

GANGGUAN KECEMASAN PADA ANAK USIA DINI

Erica Nur Fitria¹, Dini Nur Alpiyah²

¹Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

²Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

Korespondensi : ¹1ericanf@gmail.com ²dininuralviah@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan Kecemasan pada Anak Usia Dini adalah nama dari proyek penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki proses mental yang mendasari gangguan kecemasan. Pada suatu ketika. Memanfaatkan metodologi kualitatif, teknik penelitian ini berfokus pada inferensi komparatif dan analisis korelasi fenomena melalui penggunaan penalaran ilmiah. Teknik penelitian ini merupakan teknik yang diterapkan dalam penelitian investigasi. Dalam penelitian kualitatif, data deskriptif dikumpulkan melalui observasi tertulis terhadap manusia, bukan kosakata kuantitatif yang digunakan dalam penelitian kuantitatif. Kekhawatiran yang berlebihan, dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, merupakan ciri khas kecemasan pada bayi di bawah satu tahun. Dinamika keluarga sering kali menjadi faktor berkembangnya gangguan kecemasan pada anak-anak, khususnya mereka yang baru mulai bersekolah. Gejala kecemasan dapat diobati secara efisien agar tidak menjadi lebih parah dengan intervensi dini, yang dapat menjadi solusi efektif. Melibatkan Dalam proses menghadapi anak yang mengalami tantangan, orang tua turut serta. Kecemasan bisa saja memberikan pengaruh positif terhadap tumbuh kembang anak.

Kata Kunci : Gangguan kecemasan, kecemasan, Anak Usia Dini

ABSTRACT

Anxiety Disorders in Early Childhood is the subject of this research project's respective name. This research is being conducted with the intention of examining the mental processes that underlie anxiety disorders. Once upon a time. With a concentration on comparison inference and correlation analysis of phenomena through the use of scientific reasoning, this research technique makes use of the strategy that was utilized in this research employing qualitative methodologies. In qualitative research, descriptive data is gathered through written observations of humans, as opposed to quantitative vocabulary, which is used in quantitative research. Excessive worry, can lead to emotional instability, is a defining characteristic of anxiety in infants younger than one year old. Family dynamics are frequently a factor in the development of anxiety disorders in children, particularly those who have recently begun attending school. The symptoms of anxiety can be efficiently treated from becoming more severe with early intervention, which can be an effective solution. Involving parents in the intervention process for children who are having difficulties. It is possible for anxiety to have a beneficial effect on the development of a child.

Keyword : *Anxiety Disorders, Anxiety, Early Childhood*

1. Pendahuluan

(Ansari, A.; Pianta, R.C., 2019) Lembaga pendidikan anak usia dini merupakan lembaga pendidikan yang bertujuan membantu orang tua dalam upaya membentuk anaknya menjadi pribadi yang berpengetahuan dan berkarakter. Menurut Amaludin (2018), jangka waktu yang dikaitkan dengan pendidikan anak usia dini merupakan tahapan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya pada masa sekolahnya. Kebutuhan akan lembaga pendidikan anak usia dini didukung oleh tiga faktor berbeda, yaitu: PAUD sebagai landasan pertama pembelajaran formal bagi anak; 2) Metode penyiapan anak untuk jenjang pendidikan selanjutnya yaitu sekolah dasar; dan 3) Landasan penting bagi fungsi eksekutif otak anak. Semua ini merupakan aspek kunci dari PAUD. Pada akhirnya, perubahan mengakibatkan penderitaan. Saat Anda masuk, Anda langsung dihadapkan pada perasaan yang terlihat. Kondisi seperti ini bukanlah sesuatu yang hanya dibicarakan oleh orang dewasa; anak kecil mungkin juga menderita masalah yang sama. Ketika seorang anak mencapai usia di mana mereka berhak bersekolah, sebagian waktu yang sebelumnya mereka habiskan di rumah langsung tergantikan oleh waktu yang mereka habiskan di sekolah. Menurut Amaludin (2018), besar kemungkinan anak-anak akan kesulitan menyesuaikan diri dengan kenalan baru di sekolah, lokasi baru, dan suasana baru.

Aslina, Ariyanto, dan Syifaузakia dapat ditemukan pada tahun 2021:14. Untuk meletakkan landasan bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya, tumbuh kembang anak usia dini harus dipusatkan pada peletakan landasan tumbuh kembang manusia seutuhnya. Meliputi perkembangan tumbuh kembang fisik, daya pikir, kreativitas, emosi sosial, bahasa, dan komunikasi yang seimbang sebagai landasan terbentuknya manusia seutuhnya. M.Huliyah (2017: 60–71). Belum lagi anak-anak akan memperoleh berbagai keterampilan yang mungkin tidak mereka peroleh di rumah. Kondisi seperti ini mungkin berlangsung sebentar atau permanen, tergantung pada status mental anak.

Mencari tahu lebih banyak tentang kecemasan pada anak merupakan topik yang menarik untuk diselidiki. Kita tidak bertanggung jawab jika mengabaikan kekhawatiran yang dialami anak-anak saat bersekolah. Kemampuan berkomunikasi secara efektif belum terdapat pada anak yang berada pada tahap awal masa bayi (sampai usia enam atau delapan tahun) (Amaludin, 2018). Gejala kecemasan pada anak antara lain kedekatan dengan orang tuanya, kemampuan mudah tersinggung, kemampuan berteriak mengamuk, kurang tidur, sakit kepala, atau masalah perut adalah beberapa gejalanya. Selama berada di sekolah, anak rentan mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu. Ketika anak-anak kembali ke sekolah setelah liburan panjang, ketika mereka pindah ke sekolah baru, atau ketika mereka kehilangan orang yang dicintai, mereka mungkin mengalami perasaan cemas di sekolah. Situasi seperti ini dapat menyebabkan anak merasa cemas, atau jika mereka sedang dalam masa pemulihan dari penyakit yang berkepanjangan.

Ketika ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan berada di luar rentang respons perkembangan yang khas atau ketika hal tersebut berlebihan dan mengakibatkan stres yang signifikan atau fungsi yang buruk (di sekolah, di rumah, atau dalam konteks sosial), gangguan kecemasan dikatakan ada, seperti dikemukakan oleh Dr. Bagnell (2011: 440-446). Mereka yang menderita gangguan kecemasan mengalami respons ketakutan yang tidak lagi adaptif, tidak dipicu oleh pemicu stres, dan terjadi bahkan ketika tidak ada ancaman langsung. Bukti yang disajikan di sini menunjukkan bahwa kekhawatiran berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan berdampak negatif. Berbagai macam faktor, termasuk genetika, gaya pengasuhan keluarga, dan lingkungan pendidikan di sekolah dan masyarakat, semuanya dapat berperan dalam perkembangan gangguan kecemasan. Brumariu, Kerns, dan Seibert (2015), masing-masing halaman 569-585. Kecemasan dapat disebabkan oleh sejumlah faktor berbeda, termasuk faktor keturunan dan penyakit yang terjadi pada masa kanak-kanak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara lengkap kecemasan dan asal mula perkembangannya pada setiap tahap perkembangan anak. apa yang menyebabkan gangguan kecemasan. Lebih lanjut, penelitian ini menekankan betapa pentingnya peran orang tua dalam membina pertumbuhan sosial dan emosional anak mereka, khususnya dalam bidang kecemasan pada tahun-tahun awal kehidupan, sejak masa bayi hingga awal sekolah dasar. Untuk mengurangi dampak buruk pada kesehatan mental anak, penelitian ini mencoba menawarkan teknik kepada orang tua dan pendidik untuk menangani masalah kecemasan.

1. Metode Penelitian

Penelitian ini, yang melibatkan penelitian kepustakaan, nampaknya mempunyai kecenderungan sastra. Pengumpulan data untuk studi kepustakaan berasal dari berbagai sumber literatur. Sastra yang dipelajari tidak hanya harus berupa buku; dapat juga mencakup surat kabar, majalah, jurnal, dan sumber dokumenter. Menemukan berbagai teori, kaidah, pernyataan, konsep, sudut pandang, dan gagasan yang dapat digunakan untuk mengkaji dan menyelesaikan permasalahan yang ada adalah tujuan dari penelitian kepustakaan. Zed Mestika (2003) mendefinisikan penelitian perpustakaan sebagai serangkaian prosedur yang berkaitan dengan metode memperoleh data perpustakaan, membaca dengan teliti dan membuat catatan, serta menganalisis sumber koleksi perpustakaan yang tidak memerlukan studi lapangan. Sesuai definisi Sholeh (2005), penelitian perpustakaan melibatkan pemanfaatan sumber daya perpustakaan yang sudah ada sebelumnya, termasuk buku, majalah, makalah, dan catatan sejarah, untuk mengumpulkan informasi. Dengan fokus kajian pada prosedur inferensi komparatif dan dinamika keterkaitan antar peristiwa yang dapat diamati dengan menggunakan penalaran ilmiah, penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif. Daripada menggunakan istilah-istilah Penelitian kualitatif yang

digunakan dalam penelitian kuantitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari individu yang diamati.

2. Hasil dan Pembahasan

1.) Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder)

Perasaan atau kondisi khawatir dan takut akan terjadi sesuatu yang negatif disebut kecemasan. Selain itu, kecemasan merupakan sekelompok perasaan yang muncul ketika seseorang mengalami depresi dan konflik internal. Banyak hal yang mungkin membuat seseorang cemas, seperti bahaya, melihat objek tertentu, merasa bersalah atau bertindak bertentangan dengan moral, dan kurangnya empati. orang tua selama tahun-tahun awal seseorang. Semua elemen ini dapat berkontribusi terhadap kecemasan. Nevi mengartikan kecemasan sebagai keadaan perasaan tidak enak, tidak dapat dijelaskan atau tidak diketahui, sehingga melahirkan sensasi tidak nyaman, khawatir, dan takut, serta sensasi mengalami sensasi menyedihkan yang disertai dengan emosi khawatir atau tegang serta ketakutan, Nevid (2005), hal. 35.

Sedangkan gangguan kecemasan umum didefinisikan sebagai kecemasan yang disertai gejala tubuh yang sangat mengganggu kehidupan sosial atau profesional seseorang atau menimbulkan stres yang sebenarnya (Jannah, 2020: 3). Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-5) menggambarkan gangguan kecemasan sebagai sensasi ketakutan ekstrem yang berkembang dalam diri seseorang dan mengganggu aktivitas sehari-hari. (Masalah kecemasan mempengaruhi banyak orang, tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Penyebab penyakit kecemasan ini cukup beragam, Sedangkan gangguan kecemasan umum didefinisikan sebagai kecemasan yang disertai gejala tubuh yang sangat mengganggu kehidupan sosial atau profesional seseorang atau menimbulkan stres yang sebenarnya (Jannah, 2020: 3). Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-5) menggambarkan gangguan kecemasan sebagai sensasi ketakutan ekstrem yang berkembang dalam diri seseorang dan mengganggu aktivitas sehari-hari. (Masalah kecemasan mempengaruhi banyak orang, tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Penyebab penyakit kecemasan ini cukup beragam.

Gangguan kecemasan berbeda dengan kecemasan biasa. Kekhawatiran ini tidak terkendali, tidak proporsional dengan ancaman aktual yang mungkin dihadapi, serta gangguan sehari-hari yang mungkin dialami individu. Kemampuan seorang anak untuk menghadapi orang, benda, atau keadaan yang merugikan kesejahteraan fisik dan mentalnya difasilitasi oleh keadaan psikologis adaptif yang dikenal sebagai kecemasan.

2.) Macam-Macam Kecemasan

Suyantini membagi kecemasan menjadi tiga jenis berikut.

A. Perasaan bersalah adalah sumber kecemasan. Misalnya, seseorang mungkin bertindak dengan cara yang bertentangan dengan moral atau

keyakinannya. Seorang siswa, takut ketahuan, berbuat curang saat pengawas ujian lewat dengan keringat dingin.

A. Menyadari dan memahami bahaya yang ada di hadapannya itulah yang menimbulkan kecemasan. Misalnya, Anda mungkin khawatir bahwa Anda akan bersalah dalam suatu kecelakaan jika mobil yang Anda kendarai tiba-tiba berhenti.

C. Jenis kecemasan yang kurang jelas: bahkan ketika suatu objek aman, ketakutan tersebut tidak seimbang. Reaksi yang pantas dan wajar ketika dihadapkan pada sesuatu yang perlu ditimbang dan ditakuti adalah rasa takut. Ketakutan parah yang tidak ada hubungannya dengan objek ketakutan disebut fobia dan dianggap tidak normal. Fobia adalah ketakutan yang intens atau berlebihan terhadap sesuatu yang tidak diketahui sumbernya.

Chomaria, sementara itu, membedakan dua jenis kekhawatiran: kecemasan aktual (neurotik) berdasarkan hati nurani, seperti moralitas dan sentimen rasa bersalah, dan kecemasan obyektif, seperti persepsi bahaya yang membahayakan diri sendiri. asusila. Chomaria (2009), hal. 153.

1) Gangguan kecemasan umum (GAD) ditandai dengan kecemasan berlebihan yang terjadi saat melakukan tugas tertentu, seperti bekerja atau aktivitas lainnya. Secara umum, gangguan kecemasan umum, yang juga dikenal sebagai GAD, merupakan penyakit kecemasan kompleks yang berdampak pada setiap aspek kehidupan. Menurut British Mental Health Foundation, orang yang menderita gangguan kecemasan umum (GAD) sering kali mengalami gejala seperti khawatir, takut, merasa "on-edge", sulit fokus, sulit tidur, otot tegang, dan sering iritasi (Prajogo, 2021 :86).

2) "Episode panik" yang berulang, atau periode teror intens yang dapat bervariasi seiring dengan gejala fisik termasuk berkeringat, gemetar, jantung berdebar-debar, dan gelisah, merupakan ciri khas gangguan panik, sejenis penyakit kecemasan. disorientasi, nyeri dada, dan lain sebagainya. Pasien dengan gangguan panik mungkin percaya bahwa gejala yang mereka alami disebabkan oleh penyakit serius, seperti penyakit jantung atau kehilangan kendali, dan akibatnya, mereka mungkin menghindari situasi atau tempat tertentu untuk mencegah serangan panik. Penghindaran tersebut dapat memperparah perasaan khawatir dan takut sehingga menimbulkan lingkaran setan kecemasan dan kepanikan (Aryati, 2020: 749).

Kita dapat menyimpulkan bahwa emosi seseorang, seperti rasa bersalah, kekhawatiran berlebihan terhadap sesuatu, atau ketakutan, dapat menimbulkan atau menjadi sumber berbagai macam kecemasan. Kecemasan yang timbul karena melihat dan menyadari ancaman yang menghadang diri sendiri, serta kecemasan kurang nyata yang timbul apabila benda atau hal yang ditakuti tidak seimbang padahal tidak menimbulkan ancaman. Lebih lanjut, kecemasan merupakan istilah psikologis yang menggambarkan perasaan dan pikiran yang dialami seseorang sebagai respons terhadap suatu situasi atau kejadian dalam hidupnya. Kecemasan dikendalikan oleh sistem

saraf otonom dan muncul sebagai reaksi terhadap stres internal atau eksternal. Denyut jantung biasanya meningkat, pernapasan menjadi dangkal, Mulut dan tangan mulai berkeringat, dan mulut menjadi kering. Orang yang menderita bentuk kecemasan ini mungkin juga mengalami perasaan tegang, takut, khawatir, gelisah, bingung, dan takut, serta emosi lainnya.

3) Faktor-faktor Gangguan Kecemasan

Kecemasan dapat menyebabkan sebagian orang gemetar, berkeringat, bulu kuduk berdiri, dan wajah terbakar. Selain itu, rasa khawatir mungkin membuat kita merasa mual atau mual di perut. Kita mungkin merasa pikiran kita menyempitkan atau bingung ketika kita tidak mampu berpikir atau bertindak secara normal (Ramaiah, 2021: 20).

A. Faktor risiko asal usul Kecemasan telah dijelaskan oleh sejumlah teori, antara lain sebagai berikut:

1) Teori psikoanalisis. Teori psikoanalitik menyatakan bahwa kecemasan merupakan konflik emosional antara Id dan Superego, dua aspek kepribadian. Superego yang dipengaruhi oleh norma-norma masyarakat merupakan perwujudan hati nurani, sedangkan id melambangkan dorongan dan dorongan dasar. Kekhawatiran berfungsi untuk mengingatkan ego terhadap kemungkinan bahaya, sementara ego, atau saya, melunakkan tuntutan kedua elemen yang bersaing ini.

2) teori interpersonal. Perspektif interpersonal menyatakan bahwa kecemasan diakibatkan oleh ketakutan akan penolakan dan kritik dari orang lain. Kecemasan juga dikaitkan dengan munculnya trauma, termasuk kehilangan dan perpisahan, yang menjadikan seseorang rentan. Orang yang memiliki harga diri yang buruk cenderung mengalami kecemasan ekstrem.

3) Teori perilaku. Perspektif perilaku berpendapat bahwa kecemasan adalah produk sampingan dari frustrasi, yaitu segala sesuatu yang menghalangi kemampuan seseorang untuk mencapai tujuannya. Menurut beberapa ahli teori perilaku, kecemasan adalah sifat yang dipelajari yang berasal dari kebutuhan bawaan untuk menghindari penderitaan. Para ahli teori pembelajaran berpendapat bahwa risiko seumur hidup seseorang untuk mengalami kecemasan meningkat jika mereka dihadapkan pada rasa takut yang intens sejak usia muda. Para ahli teori konflik menyatakan bahwa kekhawatiran adalah konflik antara dua tujuan yang bertentangan secara diametral. Mereka percaya bahwa ada hubungan timbal balik antara kecemasan dan konflik. Kecemasan berasal dari konflik, dan perasaan tidak berdaya berasal dari kecemasan, yang memperparah konflik yang tampak.

b) Rasio Curah Hujan

Stres yang memicu kecemasan bisa berasal dari luar atau dari dalam. Ada dua jenis faktor pemicu stres:

1) Bahaya yang terkait dengan integrasi fisik adalah kemungkinan mendekati ketidakmampuan fisiologis atau penurunan fungsi sehari-hari.

2) Identitas individu, harga diri, dan fungsi sosial yang kohesif semuanya dapat terancam oleh ancaman terhadap sistem diri.

C. Aspek Psikososial

Harga diri yang buruk, ambang stres yang rendah, dan kecenderungan memikirkan locus of control eksternal adalah beberapa contohnya. Menurut Brunner dan Suddarth, mekanisme koping termasuk imajinasi, pengalihan perhatian, dan persepsi diri yang positif dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang ekstrim (Salmawati, 2010:31). Gangguan yang dibahas di atas dapat menyebabkan kepanikan, menggigil, dan jantung berdebar-debar pada individu tertentu yang mengalami kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa berbagai variabel berkontribusi terhadap kecemasan, termasuk faktor predisposisi yang juga mempengaruhi sikap terkait kecemasan. teori perilaku, teori interpersonal, dan teori psikoanalitik. Curah hujan adalah faktor lain yang menyoroti risiko yang dipikirkan oleh individu dengan kondisi kecemasan ini.

4) Gejala-gejala Kecemasan

Teknik pertahanan diri alami yang digunakan orang dalam situasi stres atau berbahaya adalah akar penyebab gangguan kecemasan. Orang yang mengalami kecemasan dalam keadaan seperti itu lebih cenderung menggunakan teknik pertahanan diri untuk menghindari atau mengurangi ancaman atau bahaya. Tanda dan gejala luar kecemasan dikategorikan sebagai berikut:

1. Gejala yang berhubungan dengan tubuh. Reaksi tubuh dikenal sebagai gejala fisiologis, dan ini terutama bertanggung jawab atas gejala yang berdampak pada jantung, aliran darah, kelenjar, pupil, dan sistem sekretori, yang semuanya diatur oleh saraf otonom simpatik. Meningkatnya kekhawatiran juga akan mengakibatkan peningkatan fungsi satu atau lebih organ, yang dapat menyebabkan detak jantung lebih cepat, lebih banyak urin, atau aliran cairan berlebih. Fahmi menyebutkan indikator fisiologis kecemasan berikut: tangan dan kaki dingin, keringat berlebih, masalah usus, tidur gelisah, pusing, kehilangan nafsu makan, dan masalah pernapasan.

2. Gejala psikologis. Gejala psikologisnya antara lain perasaan tegang, kebingungan atau ketidakpastian, ketidakberdayaan, ancaman, rendah diri, kurang percaya diri, ketidakmampuan memperhatikan, dan gerakan tidak menentu dan tidak terarah. Reaksi-reaksi tersebut biasanya disertai dengan reaksi fisiologis (Zhhiifar, 2015: 18-19)..

3. Kesimpulan

Gangguan kecemasan adalah akibat dari campuran emosi seseorang yang mengganggu kesejahteraan fisik dan psikologisnya sebagai reaksi

terhadap risiko, stres, dan kekhawatiran. Ada berbagai jenis kecemasan: kekhawatiran realistis (neurotik), kecemasan berdasarkan hati nurani (yang mencakup sentimen moral, penyesalan, dan dosa), dan kecemasan obyektif (seperti pemahaman bahwa bahaya sudah dekat). Unsur Gangguan Kecemasan

1. Kepercayaan diri yang mungkin dirusak oleh rasa tidak aman terhadap atribut atau keterampilan fisik seseorang.

2. Ketidakpastian di masa depan, ketidakjelasan dalam mengambil keputusan, dan kekhawatiran yang nyata dapat membahayakan kesejahteraan kita.

3. Ketidaksepakatan yang tidak terselesaikan dapat membahayakan kesejahteraan kita.

Jantung berdebar-debar, sesak napas, berkeringat, tangan dan kaki dingin, kelelahan fisik, sakit kepala, mulut kering, dan pencernaan buruk adalah beberapa gejala yang mungkin berhubungan dengan masalah pada sistem saraf. Gejala lainnya mencakup serangkaian gejala lainnya. Ada banyak contoh gejala psikologis, antara lain sebagai berikut: Teror malam, kesulitan fokus, perasaan sensitif (sering tegang dan malu, mudah kaget dan takut, gelisah dan cepat bingung, murung dan kurang percaya diri, serta merasa tidak puas) merupakan gejala-gejala tersebut. yang mungkin dialami oleh seseorang yang menderita gangguan kecemasan), dan kehilangan rasa percaya diri. kepercayaan diri. Kecemasan merupakan suatu kondisi mental yang mempengaruhi banyak orang di seluruh dunia, termasuk masyarakat Indonesia. Banyak orang percaya bahwa menjaga kesehatan mental sangat penting untuk kesejahteraan dan kemajuan umat manusia dalam menjaga kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Amaludin, dkk. 2018. Character Education Early Childhood: Brain Based Teaching Approach. International journal of Pure and Applied mathematics. Vol. 119 No. 18. p. 1229- 1245.

American Psychiatric Association. (2000) DSM V-TR (DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS IV TEXT REVISION). Washington, DC: American Psychiatric Association Press

Cowden, P. 2019. Communication and Conflict: Anxiety and Learning. Research in Higher Education Journal. p. 1- 9

Davison. G. C, Neale J. M., Dan Kring A. M. (2004). PSIKOLOGI ABNORMAL EDISI KE-9. Jakarta: PT Grafindo Persada

- Madyawati, Lilis dan Nurjannah. (2021). KECEMASANA ANAK USIA DINI DAN INTERVENSINYA (STUDI KASUS DI TK MAJAKSINGI). Aulad : Journal on Early Childhood. Vol. 4, No. 1.
- Mashar, Riana. (2005). KONSELING PADA ANAK YANG MENGALAMI STRESS PASCA TRAUMA BENCANA MERAPI MELALUI PLAY THERAPY. Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia, 14-16
- Mega Afri. (2018). EFEKTIVITAS PLAY THERAPY UNTUK MENURUNKAN TINGKAT SAD (SAPARATION ANXIETY DISORDER) PADA ANAK USIA 5-7 TAHUN (STUDI KASUS DI TK AISYIYAH BUSTAMI ATHFAL BATUSANGKAR). Skripsi jurusan Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar. 13 Juli 2020 (10.54). hlm 31-33.
- Prajogo Stefany Livia, Ananta Yudiarso.(2021). "METAANALISIS EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENANGANI GANGGUAN KECEMASAN UMUM". Jurnal PSIKOLOGIKA Vol 26 No 1
- Ramaiah Savitri, (2021), KECEMASAN, BAGAIMANA MENGATASI PENYEBABNYA, Pustaka Populer Obor.
- Redayanti P. (2014) GANGGUAN CEMAS MENYELURUH. Dalam: Elvira SD, Hadisukanto G (ed). Buku Ajar Psikiatri. Ed 2. 2014. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Salmawati, (2010), FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISIS DI RUMAH SAKIT DR. WAHIDIN SUDIROHUSODO MAKASSAR, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
- Suyantini. (2010). PERBEDAAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN ANTARA SISWA PROGRAM REGULER DENGAN SISWA AKSELERASI.
(online).Tersedia:<http://www.responsitoryusu.ad.id/bitsteam/123456789pdf>. Susanti
- Wiyani, N.A. (2014). PENANGANAN ANAK USIA DINI BERKEBUTUHAN KHUSUS. Yogyakarta:Ar-Ruzz Media