh ibunya, setelah dilakukan intervensi sebanyak 6 kali atau satu minggu berturut-turut subjek secara perlahan mulai mampu untuk duduk sendiri tanpa menyentuh ibunya, jarak maksimal tempat duduk subjek dengan tempat duduk ibunya berjarak kira-kira 2 meter. Subjek tidak merengek ataupun memaksa ibunya untuk duduk di dekatnya lagi meskipun subjek sama sekali belum dapat ditinggalkan sendiri atau ibunya menunggu di luar kelas.

Kurang lebih 2 minggu berselang ketika praktikan kembali ke sekolah subjek, subjek sudah berani untuk duduk sendiri dengan jarak ibu 2 meter dari kursinya namun belum mampu untuk sendiri di kelas sehingga diperlukan intervensi lanjutan oleh ibu subjek dengan langkah sama persis seperti yang telah dilakukan sebelumnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tehnik fading dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi perilaku sangat tergantung pada figur lekat sehingga tidak dapat duduk sendiri di kelas, pada subjek yang mengalami *separation anxiety disorder* (SAD).

Pada akhir intervensi yang dilakukan selama 12 hari secara berturut-turut, subjek yang sebelumnya sama sekali tidak dapat duduk berpisan dengan ibunya, sudah berani duduk sendiri sedangkan ibunya duduk di belakangnya dengan jarak kurang lebih 2 meter. Meskipun demikian, subjek belum berani berada di kelas sendirian tanpa ibunya menunggu di dalam.

B. Saran

1. Orangtua

- a. Mengajak anak mengeksplorasi ruangan kelasnya, mencoba semua mainan-mainannya dan mengajak anak bermain bersama teman-temannya dengan cara mengantar anak ke sekolah lebih pagi, hal ini bertujuan agar anak dapat merasa nyaman di kelas.
- b. Mengurangi kekhawatiran diri sendiri dan mulai mengajak anak untuk mengenal tetangga-tetanga di sekitar rumah.
- c. Baik ibu maupun seluruh anggota keluarga di rumah, diharapkan memiliki pandangan yang sama untuk melatih kemandirian dan keberanian anak dengan cara menahan diri untuk tidak melakukan segala hal yang mungkin dapat dilakukan sendiri oleh anak.
- d. Mengajak anak untuk ikut dalam kegiatan-kegiatan olahraga seperti berlatih renang, bermain bola atau bermain sepeda bersama teman-teman dan sebagainya untuk melatih keberaniannya.
 - a. Ajak anak berbicara dan membahas mengenai kekhawatirannya saat ditinggalkan ibunya. Dapat melalui cerita-cerita dongeng singkat yang menarik.
 - b. Mengajarkan anak mengatasi kecemasannya saat ditinggalkan ibu dengan metode relaksasi misalnya menarik napas dalam-dalam.

2. Guru

- a. Agar lebih banyak memberi tugas pada anak untuk maju kedepan kelas secara mandiri misalnya dimulai dari mengumpulkan buku tugas ke depan sendiri, kemudian memimpin doa.
- b. Memberi pujian untuk setiap perkembangan keberanian yang ditunjukkan anak.
- c. Meningkatkan kemampuan sosial anak di kelas misalnya menyusun balok-balok bersama teman-teman.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. 1994. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fourth Edition, TR*. Washington D.C : American Psychological Association
- Choate, Molly L. 2005. *Parent-Child Interaction Therapy for Treatment of Separation Anxiety Disorder in Young Children: A Pilot Study*. Cognitive and Behavioral Practice 12, 126-135. Boston : Center for Anxiety and Related Disorder
- Martin, Garry & Pear, Joseph. 2005. *Behavior Modification, What It Is and How To Do It*. New Jersey : Prentice Hall
- Schroeder, S. Carolyn. 2002. *Assessment And Treatment of Childhood Problems, A Clinician's Guide 2nd ed*. Lodon : The Guilford Press.

