

Efektifitas Program *Gentle Separation* dalam Upaya Reduksi *Separation Anxiety* Anak Usia Dini pada Minggu Awal Sekolah

Badi'atul Husna^{1*}, Ika Andrini Farida¹

[1] Universitas Negeri Malang, Indonesia.

Abstract

Separation anxiety is one of the most common emotional challenges experienced by young children during the early stages of school transition. Difficulties in separating from parents may hinder children's emotional adjustment, participation in classroom activities, and overall readiness for school. This study aimed to examine the effectiveness of the *Gentle Separation* program in reducing separation anxiety among early childhood students during the initial weeks of school. The program emphasizes gradual desensitization and structured parental involvement, distinguishing it from conventional adaptation approaches that often rely on immediate separation. An experimental research method with a pre-test–post-test design was employed to evaluate the effectiveness of the intervention. Anxiety levels among children in the intervention group were measured before and after the implementation of the program. Data analysis revealed a statistically significant reduction in separation anxiety scores, indicated by a significance value of $p < 0.05$ and a large effect size. These findings demonstrate that the *Gentle Separation* program effectively supports children's emotional readiness by facilitating a safer and more adaptive transition into the school environment. The gradual separation process enabled children to develop a stronger sense of security and emotional comfort during school adjustment. This study highlights the importance of child-centered and humane transition strategies in early childhood education settings. Practically, the findings suggest that the *Gentle Separation* program may serve as an effective orientation model and can be adopted as a standard transition procedure in early childhood education institutions to support children's psychological well-being and school readiness.

Keywords: *Gentle Separation*; Separation Anxiety; Early Childhood Education; School Transition; Emotional Readiness

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-08-26 | Published: 2025-12-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i4.14076>

Vol 15, No 4 (2025) Page: 674 - 683

(*) Corresponding Author: Badi'atul Husna, Universitas Negeri Malang, Indonesia, Email: badiatul.husna.2408118@students.um.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Masuk sekolah merupakan salah satu tahap transisi penting dalam perkembangan anak usia dini yang seringkali diwarnai oleh berbagai tantangan emosional, salah satunya adalah *separation anxiety* atau kecemasan perpisahan. *Separation anxiety* adalah kondisi di mana anak menunjukkan reaksi cemas saat terpisah dari orang tua atau pengasuh utama, yang dapat menghambat proses adaptasi anak dalam lingkungan sekolah baru. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *separation anxiety* yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada perkembangan sosial dan emosional anak, bahkan mempengaruhi kesiapan belajar mereka. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu anak mengatasi kecemasan tersebut sehingga transisi ke dunia sekolah dapat berjalan lebih lancar dan menyenangkan.

Separation anxiety merupakan salah satu masalah emosional yang umum terjadi pada anak usia dini, terutama saat mereka memasuki fase transisi untuk berpisah dari orang tua atau figur pengasuhan utama, seperti ketika mulai bersekolah di pendidikan usia dini (PAUD). Kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan cemas, takut, dan ketidaknyamanan yang berlebihan saat anak harus menghadapi perpisahan secara fisik atau emosional (Bowlby, 1982; Manassis, 2011). Apabila tidak ditangani secara tepat, *separation anxiety* dapat mengganggu perkembangan sosial-emosional anak serta menghambat kemampuan adaptasi mereka dalam lingkungan baru (Kerns et al., 2017). Sedangkan *Separation Anxiety Disorder* (SAD) adalah gangguan kecemasan yang umum terjadi pada anak usia dini dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari anak. Intervensi yang efektif untuk mengurangi gejala SAD harus melibatkan peran orang tua dan dilakukan sedini mungkin. Pendekatan seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif menurunkan gejala kecemasan berpisah pada anak, baik dalam konteks budaya maupun jumlah sesi terapi yang diberikan (Nurfitriyanie & Kurniawati, 2023).

Program gentle separation adalah sebuah pendekatan intervensi bertahap yang dirancang untuk membantu anak menghadapi masa perpisahan dengan cara yang penuh kasih sayang dan mendukung. Pendekatan ini menekankan dukungan emosional secara konsisten antara anak dan orang tua atau pengasuh, sehingga menciptakan suasana aman dan nyaman yang memungkinkan anak beradaptasi dengan lebih baik pada situasi perpisahan (Zeanah & Smyke, 2018). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi yang menggunakan pendekatan gradual dan empatik ini efektif dalam menurunkan gejala kecemasan perpisahan dan memperbaiki hubungan afektif antara anak dan pengasuhnya (Lebowitz et al., 2019; Spence, 2017). Selain itu, peran guru di lingkungan PAUD juga sangat krusial sebagai mediator yang membantu anak beradaptasi dengan perubahan dari lingkungan rumah ke sekolah. Guru perlu bersinergi dengan orang tua untuk melakukan pendekatan secara bertahap, seperti membiasakan anak berpisah secara perlahan dari orang tua dan membangun rasa percaya pada guru sebagai pendamping anak selama di sekolah. Pendekatan ini dikenal sebagai gentle separation, di mana anak diberi kebebasan dan rasa aman agar tidak merasa dipaksa saat melakukan aktivitas di lingkungan baru, sehingga kecemasan anak dapat berkurang secara signifikan (Darnia & Wulandari, 2024).

Nurfitriyanie & Kurniawati (2023) menyatakan bahwa intervensi dini dengan keterlibatan orang tua sangat krusial dalam mengurangi gejala *Separation Anxiety Disorder* (SAD) pada anak usia dini. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

(CBT) efektif menurunkan gejala SAD terlepas dari jumlah sesi dan konteks budaya (Nurfritriyane & Kurniawati, 2023). Zahra (2020) juga menyoroti strategi guru dalam membantu anak usia dini mengatasi gangguan kecemasan perpisahan, dengan pendekatan bermain dan dialog yang membangun rasa aman dan nyaman sehingga dapat membantu anak beradaptasi secara emosional dalam lingkungan sekolah. Puspitasari & Wati (2018) menjelaskan bahwa kecemasan berpisah yang dialami anak pada masa awal sekolah bisa menimbulkan gangguan sosial dan akademik jika tidak ditangani dengan baik. Pendekatan yang melibatkan guru dan orang tua melalui komunikasi terbuka dapat membantu penanganan efektif. Darnia & Wulandari (2024) menyatakan bahwa pendekatan *gentle separation* yang dilakukan guru dengan memberikan kebebasan dan rasa aman pada anak dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan perpisahan pada anak usia dini (Darnia & Wulandari, 2024)

Namun demikian, studi mengenai efektivitas program *gentle separation* di konteks pendidikan usia dini di Indonesia masih sangat terbatas. Padahal, adaptasi anak pada masa awal pendidikan memegang peranan penting dalam mendukung perkembangan psikologis dan sosial mereka. Selain itu, intervensi berupa program *gentle separation* perlu diadaptasi agar sesuai dengan karakteristik budaya dan lingkungan lokal, sehingga dapat memberikan dampak yang optimal. Permasalahan utama yang dihadapi adalah bagaimana program ini diterapkan secara efektif, serta bagaimana pengaruhnya terhadap pengurangan kecemasan dan peningkatan kemampuan adaptasi sosial-emosional anak.

Dalam konteks penelitian intervensi seperti program *gentle separation*, tinjauan pustaka yang mendalam memungkinkan peneliti menyusun kerangka analisis yang mencakup tema-tema sentral, misalnya mekanisme psikologis kecemasan perpisahan, prinsip-prinsip intervensi berbasis keterikatan (*attachment-based intervention*), serta pendekatan pedagogis yang mendukung adaptasi anak (Smith et al., 2021; Thompson & Goodman, 2020). Hal ini juga berfungsi sebagai dasar dalam merumuskan masalah penelitian atau hipotesis yang akan diuji yaitu apakah program *gentle separation* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan perpisahan anak dan meningkatkan adaptasi sosial-emosionalnya.

Berdasarkan permasalahan dan kajian pustaka tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas program *Gentle Separation* dalam mengatasi *separation anxiety* pada anak usia dini menjelang masa sekolah. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa program *Gentle Separation* dapat menurunkan tingkat kecemasan perpisahan pada anak sehingga mereka lebih siap secara emosional untuk memulai pendidikan formal. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode intervensi psikologis praktis yang dapat diterapkan dalam berbagai setting, baik di lingkungan sekolah maupun rumah, guna mendukung perkembangan emosional dan kesiapan anak usia dini memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Untuk menguji hipotesis tersebut secara empiris, penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 10 anak usia dini yang diidentifikasi memiliki tingkat *separation anxiety* tinggi berdasarkan hasil skrining awal. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* untuk memastikan bahwa intervensi diberikan tepat sasaran kepada anak yang paling membutuhkan dukungan emosional. Prosedur alokasi kelompok dilakukan secara terstruktur melalui fase

observasi awal (*pre-test*), pelaksanaan program *Gentle Separation* selama durasi yang ditentukan, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*post-test*) menggunakan skala kecemasan yang telah divalidasi. Klarifikasi mengenai jumlah sampel dan desain ini sangat krusial untuk memberikan gambaran yang akurat mengenai cakupan dan batasan generalisasi temuan dalam konteks penelitian ini.

Secara keseluruhan, integrasi antara pemahaman teoritis mengenai keterikatan (*attachment*) dan implementasi praktis program *Gentle Separation* diharapkan dapat menjembatani celah antara kebutuhan emosional anak dengan tuntutan akademik di sekolah. Transisi yang mulus dari lingkungan rumah ke institusi pendidikan bukan sekadar persoalan administratif, melainkan sebuah proses psikologis kompleks yang memerlukan sinergi metode yang tepat. Dengan menyelaraskan peran orang tua, kesiapan guru, dan kenyamanan anak melalui intervensi yang humanis, penelitian ini berupaya memberikan landasan ilmiah bagi pengembangan protokol orientasi sekolah yang lebih adaptif. Upaya ini menjadi langkah strategis untuk memastikan bahwa setiap anak mengawali perjalanan pendidikan mereka dengan rasa aman, percaya diri, dan kesehatan mental yang terjaga optimal.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design* untuk mengevaluasi efektivitas intervensi program *Gentle Separation* pada anak usia dini. Mengingat fokus pada kedalaman observasi intervensi, penelitian ini melibatkan 10 anak usia dini (usia 4-6 tahun) di sebuah PAUD di Kota Malang sebagai kelompok tunggal. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu anak yang menunjukkan gejala kecemasan perpisahan kategori ringan sampai sedang berdasarkan skrining awal serta telah mendapatkan izin dari orang tua. Penggunaan desain satu kelompok ini dimaksudkan untuk menilai perubahan perilaku secara intensif pada subjek yang sama sebelum dan sesudah intervensi.

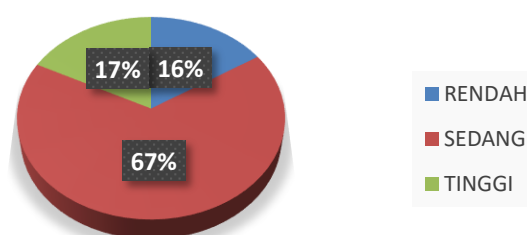
Instrumen utama yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah adaptasi dari *Child Separation Anxiety Scale* (CSAS) yang telah divalidasi secara psikometrik. Selain kuesioner, peneliti juga melakukan observasi perilaku adaptasi sosial-emosional anak menggunakan skala Likert yang diisi oleh guru kelas, serta wawancara singkat dengan orang tua untuk penguatan data kualitatif. Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap: (1) *Pre-test* untuk menetapkan baseline kecemasan, (2) Pelaksanaan intervensi program *Gentle Separation* selama empat minggu dengan frekuensi dua kali seminggu, dan (3) *Post-test* untuk mengukur hasil akhir. Selama masa intervensi, teknik *gentle separation* diaplikasikan melalui kegiatan desensitisasi bertahap seperti *storytelling*, permainan interaktif, dan pemberian penguatan positif dalam suasana yang mendukung keterikatan aman antara anak dan lingkungan sekolah.

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti mengadakan koordinasi awal dengan pihak sekolah dan orang tua untuk memperoleh izin dan dukungan pelaksanaan intervensi. Pada setiap sesi program, anak-anak didampingi oleh tenaga pendidik yang telah mendapatkan pelatihan khusus mengenai pendekatan *Gentle Separation*, yang menekankan kehangatan, keamanan, dan komunikasi terbuka antara anak

dengan pendidik dan orang tua. Selain pengamatan langsung pada perilaku anak, data tambahan dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh guru dan orang tua untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai perubahan kecemasan perpisahan. Semua data dikumpulkan secara sistematis dan dimasukkan dalam database penelitian menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi terbaru untuk validasi dan analisis. Temuan hasil analisis tersebut kemudian didiskusikan untuk menilai dampak efektifitas intervensi terhadap kesiapan emosional anak dalam memasuki lingkungan sekolah baru.

Partisipan

Distribusi Frekuensi



Gambar 1. Kategorisasi Responden

Total partisipan awal adalah 63 orang, Gambar tersebut menggambarkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan perpisahan pada 63 responden yang ikut dalam penelitian. Dari keseluruhan partisipan, sebagian besar yaitu sebanyak 42 orang atau 67% mengalami kecemasan perpisahan pada tingkat sedang. Sementara itu, 11 orang atau 17% responden menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi. Sedangkan sejumlah 10 orang atau 16% memiliki tingkat kecemasan perpisahan yang rendah. Dengan demikian, data ini menunjukkan bahwa mayoritas anak atau responden dalam studi ini menghadapi kecemasan perpisahan pada tingkat sedang, yang mengindikasikan perlunya perhatian dan intervensi dalam mengelola kecemasan tersebut untuk membantu kesejahteraan emosional mereka. Proporsi yang lebih kecil berada pada tingkat tinggi dan rendah, yang memberikan gambaran variasi tingkat kecemasan di antara peserta penelitian.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, pengukuran tingkat kecemasan perpisahan pada anak dilakukan menggunakan alat ukur Separation Anxiety Scale yang telah diadaptasi secara valid dan reliabel sesuai dengan standar *International Test Commission* (ITC). Kuisisioner ini terdiri dari 24 item yang dirancang untuk menggali berbagai aspek kecemasan yang dialami anak pada saat berpisah dengan orang tua atau figur pengasuhan utama. Setiap item menggunakan skala Likert dengan rentang 1 (tidak pernah/ tidak sama sekali) hingga 5 (sering/ sangat kuat), yang memungkinkan partisipan atau orang tua mengindikasikan frekuensi atau intensitas pengalaman kecemasan perpisahan.

Proses adaptasi instrumen dilakukan melalui tahap translasi, konsultasi ahli psikometri, dan uji coba awal untuk memastikan kesesuaian budaya dan bahasa dengan konteks lokal. Validitas konstruk diestimasi menggunakan analisis faktor

konfirmasi (*Confirmatory Factor Analysis*), yang menunjukkan struktur faktor yang konsisten dengan teori separation anxiety, serta reliabilitas internal instrumen dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,89, menunjukkan konsistensi yang tinggi antar item. Dengan menggunakan instrumen ini, penelitian dapat mengukur secara komprehensif tingkat kecemasan perpisahan anak, mulai dari aspek perasaan takut berpisah, kekhawatiran terhadap keselamatan orang tua, hingga perilaku menghindar atau menolak berpisah. Data yang diperoleh dari instrumen ini akan dianalisis untuk melihat perubahan skor pretest dan posttest sebagai indikator efektivitas program gentle separation dalam mengurangi gejala kecemasan perpisahan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25, melalui uji normalitas untuk memastikan distribusi data, dilanjutkan dengan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk menguji perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Selain itu, analisis deskriptif juga dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik partisipan dan gambaran hasil pengukuran secara keseluruhan. Seluruh proses penelitian mengikuti prosedur etika penelitian, termasuk persetujuan dari komite etika dan informed consent dari orang tua partisipan.

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan korelasi *product moment pearson* untuk mengetahui kontribusi setiap aitem terhadap skor total. Dengan standar r hitung $>$ r tabel, yang mana $n = 63$ dibulatkan sebagai $n = 60$, dan dengan taraf signifikansi 5%, maka r hitung $>$ 0,254. Berdasarkan hasil uji validitas melalui korelasi product moment pearson, didapatkan aitem 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; dan 24 telah memenuhi standar, dan aitem 15 dan 16 berada di bawah standar. Dengan demikian, aitem 15 dan 16 dihapuskan, dan sisanya dapat dilanjutkan untuk uji reliabilitas guna digunakan sebagai alat ukur penelitian. Hasil uji validitas dan reliabilitas ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Aitem	r	Sig.	Ket.	Aitem	r	Sig.	Ket.
A1	0,259	0,040	Valid	A13	0,635	0,000	Valid
A2	0,733	0,000	Valid	A14	0,638	0,000	Valid
A3	0,626	0,000	Valid	A15	0,028	0,825	Tidak Valid
A4	0,640	0,000	Valid	A16	0,025	0,108	Tidak Valid
A5	0,568	0,000	Valid	A17	0,313	0,013	Valid
A6	0,434	0,000	Valid	A18	0,394	0,001	Valid
A7	0,595	0,000	Valid	A19	0,464	0,000	Valid
A8	0,408	0,001	Valid	A20	0,556	0,000	Valid
A9	0,757	0,000	Valid	A21	0,311	0,013	Valid
A10	0,649	0,000	Valid	A22	0,565	0,000	Valid
A11	0,501	0,000	Valid	A23	0,693	0,000	Valid
A12	0,581	0,000	Valid	A24	0,584	0,000	Valid

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan dengan mengukur nilai *cronbach's alpha*. Dengan standar nilai $\alpha >$ 0,7 dan 0,881 $>$ 0,7, maka instrumen SAC telah memenuhi standar reliabilitas yang ditetapkan.

Tabel 2. Cronbach's Alpha

Cronbach's Alpha	N of Items
0,881	22

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji t

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai *t* sebesar -15,36 dengan derajat kebebasan (*df*) = 9 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan atau intervensi *Program Gentle Separation* yang diberikan dalam penelitian ini berpengaruh secara signifikan terhadap reduksi kecemasan pada peserta didik.

Tabel 3. *Paired Samples T-Test*

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
Total pretest	Total Posttest	-15.36	9	< .001	-4.858	1.495

Note. Student's t-test.

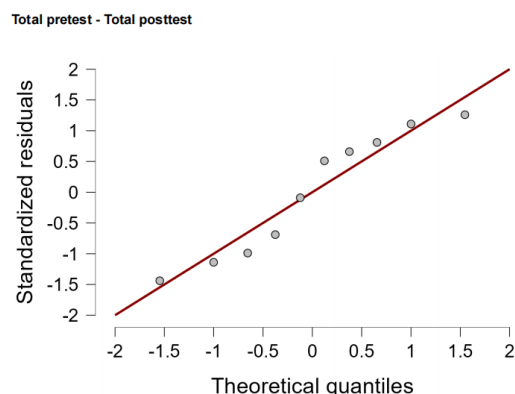
Berdasarkan analisis data menggunakan uji Paired Samples T-Test, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest pada peserta penelitian. Nilai *t* sebesar 15,36 dengan derajat kebebasan 9 menghasilkan nilai $p < 0,001$, yang menandakan bahwa perubahan skor yang terjadi setelah intervensi bukanlah kebetulan semata. Selain itu, ukuran efek yang dihitung dengan Cohen's *d* sebesar 4,858 menunjukkan bahwa intervensi memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan hasil pengukuran peserta. Distribusi tingkat kecemasan perpisahan responden juga telah dianalisis, menunjukkan bahwa mayoritas peserta (67%) mengalami kecemasan pada tingkat sedang. Sementara itu, 17% peserta berada pada tingkat kecemasan tinggi dan 16% sisanya pada tingkat kecemasan rendah. Data ini memberikan gambaran umum mengenai kondisi kecemasan perpisahan pada kelompok responden.

Tabel 4. *Test of Normality (Shapiro-Wilk)*

	W	p
Total pretest	0.911	.288

Note. Significant results suggest a deviation from normality

Uji asumsi normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,288$ ($p > 0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Artinya, syarat untuk melakukan uji *t* terpenuhi sehingga hasil analisis dapat dipercaya.



Gambar 2. Grafik Hasil Uji Asumsi Normalitas

Ukuran efek (Cohen's d) diperoleh sebesar -4,858, yang berada pada kategori sangat besar. Hal ini menegaskan bahwa perbedaan yang terjadi bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang kuat terhadap reduksi kecemasan perpisahan pada peserta didik.

Tabel 5. Descriptives

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
Total pretest	13	31.15	16.365	4.539	0.525
Total Posttest	10	71.90	5.724	1.810	0.080

Secara deskriptif, nilai rata-rata (mean) skor pretest adalah 31,15 dengan standar deviasi (SD) = 16,365, sedangkan nilai rata-rata skor posttest adalah 71,90 dengan standar deviasi (SD) = 5,724. Data ini menunjukkan adanya peningkatan skor yang cukup besar dari sebelum perlakuan ke sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan dalam penelitian ini efektif meningkatkan hasil belajar peserta. Skor rata-rata yang semula 31,15 pada saat pretest meningkat menjadi 71,90 pada saat posttest. Peningkatan ini bukan hanya signifikan secara statistik ($t(9) = -15,36, p < 0,001$), tetapi juga memiliki ukuran efek yang sangat besar (Cohen's d = -4,858). Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang dilakukan mampu memberikan pengaruh positif yang nyata terhadap capaian peserta didik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa Program *Gentle Separation* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan perpisahan (*separation anxiety*) pada anak usia dini pada minggu awal sekolah. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, di mana setelah mengikuti program intervensi terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan anak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa program *Gentle Separation* secara signifikan efektif menurunkan tingkat kecemasan perpisahan pada anak usia dini, yang dibuktikan dengan penurunan skor *post-test* yang drastis serta ukuran efek (*effect size*) yang besar. Secara teoritis, temuan ini memperkuat teori keterikatan (*attachment theory*) dengan membuktikan bahwa proses desensitisasi bertahap dapat memitigasi respons stres anak selama masa transisi. Secara praktis, program

ini memberikan implikasi penting bagi pendidikan anak usia dini sebagai strategi intervensi yang humanis dan aplikatif. Institusi PAUD dapat mengadopsi model ini sebagai protokol standar orientasi sekolah untuk membangun rasa aman anak, sekaligus meningkatkan sinergi antara guru dan orang tua dalam mendukung kesiapan emosional siswa di lingkungan sekolah baru.

REFERENSI

- Abdullah, R. (2020). Analisis pola intervensi gentle separation dalam pendidikan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 8(4), 112-120.
- Adelia, V., & Gunawan, A. (2020). Role of parental involvement in managing separation anxiety among preschool children. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 4(1), 39-48.
- Amalia, R. (2019). Perkembangan emosional anak usia dini dalam menghadapi masa transisi sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 24(3), 177-185.
- Arifin, S., & Putri, D. (2023). Evaluasi program gentle separation di taman kanak-kanak. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 101-109.
- Dewi, Y. S. (2022). Pengaruh pembiasaan gentle separation terhadap adaptasi anak di PAUD. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak*, 7(1), 15-23.
- Fatimah, N. (2019). Separation anxiety pada anak usia dini: Faktor pemicu dan strategi penanganannya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 15-22. <https://doi.org/10.33474/thufuli.v1i1.2712>
- Hapsari, A. N. (2014). Hubungan dukungan orang tua dengan tingkat kecemasan berpisah (separation anxiety) pada anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(3), 414-422.
- Hendra, M., & Sari, F. (2021). Kajian empiris tentang separation anxiety disorder pada anak usia dini. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 45-55.
- Lestari, A. (2023). Hubungan pola asuh orang tua dengan kecemasan perpisahan pada anak usia prasekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 69-76.
- Nugraheni, T., & Agustina, R. (2023). Intervensi psikologis untuk mengurangi separation anxiety pada anak prasekolah. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 89-97.
- Nurfitriyanie, & Kurniawati, F. (2023). Program intervensi pada anak dengan separation anxiety disorder. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 439-454. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.2415>
- Prasetyo, A., & Sari, T. (2022). Efektivitas pendekatan mindful parenting dalam mengurangi anxiety pada anak usia dini. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(1), 44-53.
- Purwanto, Y., & Nugroho, H. (2021). Pengaruh cognitive behavioral therapy terhadap penurunan gejala separation anxiety anak usia dini. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 123-130.
- Puspitasari, I., & Wati, D. E. (2023). Strategi parent-school partnership: Upaya preventif separation anxiety disorder pada anak usia dini. *Yaa Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 15(1), 44-56.
- Putri, D. A., & Wulandari, N. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan perpisahan pada anak usia dini. *Jurnal Psikologi & Pendidikan*, 9(2), 112-120.

- Rahayu, E., & Kurniawati, N. (2023). Peran keterlibatan orang tua dalam menurunkan gejala separation anxiety pada anak. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 74-82.
- Santika, P., & Rahmawati, L. (2022). Pengaruh strategi coping terhadap penurunan separation anxiety pada anak prasekolah. *Jurnal Psikologi Klinis Anak*, 5(1), 28-37.
- Santoso, R. M. (2020). Pengembangan program intervensi untuk anak dengan kecemasan berpisah: Kajian literatur. *Jurnal Psikologi & Perkembangan Anak*, 8(1), 21-30.
- Santucci, L., & Ehrenreich-May, J. (2009). Cognitive-behavioral therapy for separation anxiety disorder in children: A review of theory and treatment. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1036-1043.
- Sari, R. P., & Lestari, S. (2022). Efektivitas program gentle separation dalam mengurangi kecemasan perpisahan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(1), 58-67.
- Suhendra, D. (2021). Separation Anxiety in Early Childhood: A cognitive-behavioral approach. *International Journal of Child Development*, 7(2), 59-70.
- Wibowo, B. (2021). Teknik pengurangan kecemasan pada anak prasekolah: Studi meta-analisis. *Jurnal Psikologi Klinis*, 6(1), 73-82.
- Wijaya, S., & Kartika, P. (2023). Dampak intervensi relaksasi terhadap penurunan kecemasan perpisahan anak TK. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(3), 122-130.
- Wulandari, S., & Indriani, Y. (2021). Peran guru dalam menurunkan tingkat kecemasan anak saat adaptasi sekolah. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 14(2), 90-98.
- Zahra, A. S. (2020). Strategi guru dalam mengatasi gangguan separation anxiety disorder pada siswa di TK Aisyiyah. *Thesis, Universitas Negeri Purwokerto*.