

PENGARUH BIBLIOTERAPI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA ANAK USIA PRASEKOLAH DI PAUD TERPADU AISYIYAH NUR'AINI YOGYAKARTA

Rosikhah Al-Maris*, Yaiy Suryo Prabandari, Akhmadi***

*Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada,

**Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada,

Abstrak

Kecemasan masuk sekolah secara sederhana dapat diartikan sebagai bagian dari kecemasan umum akibat rasa takut berpisah dari ibu atau pengganti ibu, dan ketidakmampuan berdiri sendiri. Kecemasan yang dialami oleh anak usia prasekolah akan berisiko mengganggu tumbuh kembang anak. Pada anak, membaca merupakan bagian dari fokus perkembangan. Biblioterapi merupakan salah satu bentuk dari terapi yang melibatkan buku untuk membantu anak dengan masalah mental maupun emosi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh biblioterapi terhadap tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta. Penelitian ini adalah quasi experimental dengan pre-test dan post-test design tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta pada bulan September 2015 dengan besar sampel 27 responden yang pada pelaksanaan biblioterapi dibagi menjadi tujuh kelompok kecil. Instrumen pengukuran tingkat kecemasan yang digunakan adalah SCAS (Spence Children's Anxiety Scale) yang ditulis oleh Susan H. Spence tahun 2000. Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon, dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah biblioterapi berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan anak usia prasekolah di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta.

Kata Kunci: Biblioterapi; Kecemasan; Prasekolah; Anak

Abstract

[Effect of Bibliotherapy on The Anxiety Level of Preschool Children at PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta]. Attending school anxiety can be defined as part of common anxiety parted from mother or family. Experiencing anxiety by preschool child aged will risky disturbing children's development and sprouting. For children, reading is a part of focus development. Bibliotherapy is one form of therapy that involves book to help children with mental or emotion problems. This research was to identify effects of bibliotherapy on the anxiety level of preschool child at PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta. This research was a quasi-experimental research using pre-test post-test without control group design. It was conducted at PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta on September 2015. The samples included 27 respondents consisting of seven groups during bibliotherapy process. This research employed an instrument, namely Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) written by Susan H. Spence. Data were analyzed using Wilcoxon test, with $p = 0,000 < 0,05$. Bibliotherapy does have significant effect on the anxiety level of preschool child at PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta.

Key words: Bibliotherapy, Anxiety, Preschool, Child

Article info: Sending on April 20, 2019; Revision May 06, 2019; Accepted on May 25, 2019

*) Corresponding author:

Email : rosikhah.almaris@gmail.com

1. Pendahuluan

Anak adalah individu yang masih bergantung pada orang dewasa dan lingkungannya, artinya membutuhkan lingkungan yang dapat memfasilitasi dalam memenuhi kebutuhan dasarnya dan untuk belajar mandiri (Supatini, 2004). Jumlah anak usia prasekolah, berdasarkan Survei Ekonomi Nasional tahun 2001, sebesar 20,72% dari jumlah total penduduk Indonesia (Badan Perencanaan Nasional, 2004).

Hasil survei tahun 2006 menunjukkan bahwa pada minggu-minggu pertama anak memasuki taman kanak-kanak, beberapa anak menangis karena harus berpisah dengan orangtuanya, anak tidak ingin ditinggal orangtuanya, anak menjadi pendiam dan pemalu, dan anak datang ke sekolah dengan wajah murung (Elvidawati & Mulyati, 2006). Fenomena ini tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga di Amerika Serikat yang juga banyak ditemui anak-anak yang mengeluh dan menolak untuk pergi ke sekolah. Penolakan tersebut ditunjukkan dengan munculnya keluhan anak, seperti: sakit perut setiap Senin pagi, anak terlihat enggan dan harus dipaksa berangkat ke sekolah, anak dengan sengaja melupakan sesuatu supaya terlambat pergi ke sekolah, anak sering berkata benci sekolah atau tidak ingin berangkat sekolah dan ketika berada di sekolah selalu mengatakan ingin pulang (D'Alessandro & Huth, 2002).

Kecemasan yang dialami oleh anak usia prasekolah akan berisiko mengganggu tumbuh kembang anak. Kecemasan yang teratasi dengan cepat dan baik akan membuat anak lebih nyaman dan lebih kooperatif. Jika kecemasan berlangsung lama dan tidak teratasi, maka akan menimbulkan reaksi kekecewaan pada orangtua yang akan menimbulkan sikap pelepasan pada anak, sehingga anak mulai tidak peduli dengan ketidakhadiran orangtuanya dan lebih memilih untuk berdiam diri (Wong, 2008). Dampak buruk dari kecemasan pada anak yang mengalami kecemasan berat pada tingkat satu akan sepuluh kali memperoleh prestasi di bawah teman-temannya yang lain saat berada di tingkat lima (Spence, 2001).

Pada anak, membaca merupakan bagian dari fokus perkembangan. Buku mampu mengarahkan anak menjadi lebih mengerti lingkungan dan situasi yang sedang mereka hadapi (Goddart, 2011). Biblioterapi merupakan salah satu bentuk dari terapi yang melibatkan buku untuk membantu anak dengan masalah mental maupun emosi (Pardeck & Pardeck, 1994). Biblioterapi menjadi terapi dengan membantu anak mengidentifikasi situasi sulit yang sedang dialaminya berdasarkan cerita fiksi yang dibacanya melalui buku (Prater *et al.*, 2006). Penelitian mengenai biblioterapi sudah banyak dilakukan peneliti dari berbagai benua, di antaranya Asia, Amerika, juga Eropa.

Buku sekaligus bisa dijadikan sebagai sarana komunikasi yang terstruktur di antara dua individu yang nantinya diharapkan bisa membantu dalam

mengatasi permasalahan yang sedang menimpa salah satu individu (Amer, 1999). Biblioterapi telah digunakan untuk memfasilitasi komunikasi terbuka di antara anak, orangtua, dan guru (Gregory & Vessey, 2004).

2. Metode

Penelitian ini dilaksanakan di PAUD terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta. Sejak berdiri, PAUD Nur'aini berkembang hingga memiliki total murid berjumlah 134 anak yang tergabung di taman asuh anak (TAA), *play group* (PG), dan TK. Penelitian dilakukan pada bulan September 2015.

Populasi penelitian adalah semua anak usia prasekolah yang bersekolah di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 89 anak. Sampel pada penelitian ini adalah anak usia prasekolah di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta dan memenuhi kriteria penelitian menjadi sampel. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: (1) anak terdaftar di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta, (2) anak berusia 3-6 tahun, (3) dari *screening* awal yang sudah dilakukan, anak teridentifikasi mengalami kecemasan, dan (4) anak dan orangtua bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: (1) anak tidak kooperatif, ditandai dengan: anak dalam kondisi sakit atau lemah fisik, anak mengalami gangguan visual dan atau pendengaran. Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel semua anak yang teridentifikasi mengalami kecemasan saat *screening* awal.

Kecemasan pada anak usia prasekolah bisa diukur dengan menggunakan *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS) yang ditulis oleh Susan H. Spence tahun 2000. Kuesioner ini ditujukan kepada *caregiver* anak yang dinilai paling memahami kondisi anak. Dalam kuesioner SCAS tersebut terdapat 28 item pertanyaan, serta satu tambahan pertanyaan yang jika dijawab "Ya" maka orangtua diminta melanjutkan menjawab pertanyaan tambahan hingga nomor 34. Jumlah skor maksimal pada skala kecemasan SCAS prasekolah adalah 112. 28 item kecemasan tersebut memberikan ukuran keseluruhan kecemasan, yang menekankan pada lima sub-skala dari kecemasan anak yang meliputi: kecemasan umum (item nomor 1, 4, 8, 14, dan 28) kecemasan sosial (item nomor 2, 5, 11, 15, 19 dan 23) gangguan obsesif kompulsif (item nomor 3, 9, 18, 21 dan 27) , ketakutan cedera fisik (item nomor 7, 10, 13, 17, 20, 24 dan 26) , dan kecemasan pemisahan (item nomor 6, 12, 16, 22 dan 25) (Spence, 2001).

Screening awal dilakukan dengan membagikan kuesioner SCAS kepada 89 wali anak untuk mendeteksi adanya kecemasan kepada anak. Setelah peneliti membagikan kuesioner, wali anak dibolehkan untuk membawa pulang kuesioner dan maksimal dua hari dikumpulkan kembali di kantor guru. Dari 89 kuesioner yang telah dibagikan peneliti, terdapat tiga kuesioner yang tidak kembali. Peneliti

kemudian melakukan penghitungan skor pada 86 kuesioner dan mendapati 27 anak teridentifikasi mengalami kecemasan, yaitu: cemas ringan, sedang, bahkan berat. Semua anak yang mengalami kecemasan dijadikan sampel, dan diberi terapi biblio.

Tahap selanjutnya adalah tahap intervensi, yaitu peneliti melakukan sendiri biblioterapi selama enam hari dengan masing-masing durasi 30 menit. Sebanyak 27 anak yang pada tahap *pre-test* teridentifikasi mengalami kecemasan dibagi menjadi tujuh kelompok berdasarkan usia dan kelas yang sama. Dalam satu kelompok terdiri dari 3-4 anak. Peneliti memulai biblioterapi pukul 8 pagi bergilir pada semua kelompok hingga selesai. Proses *rolling* kelompok saat terapi dibantu oleh guru kelas masing-masing.

Setelah tahap terapi biblio selama enam hari selesai, tahap selanjutnya adalah tahap *post-test*. Sampel yang berjumlah 27 diukur kembali tingkat kecemasannya dengan membagikan kuesioner tingkat kecemasan untuk diisi lagi oleh wali anak atau perwakilan anak yang sudah mengisi kuesioner saat *screening* awal. Jika saat pengukuran tingkat kecemasan *post* pemberian terapi biblio, terdapat anak yang masih mengalami kecemasan, maka peneliti akan melanjutkan pemberian biblioterapi kepada anak selama enam hari berikutnya.

Pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah populasi < 200 orang. Dari hasil uji normalitas, jika disimpulkan data terdistribusi tidak normal, maka pengaruh biblioterapi terhadap tingkat kecemasan akan diuji menggunakan *Wilcoxon*.

3. Hasil

Gambaran responden dalam penelitian ini terdiri atas data demografi, meliputi jenis kelamin, usia, jenis kelas, dan tahun terdaftar di PAUD. Menurut data demografi, responden sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah 22 orang (81,5%) dan responden paling banyak berusia 3-4 tahun, yaitu 13 orang (48,1%). PAUD yang dijadikan tempat penelitian memiliki dua jenis kelas, yaitu kelas reguler dan kelas *fullday*. Responden paling banyak termasuk ke dalam kelas reguler, yaitu berjumlah 17 orang (63,0%). Responden paling banyak terdaftar sejak tahun 2015, yaitu berjumlah 19 orang (70,4%).

Tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan berdasarkan kuesioner yang diisi orangtua responden saat *pre-test*, dengan mayoritas responden mengalami kecemasan ringan, yaitu 22 orang (81,5%) dan pada saat *post-test* responden yang mengalami kecemasan ringan turun menjadi sembilan orang (33,3%), sedangkan mayoritas responden tidak mengalami kecemasan, yaitu sejumlah 18 orang (66,7%).

Tabel 3 menunjukkan perbandingan tingkat kecemasan saat *pre-test* dan *post-test*. Terdapat 22 orang yang kecemasan pada saat *post-test* lebih rendah daripada *pre-test*, dan lima orang tingkat

kecemasannya tetap. Hasil dari penelitian ini memiliki nilai $p < 0,000$ ($< 0,05$), sehingga bermakna terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan intervensi biblioterapi.

Tabel 1. Data demografi responden biblioterapi di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur' Aini Yogyakarta, September 2015, (n = 27)

Karakteristik	Responden	
	N	%
Jenis kelamin		
1. Laki-laki	5	18,5
2. Perempuan	22	81,5
Usia		
1. 3-4 tahun	13	48,1
2. 4-5 tahun	6	22,2
3. 5-6 tahun	8	29,6
Jenis kelas		
1. Reguler	17	63,0
2. <i>Fullday</i>	10	37,0
Tahun terdaftar di PAUD		
1. 2013	3	11,1
2. 2014	5	18,5
3. 2015	19	70,4

Tabel 2. Gambaran tingkat kecemasan responden biblioterapi di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur' Aini Yogyakarta, September 2015, (n = 27)

Tingkat kecemasan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	N	%	N	%
Tidak cemas	0	0,0	18	66,7
Ringan	22	81,5	9	33,3
Sedang	4	14,8	0	0,0
Berat	1	3,7	0	0,0

Tabel 3. Pengaruh biblioterapi terhadap tingkat kecemasan di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur' Aini Yogyakarta, September 2015 (n = 27)

Kecemasan	N	Mean	P
<i>pre-test</i>	27	42,00	0,000
<i>post-test</i>	27	27,19	

4. Pembahasan

Gambaran data demografi responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, jenis kelas, dan tahun masuk PAUD. Responden penelitian sebagian besar adalah perempuan sejumlah 22 orang (81,5%). Teridentifikasinya responden berjenis kelamin perempuan yang lebih banyak mengalami kecemasan sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa perempuan lebih mudah cemas dibandingkan dengan laki-laki karena laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif dan menggunakan perasaan (Myers, 1983).

Kelompok usia terbanyak yang mengalami kecemasan adalah usia 3-4 tahun sejumlah 13 orang (48,1%). Hal ini sesuai dengan teori bahwa semakin tua seseorang, semakin baik ia dalam mengendalikan

emosinya, sehingga juga mempengaruhi dalam pengontrolan kecemasan (Kartono, 2002). Responden yang berusia lebih muda cenderung lebih diam dan tidak banyak berkomentar saat biblioterapi dilakukan. Hal ini bisa terjadi karena responden yang merupakan anak-anak masih membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan situasi kelompok kecil dan aktivitas yang baru untuk mereka. Berbeda dengan responden yang berusia lebih tua, mereka dominan sudah mampu mengutarakan komentar dan lebih cepat berbaur dengan peneliti selama kegiatan biblioterapi.

Menurut data karakteristik jenis kelas, responden terbanyak mengalami kecemasan pada kelas reguler sejumlah 17 orang (63,0%). Kelas reguler merupakan kelas yang mengikuti kegiatan di PAUD dari pukul 7.30 hingga pukul 11 siang dan merupakan kelas yang paling banyak. Responden terbanyak yang mengalami kecemasan adalah yang terdaftar pada tahun 2015 sejumlah 19 orang (70,4%), kemudian tahun 2014 sejumlah 5 orang (18,5%), dan tahun 2013 sejumlah 3 orang (11,1%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang menemukan bahwa lama terpapar stresor merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan (Sarinti, 2007). Hal ini berhubungan dengan ketidakmampuan seseorang untuk beradaptasi terhadap tempat yang baru dan asing. Tahun ajaran baru untuk 2015 dimulai pada bulan Juni, yang artinya sejumlah anak yang terdaftar di PAUD tahun 2015 dan teridentifikasi mengalami kecemasan, baru sekitar dua bulan beradaptasi di PAUD.

Pada hasil pengukuran kecemasan berdasarkan kuesioner SCAS, diketahui bahwa responden yang mengalami kecemasan teridentifikasi mengalami gangguan dominan pada item nomor 2, 5, 11, 15, 16, 22, dan 23. Dari 27 responden, 25 responden (92,5%) menjawab "sering" untuk item kuesioner nomor 22: Anak saya menjadi rewel saat akan saya tinggalkan di sekolahnya. Pada item kuesioner nomor 16: Anak saya khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi padanya saat di sekolah (misalnya: diculik, jatuh, dan sebagainya); dari 27 responden, sejumlah 15 responden (55,5%) menjawab "sering". Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menemukan bahwa kecemasan anak saat akan berangkat sekolah bisa ditunjukkan dengan penolakan saat berangkat dengan munculnya berbagai keluhan seperti sakit perut setiap pagi, anak terlihat enggan dan harus dipaksa berangkat ke sekolah, anak dengan sengaja melupakan sesuatu supaya terlambat pergi ke sekolah, anak sering berkata benci sekolah atau tidak ingin berangkat sekolah dan ketika berada di sekolah selalu mengatakan ingin pulang (D'Allessandro & Huth, 2002).

Berdasarkan analisis peneliti dari hasil penelitian yang didapatkan, tanda dan gejala yang muncul saat anak mengalami kecemasan, seperti: anak mengatakan pipis padahal tidak, anak terlihat

pucat, pernafasan cepat, dan berkeringat memang berkaitan dengan teori psikoneuroimmunologi.

Bersumber dari kecemasan anak pada lingkungan sekolah yang mengharuskan anak berpisah sementara dengan rumah dan keluarga, sekaligus mengondisikan anak mengikuti kegiatan di lingkungan yang masih asing juga bersama orang-orang asing. Kondisi stress dan ketegangan itulah yang dihadapi anak usia prasekolah pada periode perkembangannya. Teori perkembangan berpendapat bahwa perkembangan manusia terjadi sepanjang siklus kehidupan dengan masing-masing tahap perkembangan menghadapkan individu pada krisis yang dihadapi (Erikson, 1994). Pada anak usia prasekolah, jika krisis (stresor) ini dapat dilewati dengan baik, maka ke depannya perkembangan mereka akan semakin sehat. Berbeda jika krisis ini tidak mampu dihadapi dan terus berkelanjutan, maka tugas perkembangan bisa gagal dilewati sekaligus menimbulkan perubahan fungsional berbagai organ tubuh. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa stresor pertama kali ditampung oleh pancaindera dan diteruskan ke pusat emosi yang terletak di sistem saraf pusat (Dhabhar & McEwen, 2001). Dari sini, stresor akan dialirkan ke organ tubuh melalui saraf otonom. Organ yang antara lain dialiri stresor adalah kelenjar hormon dan terjadilah perubahan keseimbangan hormon, yang selanjutnya akan menimbulkan tanda dan gejala patologis.

Pada item kuesioner nomor 23: Anak saya takut pergi ke kelompok bermainnya (PAUD), 19 responden (70,3%) menjawab "sering". Begitupun dengan item kuesioner nomor 2: Anak saya tidak percaya diri di depan banyak orang, jumlah responden yang menjawab "sering" masih dominan, yaitu sejumlah 15 responden (55,5%). Dari hasil analisis peneliti, kemampuan bersosialisasi memang memegang peranan penting jika dikaitkan dengan kecemasan anak selama di sekolah. Teori pertumbuhan dan perkembangan juga berperan. Pada anak usia prasekolah yang sedang dalam kecenderungan *initiative-guilty*, anak dikatakan telah memiliki beberapa kecakapan untuk berhubungan sosial. Kecakapan yang dimiliki ini di antaranya adalah: sudah mampu berbicara, menyapa, mengungkapkan pendapat, juga berkenalan. Kecakapan sosialisasi anak pada usia prasekolah masih terbatas, sehingga adakalanya anak mengalami kegagalan dan memunculkan rasa bersalah atau sementara waktu anak tidak mau berinisiatif kembali (Potter & Perry, 2005). Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa penyebab dari kecemasan masuk sekolah salah satunya adalah kegagalan dalam menjalin hubungan dan interaksi sosial dengan teman sebayanya (Kartono, 2002). Kegagalan ini akan membuat rasa cemas pada diri anak, dia diterima atau ditolak oleh teman sebayanya. Pada anak usia prasekolah, lingkungan ternyaman adalah saat bersama orangtuanya. Rasa nyaman tersebut akan terganggu saat harus dihadapkan pada situasi ketika

ia bisa terpisah sementara waktu dengan orangtuanya (Spence, 2001).

Setelah *post-test* dilakukan, meski masih terdapat sembilan orang (33,3%) yang termasuk dalam kecemasan ringan, namun dari skor penghitungan kuesioner, terdapat penurunan skor kecemasan pada responden tersebut. Dari pengakuan guru kelas, terdapat responden yang teridentifikasi mengalami kecemasan, sebelum mengikuti biblioterapi tidak bersedia mengikuti kegiatan kelas seperti menyanyi dan aktivitas di luar kelas. Berbeda saat sudah mendapatkan biblioterapi, responden tersebut mulai bersedia mengikuti kegiatan kelas. Berdasarkan analisis peneliti, anak memang merupakan individu yang unik, sehingga satu dengan yang lainnya mempunyai kebutuhan dan perhatian yang berbeda. Saat proses biblioterapi misalnya, untuk menarik perhatian dan mempertahankan ketertarikan antara satu anak dengan anak yang lain sangat berbeda. Terdapat anak yang dengan mudah mengikuti jalan cerita, namun juga ada yang hanya tertunduk dan menghindari kontak mata dengan peneliti, sehingga peneliti harus memberikan sentuhan terapeutik ekstra agar anak tersebut berkonsentrasi dengan cerita yang disampaikan oleh peneliti.

Biblioterapi sendiri bisa menjadi sarana bagi anak untuk mendapatkan perhatian ekstra dari fasilitator kelas, dalam hal ini adalah peneliti. Berbeda dengan kelas biasa yang diikuti anak sehari-hari, yang mengharuskan anak berada pada kelompok kelas atau kelompok bermain dengan jumlah anak yang lebih banyak, sehingga kesempatan anak atau guru untuk mengenal dan memperhatikan satu sama lain cenderung lebih kecil. Teori menyatakan bahwa buku-buku bergambar berperan khusus bukan saja dalam mengenalkan anak-anak tentang kata, tetapi juga membantu perkembangan bahasa lisan anak (Behrman & Kliegman, 2000). Membaca dengan keras bersama anak juga merupakan proses interaktif, orangtua atau guru dapat memfokuskan perhatian pada anak, sehingga baik dilakukan setiap hari.

Terdapat 22 orang yang kecemasan pada saat *post-test* lebih rendah dari pada *pre-test*, dan 5 orang tingkat kecemasannya tetap. Hasil dari penelitian ini memiliki nilai $p < 0,000 < 0,05$, sehingga bermakna terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan intervensi biblioterapi. Terdapat lima responden yang tingkat kecemasannya tetap setelah *post-test* dilakukan, namun dari skor penghitungan kuesioner, semua responden mengalami penurunan skor kecemasan dibandingkan dengan sebelum pemberian terapi biblio. Berdasarkan analisis peneliti, setelah proses biblioterapi enam hari, jika responden sudah teridentifikasi mengalami penurunan skor kecemasan, maka biblioterapi sudah dapat dikatakan memiliki pengaruh yang baik. Perihal masih terdapatnya lima responden yang tingkat kecemasannya tetap, jika diruntut lebih detail ke-5 responden tersebut, sebenarnya mereka sudah

menunjukkan perubahan yang lebih baik terbukti dengan skor kecemasan yang mengalami penurunan, juga respon anak ketika proses biblioterapi dilakukan yang kian bersahabat setiap harinya, seperti: tersenyum, mau dan mampu mempertahankan kontak mata dengan peneliti, tidak pucat, berkeringat berlebih, dan pernafasan tidak meningkat jika dibandingkan pada saat awal proses biblioterapi dilakukan.

Biblioterapi dapat digunakan dalam terapi kelompok sosial semua usia sekolah yang dirawat di rumah sakit, yang menjalani rawat jalan atau bagi orang sehat yang ingin meningkatkan perkembangan pribadinya (Pardeck & Pardeck, 1994). Nilai-nilai yang terdapat pada biblioterapi pada anak adalah : bersifat terbuka dan menuntun untuk diskusi, menjawab pertanyaan yang belum terjawab, memberikan pemahaman dan harapan, menyadarkan anak bahwa anak tidak sendiri, bermanfaat bagi pengasuh (memberdayakan dan mendidik), dan sebagai terapi tambahan bukan terapi pengganti (Gale & Austin, 2003). Pernyataan di atas sesuai dengan kondisi saat anak menerima terapi biblio selama enam hari. Saat melihat sampul buku bacaan yang digunakan sebagai sumber terapi, beberapa anak sudah mampu mengutarakan pendapat dan cerita mereka yang terkait dengan tema buku yang akan dibacakan.

Terdapat perubahan sikap anak selama proses biblioterapi yang diamati oleh peneliti. Misalnya saja, saat hari pertama biblioterapi dilakukan, masih ada anak yang menangis dan menolak bertatap muka dengan peneliti, sehingga perlu untuk didampingi guru kelasnya selama sepuluh menit awal terapi. Berbeda saat sudah memasuki hari kedua, anak sudah mau bersalaman dan bertatap muka hingga tersenyum. Gejala kecemasan yang muncul pada anak di antaranya adalah: menangis, keringat berlebih, dan anak tidak terlihat santai. Gejala tersebut muncul pada beberapa responden di hari pertama dan kedua pelaksanaan biblioterapi (Maramis, 2004).

Pada penelitian ini, dari hari ke-1 hingga ke-6 proses biblioterapi, responden semakin baik mampu mengutarakan kembali isi dari buku yang sudah diceritakan oleh peneliti. Banyak penelitian mengungkapkan efek positif biblioterapi terhadap stresor yang dialami anak. Penelitian seputar biblioterapi dilakukan dengan dasar bahwa menggunakan cerita fiksi dapat mengembangkan *self-esteem* anak, membantu anak dengan kondisi penyakit kronis, kemudian mempersiapkan diri sesuai dengan kondisi pemeran utama buku yang dibacanya (Hayes & Amer, 1999). Responden dalam penelitian ini juga mengungkapkan senang selama mengikuti biblioterapi bersama peneliti, bahkan ada beberapa responden yang meminta peneliti untuk datang kembali keesokan harinya dan membacakan buku cerita lagi.

Teori tentang asal kecemasan di antaranya bermula dari konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian – id dan superego (Stuart & Sundeen, 2006) . Memang tidak dapat dipungkiri bahwa kemampuan beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan di luar rumah erat kaitannya dengan tipe kepribadian masing-masing individu. Pada penelitian ini, peneliti tidak meneliti tipe kepribadian masing-masing anak.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh biblioterapi terhadap tingkat kecemasan anak usia prasekolah di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa Sebelum dilakukan biblioterapi, tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta didominasi oleh tingkat kecemasan ringan. Setelah dilakukan biblioterapi, tingkat kecemasan pada anak usia prasekolah di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta didominasi oleh tidak cemas. Biblioterapi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan anak usia prasekolah di PAUD Terpadu Aisyiyah Nur'Aini Yogyakarta.

6. Saran

Terdapat beberapa saran yang penulis berikan terkait dengan proses dan hasil dari penelitian. Saran-saran tersebut antara lain Bagi orangtua anak, diharapkan mampu mengidentifikasi kecemasan yang terjadi pada anak dan tidak membiarkan begitu saja. Orangtua dapat berkonsultasi dengan guru sekolah anak dan menerapkan beberapa cara yang dianjurkan untuk mengurangi kecemasan anak. Selain itu, bagi profesi keperawatan, diharapkan mampu dan mau menerapkan biblioterapi sebagai salah satu metode menurunkan tingkat kecemasan. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya bisa melakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar dan menggunakan kelompok kontrol agar dapat mengetahui perbandingan pengaruh antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

7. Daftar Pustaka

Amer. (1999). *Bibliotherapy: Using fiction to Help Children in Two Populations Discuss Feelings*. *Journal of Pediatric*, 25(1), p91.5p.
Badan Perencanaan Nasional (Bappenas). (online) <http://www.bappenas.go.id/> Diakses pada tanggal 11 Maret 2013 Pukul 20.00 WIB.
Behrman, Robert M., Kliegman, Ann. (2000). *Ilmu Kesehatan Anak* 15(2) Jakarta: EGC. 854 – 856.
D'Allessandro, D., huth, Lindsay. (2002). *Children and School Anxiety*. (online) <http://www.vh.org.11/05/13> Diakses pada tanggal 15 Juni 2014 Pukul 19.00 WIB.
Dhabhar, F.S., & McEwen, B.S. (2001). Bidirectional effects of stress and glucocorticoid hormones

on immune function: Possible explanations for paradoxical observations. *Psychoneuroimmunology*, 3rd, 301 – 338.

- Elvidawati dan Mulyati. (2006). *Hubungan antara ketrampilan sosial anak dengan kecemasan masuk sekolah*. Psikologi. Naskah Publikasi.
Erikson, E.H. (1994). *Identity and the Life Cycle*. Online version. New York: International Universities Press.
Gale, A.U., & Austin, B.D. (2003). Professionalism's challenges to professional counselors collective identity. *Journal of Counseling & Development*, 81(1), 3-10.
Goddard, A. T. (2011). Children's Books for Use in Bibliotherapy. *Journal Pediatric Health Care*, 57-61.
Gregory, K. W. & Vessey, J. A. (2004). Bibliotherapy: A strategy to help student with bullying. *The journal of school Nursing*, 20, 127 – 133.
Hayes, J. S., & Amer, K. (1999). Bibliotherapy: Using fiction to Help Children in Two Populations Discuss Feelings. *Journal of Pediatric*, 25(1), p91.5p.
Kartono, K (2002) . *Gangguan-gangguan Psikis*. Bandung: Penerbit Sinar Baru.
Maramis, W.F. (2004). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga. University Press.
Myers, E. G. (1983). *Social Psychology*. Tokyo. McGraw Hill.
Pardeck, J.T., & Pardeck, J.A. (1994). *Bibliotherapy: a clinical approach for helping children*. New York: Gordon and Breach Science Publishers.
Potter, P.A. & Perry, A.G (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*, 2 (5).Alih Bahasa : Yasmin, A. Jakarta : EGC.
Prater, M.A., Johnstun, M.L., Dyches, T.T., & Johnstun, M.R. (2006). *Using children's books as bibliotherapy for at riskstudents: A guide for teachers, Preventing school Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 50 (4), 5-10.
Sarinti. (2007). *Hubungan Jenis Penyakit dengan Lama Rawat Pasien Gangguan Fungsi Jantung di Ruang ICCU RSUD Tugurejo Semarang*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
Spence, H., Susan. (2001). *The Structure of anxiety symptoms among praescholers*. *School of Psychology*, University of Queensland, Brisbane. Australia.
Stuart G. W., & Sundeen, S.J (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, edisi 5.Jakarta: EGC.
Supartini, Y. (2004). *Buku Ajar Konsep Keperawatan Anak*. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC.
Wong, Dona L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Pediatric*. Jakarta: EGC.