Volume 7 Issue 1 (2023) Pages 439-454
Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
ISSN: 2549-8959 (Online) 2356-1327 (Print)

Program Intervensi pada Anak dengan *Separation Anxiety Disorder*

Nurfitriyanie[1]✉, Farida Kurniawati[2]
Psikologi Terapan: Psikologi Anak Usia Dini, Universitas Indonesia(1)
Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia(2)
DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

Abstrak
Separation Anxiety Disorder (SAD) adalah sebuah gangguan kecemasan yang umumnya terjadi pada anak-anak dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Program intervensi untuk SAD sangat dibutuhkan agar perkembangan anak terjadi secara optimal dan tidak menyebabkan gangguan kecemasan lainnya di masa mendatang. Studi ini merupakan kajian literatur sistematis yang bertujuan untuk menginventarisasi program intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan simtom SAD pada anak. Pencarian dilakukan melalui *online database* Scopus, SpringerLink dan ProQuest sehingga diperoleh 12 artikel untuk direviu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi dapat diberikan kepada anak dan orang tua secara bersama-sama, intervensi diberikan kepada orang tua secara terpisah dan intervensi secara khusus pada interaksi orang tua dan anak. Dua konsep utama yang perlu diperhatikan adalah 1) adanya keterlibatan orang tua dan 2) intervensi dilakukan sedini mungkin. Berdasarkan pendekatan yang digunakan, *Cognitive Bhevioal Therapy (CBT)* terbukti efektif dalam menurunkan simtom SAD pada anak terlepas dari jumlah sesi yang diberikan dan konteks budaya.
Kata Kunci: *gangguan kecemasan berpisah; intervensi sad; anak usia dini*

Abstrak
Separation Anxiety Disorder (SAD) is an anxiety disorder that occurs in children and can interfere with daily activities. Intervention programs for SAD are urgently needed so that child development occurs optimally and does not cause other anxiety disorders in the future. This study is a systematic literature review aiming to examine intervention programs that can be used to decrease the symptom of SAD in children. The search was conducted through the online databases of Scopus, SpringerLink and ProQuest resulted in 12 articles for review process. The results showed that the intervention could be given to children and parents simultantly, the intervention was given to the parents separately and the intervention specifically on the interaction of parents and children. Two main concepts that need to be considered are 1) parental involvement and 2) intervention is carried out as early as possible. Based on the approach used, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) has been shown to be effective in reducing the SAD symptoms in children regardless of the number of sessions given and the cultural context.
Keywords: *separation anxiety disorder; sad intervention; early childhood*

Copyright © 2022 Nurfitriyanie & Farida Kurniawati
✉ Corresponding author: Nurfitriyanie
Email Address: nurfitriyanie@gmail.com (Depok, Indonesia)
Received 9 February 2022, Accepted 4 May 2022, Published 21 January 2023

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

Pendahuluan

Separation anxiety disorder (SAD) atau gangguan kecemasan perpisahan merupakan satu dari tujuh gangguan kecemasan yang ada dalam klasifikasi *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder 5th Edition* (DSM-V) (2013). Gangguan ini merujuk pada ketakutan atau kecemasan berpisah dengan pengasuh utama atau figur yang memiliki kelekatan. Ketakutan dan perasaan cemas pada dasarnya merupakan hal wajar yang dimiliki oleh hampir semua orang dan diperlukan untuk menghindari bahaya. Merikangas et al (2010) mengatakan bahwa ada sekitar 4%-10% anak mengalami kecemasan berlebihan terhadap perpisahan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Mash & Wolfe, 2016).

SAD sering dikaitkan dengan gejala kecemasan sosial lainnya seperti *social phobia* dan *general anxiety disorder*. Hal ini karena ketiganya memiliki gejala yang hampir sama yaitu kecemasan ketika berada di luar rumah atau di lingkungan sosial. Berdasarkan kriteria yang tertera di DSM-V (APA, 2013) diperkuat dengan pendapat Desiningrum (2016) dan Wilmshurst (2017), SAD dapat diidentifikasi dengan melihat adanya gejala kecemasan perpisahan yang berlebihan, terjadi dalam waktu yang lama (berulang) setidaknya empat minggu pada anak-anak dan remaja dan enam bulan pada dewasa serta mengganggu aktivitas sehari-hari.

Secara umum SAD sering terjadi pada anak-anak dan akan mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Onset awal SAD terjadi pada bayi usia 7 bulan sampai usia prasekolah (Lazarus et al., 2016; Mash & Wolfe, 2016) bahkan jika gejalanya kronis bisa bertahan sampai dewasa (Merikangas et al., 2010). Menurut Cartwright et al. (2016) dan Kessler RC et al (2005) gejala yang ditunjukan oleh anak dengan SAD dapat bertahan sampai usia 18 tahun namun prevalensi terbesar biasanya terjadi pada anak usia di bawah usia 12 tahun (Santucci & Ehrenreich-May, 2013). Hal ini sejalan dengan Costello et al (2011) yang mengemukakan bahwa estimasi prevalensi SAD tertinggi ada pada anak usia 6-12 tahun (3.9%) dan 2.6% pada remaja usia 13-18 tahun (Orenes et al., 2019). Gejala SAD pada anak terjadi secara fluktuatif dan bergerak dari kondisi ringan menuju gejala yang lebih berat. Pada awalnya anak menunjukkan gejala yang tidak berbahaya seperti tidur gelisah atau mimpi buruk yang kemudian meningkat menjadi keinginan tidur bersama orang tua secara terus-menerus. Temuan Simard et al (2021) menunjukkan bahwa *dysphoric dream* mungkin menjadi penanda SAD yang lebih baik dibandingkan dengan frekuensi mimpi. Secara perilaku, gejala ini terlihat dari ketidakhadiran ke sekolah yang meningkat menjadi amukan sehari-hari terkait berangkat sekolah atau penolakan langsung. Penolakan ini memiliki kemungkinan berkorelasi dengan fantasi yang dimiliki anak terkait dengan kecelakaan, penculikan atau terjadinya hal-hal buruk pada orang terdekatnya. Secara klinis SAD pada anak dapat diidentifikasi dini dengan melihat gejala-gejala yang ditunjukkan dalam aktivitas sehari-hari.

Namun faktanya masih banyak orang dewasa yang beranggapan bahwa gejala SAD tersebut merupakan hal yang wajar. Hal ini dapat dilihat dari rendahnya tingkat pelayanan kesehatan terhadap *anxiety* secara umum (<20%) dibandingkan dengan gangguan perilaku lain yang rata-rata mencapai 45%-60% (Mash & Wolfe, 2016). Sikap maklum dan anggapan wajar ini juga terjadi di Indonesia yang dapat dilihat dari masih banyaknya SAD pada anak yang tidak terdeteksi dengan baik, disertai dengan fakta lain terkait minimnya informasi prevalensi anak dengan SAD. Padahal upaya deteksi dini pada dasarnya bertujuan untuk mempercepat penanganan dan intervensi sehingga bisa memberikan hasil optimal yang harapannya dapat

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

mengurangi dampak lain di kemudian hari. SAD merupakan gejala kecemasan awal yang jika tidak ditangani dengan tepat dapat menimbulkan kemungkinan gangguan kecemasan lain ketika dewasa misalnya pada gangguan sosial dan panik (Mash & Wolfe, 2016) *cosmplicated grief* (Gesi et al., 2016) dan lain-lain.

Program intervensi yang ditawarkan umumnya berusaha untuk menurunkan gejala SAD dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Pemberian intervensi dapat dilakukan pada anak, orang tua ataupun keduanya. Keterlibatan orang tua dalam beberapa intervensi dianggap penting karena orang tua merupakan lingkungan terdekat dan umumnya menjadi figur kelekatan bagi anak dengan SAD. Secara etiologi orang tua juga bisa menjadi faktor penyebab SAD pada anak, baik dilihat secara genetik maupun dari faktor perilaku. Penelitian tentang genetik ini salah satunya dapat dilihat dari *systematic review* pada *twin study* (Ma et al., 2015) . Sedangkan faktor perilaku dalam hal ini berkaitan dengan *parental accommodation* (Johnco et al., 2021; Phillips et al., 2020), khususnya pada keterlibatan ibu yang berlebihan (Hudson et al., 2019) atau pemenuhan *secure attachment* (Brooks, 2013; Scharf et al., 2016) yang secara tidak langsung berhubungan dengan pembentukan *basic trust* pada anak usia dini (Papalia E. Diane, 2021; Santrock, 2014).

Intervensi untuk anak dengan SAD sudah banyak dikembangkan dan diujicobakan di beberapa negara. Misalnya intervensi program parenting yang dilakukan Edrissi et al (2019) pada 358 keluarga di Iran yang terbukti secara efektif menurunkan kecemasan pada anak prasekolah. Program ini dilakukan evaluasi oleh Aghebati et al (2020) dan menunjukkan kepuasan yang baik dari responden. Contoh intervensi lainnya dilakukan oleh Crawley et al (2013), Cunningham & Renk (2017), Eisen et al (2008), In-Albon & Schneider (2012), Morrissey (2013), Santucci & Ehrenreich-May (2013) dan lain-lain. Namun dari banyaknya penelitian, belum ada studi yang mengkaji program-program tersebut secara menyeluruh dan memberikan gambaran perbandingan dari masing-masing program.

Mengingat pentingnya penanganan SAD sedini mungkin, studi ini fokus untuk menginventarisasi program intervensi SAD khususnya yang dimulai sejak anak usia dini. Program intervensi yang dimaksud diberikan pada anak yang telah melewati usia prasekolah yakni usia 6-8 tahun. Hal ini karena onset awal SAD secara umum berakhir pada usia prasekolah dan perlu memperhatikan aspek perkembangan dan kemampuan anak dalam menerima intervensi dalam bentuk CBT. Selain harus dimulai pada usia 6-8 tahun, penelitian ini juga mengikutsertakan kajian yang dilanjutkan sampai remaja awal yang merupakan kelompok prevalensi SAD tertinggi (Orenes et al., 2019; Santucci & Ehrenreich-May, 2013). Peneliti secara sistematis mengkaji hasil studi terdahulu dalam rentang waktu 20 tahun terakhir. Selain memberikan gambaran umum, studi ini diharapkan bermanfaat dalam memberikan alternatif pilihan intervensi yang dapat digunakan dan dikembangkan di Indonesia.

Metodologi

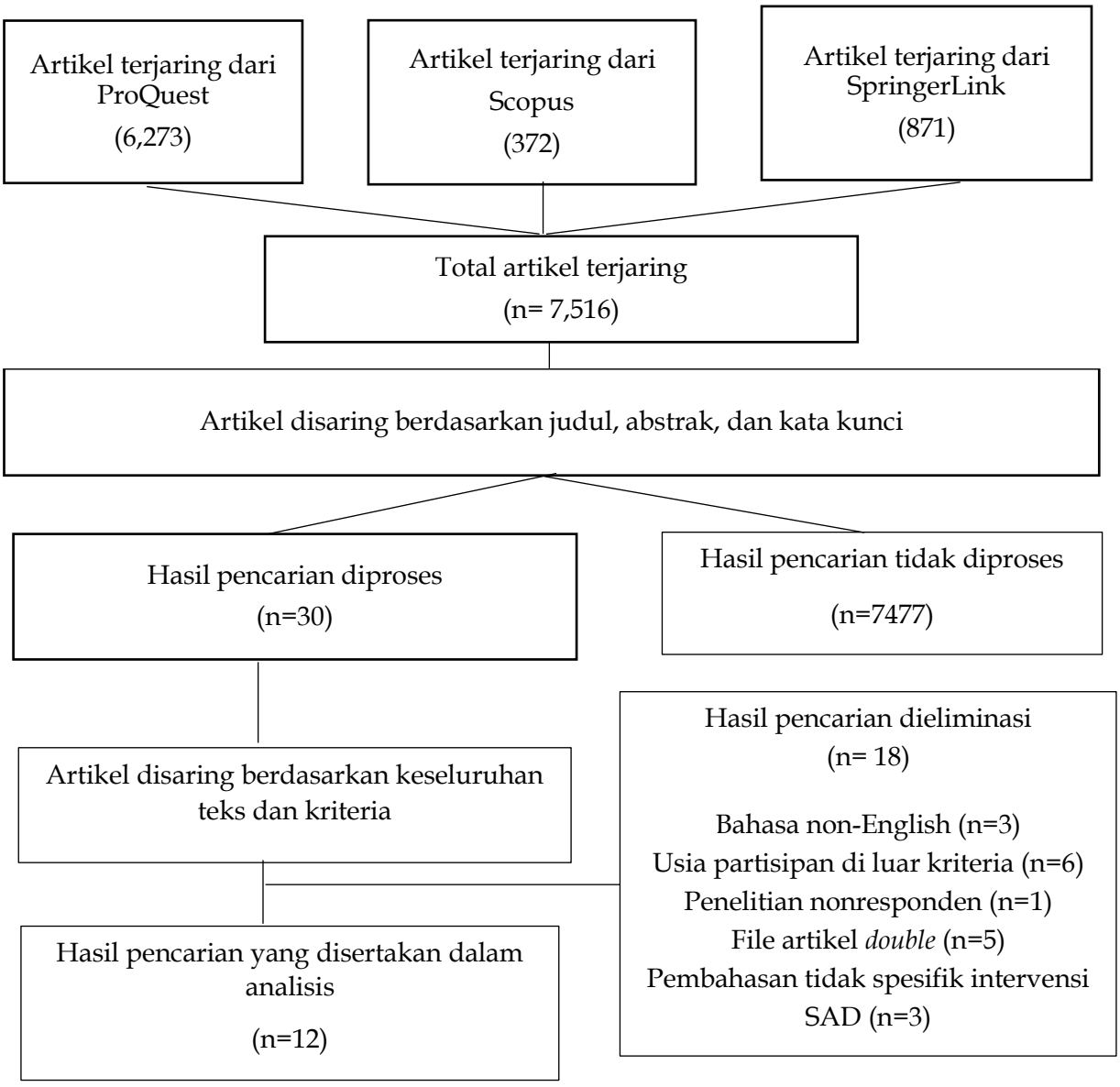
Studi ini merupakan kajian literatur dengan pendekatan sistematis yang tahapannya mengacu pada PRISMA *(Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis)* menurut Moher et al (2015). Pada proses pemilihan informasi, identifikasi, seleksi dan eliminasi sumber informasi, peneliti menggunakan batasan-batasan dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan.

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

Sumber Informasi dan Strategi Pencarian

Pencarian informasi dilakukan pada tiga *online database* yaitu, Scopus, SpringerLink dan ProQuest. Pemilihan database ini didasari atas pertimbangan kelengkapan sumber data dan *scope* bidang keilmuan yaitu *humanities* dan *social science*. Selama proses pencarian, peneliti menggunakan beberapa kriteria inklusi yaitu artikel jurnal berbahasa Inggris pada sub topik psikologi dan diterbitkan pada rentang 1 oktober 2001-1 oktober 2021. Pencarian artikel dilakukan sejak 21 oktober sampai dengan 27 oktober.

Penelusuran informasi dilakukan berdasarkan judul artikel, abstrak dan kata kunci. Adapun kata kunci yang digunakan selama pencarian adalah *separation anxiety disorder, therapy, intervention, early child, childhood, preschool* atau kombinasi dari kata-kata tersebut, seperti*: 1)* 'intervention program *separation anxiety disorder for early childhood'*, *2) 'childhood or 'early child or 'preschool or early school AND 'with separation anxiety therapy* dan *3) 'intervention or 'therapy AND for 'anxiety separation disorder.* Berdasarkan kata kunci tersebut, peneliti menemukan 7,516 artikel jurnal dengan masing-masing 372 dari Scopus, 871 dari SpringerLink dan 6273 dari ProQuest. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi seluruh artikel dengan memperhatikan judul artikel, nama penulis dan abstrak.



Gambar 1. Alur proses seleksi artikel

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

Seleksi dan Eliminasi Informasi

Berdasarkan identifikasi judul, nama penulis dan abstrak pada tahap sebelumnya, terjaring 30 artikel yang memenuhi kriteria. Hasil ini selanjutnya akan memasuki proses seleksi dengan dilihat keseluruhan isi artikel. Pada proses seleksi peneliti menentukan beberapa kriteria inklusi: 1) penelitian intervensi 2) seluruh teks berbahasa Inggris, 3) diterbitkan oleh jurnal bereputasi baik (minimal Q3), 4) penelitian memiliki responden manusia, dan 5) responden penelitian adalah anak SAD mulai dari usia 6-8 tahun. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini diantaranya: 1) artikel tidak memiliki dokumen lengkap atau hanya memuat abstrak 2) sebagian teks menggunakan bahasa selain bahasa Inggris, 3) usia responden penelitian di luar ketentuan yakni kurang dari 6 tahun, 4) artikel dengan judul yang sama, 5) artikel yang tidak membahas SAD secara spesifik dan 6) artikel *literature review*. Artikel yang memenuhi kriteria akan dilanjutkan ke dalam proses analisis sedangkan artikel yang tidak memenuhi kriteria akan dieliminasi. Berikut ini adalah alur proses seleksi artikel.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelusuran artikel pada *online database* Scopus, SpringerLink dan ProQuest serta tahapan-tahapannya maka diperoleh 12 artikel jurnal yang memenuhi kriteria dan diproses ke dalam tahap review. Matriks analisis artikel disajikan pada tabel 1. Hasil pencarian ini menunjukkan bahwa terdapat berbagai bentuk intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan SAD pada anak. Intervensi tersebut adalah *Disorder-Specific Treatment, Family Based Cognitive Behavior Therapy (FBCBT), Brief Cognitive Behavior Therapy (BCBT), One-Week Summer Treatment, Controlled Trial of the Child Anxiety Multi-Day Program (CAMP), Eye Movement Desensitization and processing (EMDR), Triple P, Parent Training,* dan *Integrative Family Approach.*

Disorder-Specific Treatment adalah intervensi dengan pendekatan CBT yang dilakukan kepada anak SAD dengan melibatkan orang tuanya. Program ini dilakukan selama 16 sesi dengan mengaplikasikan *classical* CBT pada anak dan *parent training* pada orang tua. Tingkat keberhasilan pada intervensi ini dilihat tidak hanya dari pengamatan terapis tetapi juga dari laporan anak dan orang tua. Selain menggambarkan keberhasilan program, studi yang dilakukan oleh Schneider et al (2011) juga menunjukkan bahwa pemberian intervensi dini sangat diperlukan oleh anak dengan SAD. Hal ini dilihat dari perbandingan penurunan gejala SAD pada kelompok anak dengan *treatment* segera (76,19%) dan anak dari daftar tunggu yang dijadikan kontrol (13,64%). Hasil ini menegaskan penelitian-penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa penanganan SAD yang terlambat akan berdampak pada gangguan kecemasan lainnya.

Dua tahun kemudian Schneider et al (2013) melakukan evaluasi dan studi lanjutan terkait *disorder-specific SAD treatment* dengan fokus pada *parent training*. Program ini bernama *Trennungs Angstprogramm Für Familien (TAFF)* atau dalam bahasa Inggris dikenal dengan *separation anxiety family therapy program.* Sama seperti intervensi sebelumnya, Schneider melakukan studi *between subject* dengan menentukan kelompok pembanding *(Coping Cat/ CC)* yakni anak yang menerima intervensi dengan durasi yang sama (16 sesi) namun tidak disertai dengan *parent program.* Pada akhir intervensi, meskipun secara kuantitatif TAFF tidak menunjukkan perbedaan signifikan namun secara keseluruhan memberikan peningkatan lebih baik pada kelompok *treatment* daripada kelompok kontrol.

Cunningham dan Renk (2017) melakukan intervensi dengan pendekatan yang sama yaitu *Integrative Family Approach Treatment.* Sama seperti TAFF, intervensi ini fokus pada keterlibatan orang tua selama pemberian intervensi pada anak. *Integrative Family Approach Treatment* juga memperhatikan penguasaan orang tua terhadap komponen *treatment* yang sedang dijalankan. Berbeda dengan TAFF, hasil studi ini menunjukkan adanya penurunan signifikan pada gangguan SAD dan Tourette secara bersamaan. Penurunan ini dilihat dari perbaikan fungsi emosional pada anak baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif. Catatan kritis yang bisa diberikan pada studi ini adalah adanya subjek tunggal, sehingga bisa

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

menjadi bias dan perlu kajian mendalam untuk membandingkan dengan subjek lain yang memiliki kriteria sama. Meskipun demikian, poin yang dapat disimpulkan dari dua intervensi tersebut mengarah pada pentingnya keterlibatan orang tua selama pemberian intervensi pada anak dengan SAD.

Asumsi ini diperkuat oleh dua program intervensi yang secara khusus ditujukan kepada orang tua yang memiliki anak dengan SAD. Pertama, dilihat dari studi Eisen et al (2008) tentang dampak *Training for Parent Program* yang diterima baik oleh ibu maupun ayah dan ibu. Hasil pengujian setelah jeda 6 bulan pasca pelatihan ditemukan bahwa secara klinis anak yang orang tuanya mengikuti *Training for Parent Program* mengalami peningkatan dalam pengobatan. Kedua, dilihat dari studi Aghebati et al (2020) tentang *effect Triple P* sebagai intervensi perilaku dengan pendekatan keluarga. Hasil studi yang dilakukan pada 300 orang ibu ini menunjukan bahwa ibu yang mendapat pelatihan mengalami perbaikan dalam gaya pengasuhan, secara signifikan memiliki tingkat depresi, kecemasan, stress dan perilaku buruk lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol dan melaporkan adanya kepuasan dalam mengikuti program. Terlepas dari konteks budaya berbeda pada dua studi di atas, peran orang tua memberikan sumbangan yang positif dalam pengobatan anak SAD.

Brief Cognitive Behavioral Therapy (BCBT) merupakan quasi eksperimen dengan tujuan melihat efektivitas CBT yang dilakukan secara singkat. Jika program CBT umumnya memerlukan 16 sesi untuk *treatment*, maka pada intervensi ini hanya dilakukan sebanyak delapan sesi saja. Crawley et al (2013) melakukan pengembangan program dan melakukan pengujian pada anak dengan diagnosa SAD, *General Anxiety Disorder (GAD)* dan *Social Anxiety Disorder (SOC)*. Hasil uji coba ini menunjukan bahwa pengembangan CBT dengan sesi singkat *(brief)* dapat diterima, layak, *feasible* dan bermanfaat untuk anak dengan gangguan kecemasan. Studi lain yang menggunakan brief CBT dilakukan oleh McFayden dan White (2020) pada seorang laki-laki usia delapan tahun dengan SAD. Intervensi dilakukan secara intensif sebanyak lima sesi *(one each day for five consecutive days)* kemudian dilakukan asesmen selama empat bulan. Intervensi yang diberikan berupa *exposure, cognitive reappraisal work* pada anak dan orang tua serta *reduction of parental accommodation*. Secara statistik, ada perubahan besar dan signifikan terkait gejala utama SAD, menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam gejala SAD selama pengobatan dan dilihat dari laporan orang tua. Pada sesi tindak lanjut, diketahui bahwa partisipan tidak lagi memenuhi kriteria diagnostik SAD. Berdasarkan dua penemuan tersebut, diperoleh pemahaman baru bahwa pendekatan CBT bisa juga dilakukan dengan sesi yang lebih singkat dengan efektivitas yang tetap terjaga.

One-Week Summer Treatment merupakan salah satu intervensi dengan pendekatan CBT. Program ini dikembangkan oleh Santucci et al (2013) dengan membuat pengaturan intensif selama satu minggu. Studi mengacu pada bukti pendukung perlunya perawatan anak-anak yang sensitif terhadap perkembangan sehingga memungkinkan adanya aplikasi kreatif dari komponen intervensi dengan memperhatikan konteks sosial pada anak. Konteks sosial ini diharapkan menjadi jalur sosialisasi baru kepada masyarakat. Program dilakukan pada anak secara langsung namun tetap melibatkan orang tua dalam pelaporan. Hasil *pilot study* ini menunjukkan bahwa 4 dari 5 anak menunjukkan keuntungan *treatment* yang dibuktikan dengan perubahan status diagnostik, pengurangan ukuran penghindaran dan kecemasan yang signifikan. Pada studi selanjutnya, Santucci et al (2013) menerapkan intervensi pada sampel yang lebih besar. Studi ini fokus pada pengontrolan efektivitas program dengan menerapkan *Randomized Controlled Trial of The Child Anxiety Multi-Day Program (CAMP).* Hasil studi ini menunjukan bahwa kelompok anak SAD yang mendapat intervensi segera mengalami penurunan gejala SAD yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini tidak hanya dilihat dari observasi terapis tetapi berdasarkan perilaku yang dilaporkan oleh orang tua.

Selanjutnya jika dilihat dari gejala secara spesifik, penghindaran mata dan perhatian merupakan salah satu karakteristik dari gejala SAD. Berangkat dari itu, In-Albon et al (2010) melakukan intervensi dengan metode *eye tracking.* Studi bertujuan untuk melihat gerakan

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

mata partisipan yang mengindikasikan kecemasan dan penghindaran dengan membandingkan antara *subject group* (diagnosa SAD) dan *control group (non-anxious)*. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan memberikan gambar orang yang mengalami perpisahan dan tidak mengalami perpisahan. Kemudian dilihat gerakan mata partisipan ketika melihat gambar tersebut. Hasil studi menemukan bahwa meskipun arah tatapan mata pada dua kelompok tidak berbeda selama beberapa detik pertama, namun anak-anak dengan SAD secara signifikan menatap lebih dalam pada gambar yang menunjukkan perpisahan. Setelah 3 detik, terjadi pola terbalik, yakni anak dengan SAD secara signifikan menatap lebih sebentar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Lebih lanjut, dua tahun kemudian In-Albon et al (2010) melakukan studi lanjutan untuk melihat perubahan gejala. Sama dengan studi sebelumnya, studi ini menggunakan gambar spesifik terkait perpisahan untuk melihat kemungkinan perubahan dalam pola kewaspadaan dan penghindaran. Hasil studi akhir menunjukkan bahwa anak yang sudah mendapat *pretreatment* dengan pendekatan CBT mengalami penurunan gejala SAD yang signifikan.

Metode *eye tracking* juga digunakan oleh Morrissey (2013) dalam *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR). EMDR pada studi kasus ini dikombinasikan dengan *family therapy* untuk anak dengan SAD akut. Gejala SAD pada partisipan diketahui terjadi beberapa tahun setelah orang tuanya mengalami perceraian. *Treatment* fokus pada gangguan pemrosesan terhadap kenangan peristiwa *nontraumatic* selama 14 sesi EMDR dan ibunya mendapat 4 sesi EMDR untuk mengatasi perasaan gagal dalam perkawinan. Sebelum perawatan anak tidak bisa bermain di luar, melihat ibunya dengan durasi yang sering ketika beraktivitas dan tidak bisa mengikuti kegiatan tanpa ibu. Pada akhir sesi treatment, anak bisa bermain dengan teman-temannya di luar, mengendarai sepeda keliling kota, terlibat kegiatan sepulang sekolah dan menginap di rumah teman. Hasil *treatment* ini masih dipertahankan 6 bulan setelah program dan menunjukan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah mendapat *treatment.*

Program intervensi yang dianalisis memiliki kesamaan dalam hal metodologi yakni adanya perlakuan yang diberikan kepada partisipan. Secara spesifik jumlah partisipan dalam penelitian tersebut beragam, ada yang melakukan kajian dengan sampel besar namun ada pula yang fokus pada satu anak tertentu. Lebih lanjut, jika dilihat dari durasi pemberian program dilakukan secara bertahap dengan jumlah sesi disesuaikan dengan kebutuhan dan hasil pendalaman sebelumnya.

Artikel-artikel di atas juga memiliki kesamaan dalam hal pendekatan yang digunakan yaitu CBT. CBT digunakan sebagai dasar intervensi yang kemudian dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan. Mengacu pada hasil penelitian dan jumlah sesi intervensi yang diberikan diketahui bahwa CBT terbukti efektif menurunkan gejala SAD pada anak baik dilihat dari perilaku, diagnosa terapis, laporan orang tua maupun dilihat dari gejala penghindaran secara spesifik melalui *eye tracking*.

Merujuk pada partisipan penerima intervensi, program dikelompokkan menjadi tiga, yaitu 1) intervensi diberikan kepada orang tua yang memiliki anak SAD (Aghebati et al., 2020; Eisen et al., 2008), 2) intervensi yang dilakukan kepada anak dengan melibatkan orang tua (Crawley et al., 2013; In-Albon et al., 2010; In-Albon & Schneider, 2012; McFayden & White, 2020; Morrissey, 2013; Santucci et al., 2009; Santucci & Ehrenreich-May, 2013; Schneider et al., 2011), dan 3) intervensi yang dilakukan secara khusus pada interaksi orang tua dan anak (Cunningham & Renk, 2017; Schneider et al., 2013). Deskripsi dari masing-masing penelitian terlampir dalam matriks analisis artikel.

Keterlibatan orang tua dan pemberian intervensi segera merupakan dua poin utama yang ditemukan dalam hasil review ini. 1) Keterlibatan orang tua dianggap penting karena orang tua merupakan lingkungan terdekat yang umumnya menjadi figur kelekatan anak. Selain itu, orang tua juga terlibat secara etiologi, baik dari aspek genetik maupun dari pengasuhan yang membentuk *unsecure attachment.* 2) Intervensi pada anak SAD perlu dilakukan dengan segera. Hal ini dilihat dari perbedaan diagnosa anak yang dijadikan

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

kelompok *treatment* dan kelompok kontrol pada beberapa intervensi di atas. Penelitian dilakukan di beberapa negara sehingga efek bias budaya dapat dihindari dari temuan ini. Oleh karena itu, penggunaan CBT dapat juga dilakukan di Indonesia dengan dengan modifikasi sesuai dengan karakteristik anak penerima *treatment* dan perlu adanya keterlibatan orang tua.

Limitasi dan Saran

Penjelasan di atas memberikan gambaran beberapa program intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan gejala pada anak dengan SAD. Namun, meskipun demikian pemilihan dan adapatasi salah satu program tersebut perlu dikaji lebih dalam dengan tetap memperhatikan karakteristik pribadi anak, karakteristik orang tua, lingkungan serta budaya tempat anak tinggal.

Simpulan

Terdapat kesamaan pendekatan intervensi yang digunakan *yaitu cognitive behavioral therapy*. Hal menarik dari artikel-artikel tersebut adalah, adanya bentuk intervensi yang beragam, jumlah dan partisipan berbeda serta penggunaan durasi yang berbeda juga. Namun meskipun demikian, pendekatan CBT dianggap efektif dalam semua penelitian yang diulas terlepas dari faktor negara dan budaya. Dua konsep utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan intervensi untuk anak SAD adalah 1) pemberian intervensi dilakukan sedini mungkin dan 2) adanya keterlibatan orang tua selama proses intervensi berlangsung.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada rekan Psikologi Anak Usia Dini Universitas Indonesia dan seluruh pihak yang membantu selesainya tulisan ini.

Daftar Pustaka

Aghebati, A., Joekar, S., Hakim Shoshtari, M., Gharraee, B., & Maghami Sharif, Z. (2020). Parenting programme for mothers of children with separation anxiety disorder: benefits for Iranian mothers and children. *Early Child Development and Care*, *191*(15), 2459–2468. https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1716743

American Psychiatric Assoction. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. https://doi.org/10.4324/9780429286896-12

Brooks, J. (2013). *The process of parenting* (9th ed.). McGraw-Hill.

Crawley, S. A., Kendall, P. C., Benjamin, C. L., Brodman, D. M., Wei, C., Beidas, R. S., Podell, J. L., & Mauro, C. (2013). Brief Cognitive-Behavioral Therapy for Anxious Youth: Feasibility and Initial Outcomes. *Cognitive and Behavioral Practice*, *20*(2), 123–133. https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.07.003

Cunningham, A., & Renk, K. (2017). I'm Uncomfortable, You're Uncomfortable, We're Uncomfortable: An Integrative Family Approach to the Treatment of Tourette's Disorder and Separation Anxiety Disorder in a Young Child. *Clinical Case Studies*, *16*(6), 446–463. https://doi.org/10.1177/1534650117732143

Desiningrum, D. R. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Psikosain.

Edrissi, F., Havighurst, S. S., Aghebati, A., Habibi, M., & Arani, A. M. (2019). A Pilot Study of the Tuning in to Kids Parenting Program in Iran for Reducing Preschool Children's Anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, *28*(6), 1695–1702. https://doi.org/10.1007/s10826-019-01400-0

Eisen, A. R., Raleigh, H., & Neuhoff, C. C. (2008). The Unique Impact of Parent Training

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

for Separation Anxiety Disorder in Children. *Behavior Therapy*, *39*(2), 195–206. https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.07.004

Gesi, C., Carmassi, C., Shear, K. M., Schwartz, T., Ghesquiere, A., Khaler, J., & Dell'Osso, L. (2016). Adult separation anxiety disorder in complicated grief: an exploratory study on frequency and correlates. *Comprehensive Psychiatry*, *72*, 6–12. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2016.09.002

Hudson, J. L., Murayama, K., Meteyard, L., Morris, T., & Dodd, H. F. (2019). Early Childhood Predictors of Anxiety in Early Adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *47*(7), 1121–1133. https://doi.org/10.1007/s10802-018-0495-6

In-Albon, T., Kossowsky, J., & Schneider, S. (2010). Vigilance and avoidance of threat in the eye movements of children with separation anxiety disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *38*(2), 225–235. https://doi.org/10.1007/s10802-009-9359-4

In-Albon, T., & Schneider, S. (2012). Does the vigilance-avoidance gazing behavior of children with separation anxiety disorder change after cognitive-behavioral therapy? *Journal of Abnormal Child Psychology*, *40*(7), 1149–1156. https://doi.org/10.1007/s10802-012-9634-7

Johnco, C., Storch, E. A., Oar, E., McBride, N. M., Schneider, S., Silverman, W. K., & Lebowitz, E. R. (2021). The Role of Parental Beliefs About Anxiety and Attachment on Parental Accommodation of Child Anxiety. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, *0123456789*. https://doi.org/10.1007/s10802-020-00722-8

Lazarus, R. S., Dodd, H. F., Majdandzic, M., Vente, W. de, Morris, T., Byrow, Y., Bogels, S. M., & Hudson, J. L. (2016). The relationship between challenging parenting behaviour and childhood anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, *190*, 784–791. https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.032

Ma, N., Roberts, R., Winefield, H., & Furber, G. (2015). The Prevalence of Psychopathology in Siblings of Children with Mental Health Problems: A 20-Year Systematic Review. *Child Psychiatry and Human Development*, *46*(1), 130–149. https://doi.org/10.1007/s10578-014-0459-1

Mash, E. J., & Wolfe, D. A. (2016). Abnormal Child Psychology. In *Abnormal Child Psychology* (6th ed.). Cengage Learning. https://doi.org/10.4324/9781315660271-2

McFayden, T. C., & White, S. W. (2020). Brief, Intensive Treatment for Separation Anxiety in an 8-Year-Old Boy: A Case Study. *Clinical Case Studies*, *19*(2), 83–100. https://doi.org/10.1177/1534650119888282

Merikangas, K. R., He, J., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., & Swensen, J. (2010). Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication–Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *49*(10), 980–989. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.05.017

Moher, Da., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, Ma., Shekelle, P., Stewart, L. A., & Group, P.-P. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (prisma-p) 2015 statement. *Syst Rev*, *4*(1), 1–9. https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1

Morrissey, M. (2013). EMDR as an integrative therapeutic approach for the treatment of separation anxiety disorder. *Journal of EMDR Practice and Research*, *7*(4), 200–

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

207. https://doi.org/10.1891/1933-3196.7.4.200

Orenes, A., García, J. M., & Xavier, F. (2019). Separation Anxiety Assessment Scale — Parent Version : Spanish Validation (SAAS-P : Spanish Validation). *Child Psychiatry & Human Development*, *50*(5), 826–834. https://doi.org/10.1007/s10578-019-00885-6

Papalia E. Diane. (2021). Experience Human Development. In *McGraw-Hill Education, 2 Penn Plaza, New York, NY 10121.* (14th ed.). McGraw-Hill Education.

Phillips, K. E., Norris, L. A., & Kendall, P. C. (2020). Separation Anxiety Symptom Profiles and Parental Accommodation Across Pediatric Anxiety Disorders. *Child Psychiatry and Human Development*, *51*(3), 377–389. https://doi.org/10.1007/s10578-019-00949-7

Santrock, J. W. (2014). *Child Development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.

Santucci, L. C., & Ehrenreich-May, J. (2013). A randomized controlled trial of the Child Anxiety Multi-Day Program (CAMP) for separation anxiety disorder. *Child Psychiatry and Human Development*, *44*(3), 439–451. https://doi.org/10.1007/s10578-012-0338-6

Santucci, L. C., Ehrenreich, J. T., Trosper, S. E., Bennett, S. M., & Pincus, D. B. (2009). Development and Preliminary Evaluation of a One-Week Summer Treatment Program for Separation Anxiety Disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, *16*(3), 317–331. https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.005

Scharf, M., Kerns, K. A., Rousseau, S., & Kivenson-Baron, I. (2016). Mother-child attachment and social anxiety: Associations with friendship skills and peer competence of Arab children. *School Psychology International*, *37*(3), 271–288. https://doi.org/10.1177/0143034316631179

Schneider, S., Blatter-Meunier, J., Herren, C., Adornetto, C., In-Albon, T., & Lavallee, K. (2011). Disorder-specific cognitive-behavioral therapy for separation anxiety disorder in young children: A randomized waiting-list-controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *80*(4), 206–215. https://doi.org/10.1159/000323444

Schneider, S., Blatter-Meunier, J., Herren, C., In-Albon, T., Adornetto, C., Meyer, A., & Lavallee, K. L. (2013). The efficacy of a family-based cognitive-behavioral treatment for separation anxiety disorder in children aged 8-13: A randomized comparison with a general anxiety program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *81*(5), 932–940. https://doi.org/10.1037/a0032678

Simard, V., Morin, A. S., Godin, S., Boothman, L., & Lavoie, A. J. (2021). Children's separation anxiety and nightmare frequency, distress, and separation-related content. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02272-8

Wilmshurst, L. (2017). *Abnormal child and adolescent psychology: A developmental perspective* (2nd ed.). Taylor & Francis. https://doi.org/10.4324/9781315660271

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

Lampiran 1

Tabel 1. Matriks analisis artikel

No	Penulis	Partisipan	Metodologi dan Intervensi	Temuan
1	Eisen et al. (2008)	6 keluarga yang memiliki anak usia 7-10 tahun dengan SAD	- Studi ini melakukan pengujian terhadap hasil Program Parent Training for SAD in Children - Peneliti melakukan pre test dan post test setelah 6 bulan pelatihan atau lebih - Pengujian hanya dilakukan pada orang tua yang sudah mendapatkan pelatihan sebelumnya	Studi ini menemukan bahwa, secara klinis anak-anak yang orang tuanya mengikuti program *Training for Parent* secara efektif mengalami peningkatan dalam pengobatan
2	Santucci et al (2009)	Partisipan adalah 5 anak perempuan usia 8-11 tahun	- Studi ini merupakan ujicoba dari pengembangan dan evaluasi dari program One-Week Summer Treatment - Intervensi dengan pendekatan CBT diberikan dalam pengaturan intensif selama satu minggu - Program ini dilakukan berdasarkan bukti perlunya pengembangan terkait aplikasi kreatif dari komponen intervensi, dan memperhatikan konteks sosial anak	Secara substansial, terdapat penurunan gejala SAD pada peserta setelah menjalani pengobatan baik dilihat dari diagnostik gejala maupun dari laporan orang tua
3	(In-Albon et al., 2010)	- 23 anak dengan SAD (13 perempuan, 10 laki-laki) - 17 anak *non anxious* sebagai kontrol (6 perempuan dan 11 laki-laki)	Studi ini menggunakan metode *eye tracking.* Peneliti melakukan intervensi dengan melihat gerakan mata yang mengindikasikan kecemasan dan penghindaran pada anak dengan SAD. - Studi dilakukan dengan memberikan gambar yang orang yang mengalami perpisahan dan tidak, kemudian dilihat	Hasil studi menemukan bahwa meskipun arah tatapan mata pada dua kelompok tidak berbeda selama beberapa detik pertama, namun anak-anak dengan SAD secara signifikan menatap lebih dalam pada gambar yang menunjukkan perpisahan. Setelah 3 detik, terjadi pola terbalik, yakni anak dengan SAD secara signifikan menatap lebih

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

No	Penulis	Partisipan	Metodologi dan Intervensi	Temuan
			gerakan mata ketika melihat gambar tersebut - Pada penelitian ini terdapat kelompok anak yang dijadikan kontrol yakni anak tanpa diagnosis SAD -	sebentar dibandingkan dengan kelompok kontrol
4	Schneider, et al (2011)	43 anak dengan SAD bersama dengan orang tuanya	Penelitian ini menggunakan *disorder-specific treatment* dengan pendekatan CBT - Pemberian *treatment* dilakukan secara random - Partisipan dibagi kedalam dua kelompok, yaitu anak yang mendapat penanganan segera dan anak yang masuk daftar tunggu serta dijadikan kelompok kontrol dalam penelitian ini. - 43 anak-anak SAD dan orangtua menjalani program pengobatan SAD selama 16 sesi disorder-specific treatment termasuk parent training dan komponen classical CBT atau 12 minggu untuk kelompok daftar tunggu. - Penghitungan data dilakukan 4 minggu setelah mendapatkan perawatan. -	Beradarkan *intention to treat analysis* diperoleh bahwa 76,19% anak-anak dari kelompok perlakuan secara definitive tidak lag imenunjukkan gejala SAD berdasarkan kriteria DSM-IV jauh lebih tinggi dibandingkan dengan 13,64% anak-anak dari daftar tunggu. Penilaian dilakukan baik oleh laporan anak, orang tua maupun terapis yang keseluruhan menyatakan terdapat peningkatan yang sangat baik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa manfaat masih dapat dipertahankan setelah empat minggu dari pengobatan
5	In-Albon & Schneider (2012)	Penelitian dilakukan pada 26 anak bersama orang tuanya	Penelitian ini merupakan studi lanjutan dari penelitian yang dilakukan pada tahun 2010. - Peneliti ingin melihat apakah terdapat perubahan gejala SAD setelah mendapat CBT. - Sama seperti penelitian sebelumnya, pada studi ini terdapat dua	Hasil studi ini menemukan bahwa gejala kecemasan pada 18 anak SAD yang telah mendapat CBT secara signifikan menurun.

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

No	Penulis	Partisipan	Metodologi dan Intervensi	Temuan
			kelompok anak yaitu 18 orang anak dengan SAD (10 perempuan dan 8 laki-laki) usia rata-rata 10.44 tahun yang sudah mendapatkan *pretreatment* dan 13 orang anak non-SAD yang dijadikan kontrol (6 perempuan dan 7 laki-laki) usia rata-rata 10.46. - Studi menyajikan gambar spesifik terkait perpisahan dengan tujuan untuk melihat kemungkinan perubahan dalam pola kewaspadaan dan penghindaran. -	
6	Schneider, Silvia et al., (2013)	Partisipan dalam penelitian ini adalah 64 anak dengan SAD usia 8-13 tahun bersama dengan orang tuanya	64 anak dengan SAD bersama orang tuanya menjalani pengobatan dengan program *Trennungs Angstprogramm Für Familien (TAFF)* atau *separation anxiety family therapy program* - anak bersama dengan orang tuanya mendapat terapi selama 16 sesi pertemuan untuk disorder-specific SAD treatment program. Termasuk pelatihan orang tua dan CBT - 16 minggu untuk kelompok pembanding Coping Cat (CC) tanpa pelatihan orang tua - Penilaian keberhasilan dilakukan pada akhir sesi treatment dan dilakukan setelah empat minggu masa tunggu	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada follow-up 4, anak menunjukkan tidak adanya diagnosis SAD. 87,5% untuk kelompok TAFF dan 82,21% untuk kelompok CC dengan intensi 67,7% dan 69,7%. Pada tingkat satu tahun, respon TAFF adalah 83,3% sedangkan CC adalah 75% dengan intensi 64,5% dan 63,6%. Secara keseluruhan , TAFF memiliki keuntungan sedikit lebih banyak namun tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.
7	Santucci & Ehrenreich-May, (2013)	Partisipan adalah 29 anak perempuan	- Penelitian ini merupakan eksperimen yang mengevaluasi	Hasil studi menunjukkan bahwa kelompok anak yang mengalami

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

No	Penulis	Partisipan	Metodologi dan Intervensi	Temuan
		dengan diagnosis SAD berusia 7-12 tahun	efektivitas intervensi CBT. - Penelitian di t seperti camp selama satu minggu - Dari jumlah 29 partisipan, diambil secara acak untuk mendapat perlakuan segera (n=15) dan daftar tunggu (n=14).	perlakuan segera mengalami penurunan gejala SAD yang signifikan, dan gangguan fungsional berdasarkan perilaku dan laporan orang tua.
8	Crawley, Sarah A. et al., (2013)	Partisipan ini adalah anak usia 6-13 tahun dan melibatkan orang tuanya	Studi ini merupakan eksperimen dengan tujuan melihat efektivitas CBT yang dilakukan secara singkat. - Jika umumnya sesi treatment dilakukan 16 kali, maka pada studi ini hanya dilakuakn 8 kali (briet CBT/BCBT). - Peneliti menggunakan 2 tahap, 1) pengembangan program dan 2) uji coba pada anak usia 6-13 tahun dengan diagnosa SAD, GAD dan/ SOC	Hasil pengujian menunjukkan pengembangan CBT 8 sesi ini feasible, acceptable,layak, dapat diterima dan bermanfaat untuk anak dengan dengan gangguan kecemasan
9	Morrisey, M (2013)	Seorang anak laki-laki dengan SAD	Penelitian ini merupakan studi kasus yang dilakukan pada seorang anak laki-laki dengan menggunakan pendekatan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)* - EMDR dikombinasikan dengan family therapy untuk anak dengan SAD parah - Partisipan dalam penelitian mengalami SAD parah terkait perpisahan dengan ibunya, terjadi beberapa tahun setelah orang tuanya mengalami perceraian yang menyakitkan - Treatment fokus pada gangguan pemrosesan	Hasil studi ini menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada anak sebelum dan setelah perawatan

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

No	Penulis	Partisipan	Metodologi dan Intervensi	Temuan
			terhadap kenangan peristiwa nontraumatic selama 14 sesi EMDR dan ibunya mendapat 4 sesi EMDR untuk mengatasi perasaan gagal dalam perkawinan - Sebelum perawatan anak tidak bisa bermain di luar, sering melihat ibunya dan tidak bisa mengikuti kegiatan tanpa ibu. - Pada akhir sesi treatment, anak bisa bermain dengan teman-temannya di luar, mengendarai sepeda keliling kota, terlibat kegiatan sepulang sekolah dan menginap di rumah teman. - Hasil treatment dipertahankan pada 6 bulan	
10	Cunningham dan Renk, (2017)	Seorang anak usia 6 tahun	Penelitian ini merupakan studi kasus yang dilakukan pada seorang anak laki-laki usia enam tahun dengan gangguan Tourette dan SAD - Fokus penelitian pada keterlibatan orang tua dan penguasaan orang tua terhadap komponen treatment. - Gejala Tourette diberikan treatment perilaku sedangkan SAD diberikan treatment CBT. - Studi ini juga berdasarkan atas *Circle of Security Parenting*	Setelah mendapat *treatment* anak menunjukkan penurunan yang signifikan pada kedua gangguan. Keluarga dan anak kemudian mendemonstrasikan hasil perawatan dan melaporkan bahwa baik secara kuantitatif maupun kualitatif anak mengalami perbaikan fungsi emosional.
11	McFayden, Tyler C. & White, Susan W. (2019)	Partisipan adalah seorang anak laki-laki usia 8 tahun bersama	Penelitian ini merupakan studi kasus yang dilakukan pada seorang anak usia delapan tahun. - Bertujuan untuk menurunkan gejala	Secara statistik terdapat perubahan besar yang signifikan pada gejala SAD setelah *treatment* pada anak dan laporan dari orang tua.

DOI: 10.31004/obsesi.v7i1.2415

No	Penulis	Partisipan	Metodologi dan Intervensi	Temuan
		dengan orang tuanya	SAD menggunakan BCBT - Dilakukan intensive treatment dengan 5 sesi (one each day for five consecutive days) dan dilakukan asesmen selama 4 bulan - Strategi intervensi yang digunakan menggunakan pendekatan CBT, termasuk exposure, cognitive *reappraaisal work* dengan partisipan dan orang tua dan *reduction of parental accommodation.*	
12	Aghebati et al., (2020)	300 ibu yang memiliki anak SAD	Penelitian ini bertujuan untuk melihat efek *Triple P* sebagai intervensi pada ibu dengan anak SAD - Partisipan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang mendapat perlakuan dan kelompok kontrol. - Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Parenting Scale, Depresi Anxiety, Stress Scale 42, parental Bonding Instrument, Child Behavior Checklist* dan Kuesioner kepuasan klien.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang mendapat *treatment* mengalami perbaikan dalam gaya pengasuhan dan hubungan ibu dan anak dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, ibu yang dilatih dalam program *Triple P* juga dilaporkan secara signifikan memiliki tingkat depresi, kecemasan, stress dan perilaku buruk lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.