

**MENGATASI KECEMASAN BELAJAR PESERTA DIDIK
MELALUI *ART AND CRAFT* DI SEKOLAH DASAR ISLAM
CIKAL HARAPAN BSD TANGERANG SELATAN**

TESIS

**Diajukan kepada Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd)**



Oleh:

**SILMI YASSIFI MASPUPAH
NIM: 212520078**

**PROGRAM STUDI MAGISTER MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN DASAR DAN
MENENGAH ISLAM
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2024 M./1446 H.**

ABSTRAK

Silmi Yassifi Maspupah: “Mengatasi Kecemasan Belajar Peserta Didik Melalui *Art And Craft* Di Sekolah Dasar Islam Cikal Harapan Bsd Tangerang Selatan”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan cara mengatasi kecemasan belajar peserta didik melalui *art and craft* di sekolah Dasar Islam Cikal Harapan BSD Tangerang Selatan. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif deskriptif dengan instrumen penelitian berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Metode ini digunakan untuk mengobservasi cara mengatasi kecemasan belajar peserta didik melalui *art and craft*, adapun responden yang diwawancarai adalah kepala madrasah, guru kelas 1 SD dan beberapa peserta didik. Analisis data hasil penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan cara menganalisis data yang masih mentah untuk menjadi data yang sistematis sehingga memberikan arti dan dapat menemukan jawaban permasalahan yang sedang penulis teliti di Sekolah Dasar Islam Cikal Harapan BSD Tangerang Selatan.

Kesimpulan tesis ini adalah: (1) Kondisi peserta didik SDI Cikal Harapan 1 BSD di awal masuk sekolah mengalami kecemasan, kecemasan tersebut seperti ketakutan, gugup, menangis, deg-degan, tidak ingin ditinggalkan orang tua, tiba-tiba demam, tidak ingin bicara, lemas, belum bisa berteman, diam saja, dan lain sebagainya. Masa transisi ini merupakan perubahan antara fase informal dan formal dalam kehidupan anak-anak, masa transisi TK ke SD merupakan tonggak yang sangat penting dalam kehidupan baik dalam kehidupan seorang anak maupun dalam perkembangan pendidikannya, banyak anak yang memiliki kesulitan dalam menghadapi lingkungan baru juga miskonsepsi dalam implementasi pembelajarannya. (2) Langkah-langkah kegiatan pembelajaran *art and craft*: a. Guru menjelaskan tema yang akan dikerjakan, b. Guru melakukan pembagian kelompok, menjadi 4 kelompok, c. Guru menyetelkan video atau contoh pilihan-pilihan gambar yang akan dibuat bersama melalui proyektor atau video dan peserta didik boleh memilihnya sesuai dengan minatnya masing-masing, d. Peserta didik berdiskusi untuk pemilihan tema masing-masing kelompok, e. Peserta didik mengumpulkan alat dan bahan yang dibutuhkan, boleh menggunakan alat-alat yang ada di kelas ataupun boleh mencari bahan yang ada di area sekolah, f. Peserta didik bekerjasama membuat karya tersebut, g. Setelah selesai, hasil karyanya di presentasikan di depan kelas bersama guru dan teman-teman, h. Terakhir guru mengevaluasi dari hasil karya tersebut dan memasang hasil karya tersebut di dalam kelas ataupun di dinding kelas. (3) Pembelajaran *art and craft* mempunyai peran penting dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD. Hal ini dilakukan kepala sekolah dan guru kelas 1 dengan meningkatkan percaya diri, mengurangi tekanan akademik, mendorong ekspresi diri, membangun keterampilan sosial, meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta mengembangkan keterampilan

motorik peserta didik. Peran pembelajaran *art and craft* ini berjalan efektif dibuktikan dengan peserta didik yang sudah semakin berani, mandiri, dapat bekerja sama dengan teman kelompoknya, tidak perlu ditemani orang tua, dapat menjelaskan hasil karyanya sendiri di depan guru dan teman-teman kelasnya, bahkan tidak terdapat lagi kecemasan-kecemasan peserta didik yang terjadi di dalam kelas.

Kata Kunci: Kecemasan, Belajar, *Art and Craft*.

ABSTRACT

Silmi Yassifi Maspupah: "Overcoming Students' Learning Anxiety through Art and Craft at Cikal Harapan Islamic Elementary School BSD South Tangerang". This study aims to analyze and describe how to overcome students' learning anxiety through art and crafts at cikal harapan islamic elementary school bsd south tangerang. The method used is a descriptive qualitative research method with research instruments in the form of observation, interviews and documentation. This method was used to observe how to overcome students' learning anxiety through art and craft, while the respondents interviewed were madrasah heads, 1st grade elementary school teachers and several students. The data analysis of the results of this study uses descriptive analysis by analyzing raw data to become systematic data so that it gives meaning and can find the answer to the problem that the author is researching at cikal harapan bsd islamic elementary school bsd south tangerang.

The conclusion of this thesis is: (1) The condition of SDI Cikal Harapan 1 BSD students at the beginning of entering school experienced anxiety, such anxiety as fear, nervousness, crying, nervousness, not wanting to be abandoned by their parents, sudden fever, not wanting to talk, weakness, not being able to make friends, being silent, and so on. This transition period is a change between informal and formal phases in children's lives, the transition period from kindergarten to elementary school is a very important milestone in the life of a child As well as in the development of education, many children have difficulties in facing a new environment as well as misconceptions in the implementation of their learning. (2) The theme to be worked on, b. The teacher divides the group, into 4 groups, c. The teacher sets the video or sample of the image options to be made together through the projector or video, and the students can choose it according to their respective interests, d. Students discuss the selection of the theme of each group, e. Students collect the tools and materials needed, they can use the tools in the classroom Or you can look for materials in the school area, f. Students work together to make the work, g. After finishing, his work was presented in front of the class with teachers and friends, h. Finally, the teacher evaluates the work and installs the work in the classroom or in the classroom madding. (3) Art and craft learning has an important role in overcoming learning anxiety for grade 1 students of SDI Cikal Harapan BSD. This is done by the principal and grade 1 teacher by increasing self-confidence, reducing academic pressure, encouraging self-expression, building social skills, increasing focus and concentration, and

developing students' motor skills. The role of learning art and craft is effective as evidenced by students who are increasingly Be brave, independent, be able to cooperate with their group friends, do not need to be accompanied by parents, be able to explain their own work in front of their teachers and classmates, and there are no more anxieties of students that occur in the classroom.

Keywords: Anxiety, Learning, Art and Craft.

خلاصة

سلمي ياسيفي ماسبواه: "التغلب على قلق التعلم لدى الطلاب من خلال الفن والحرف في مدرسة سيكال هارابان الابتدائية الإسلامية".

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل ووصف كيفية التغلب على قلق التعلم لدى الطلاب من خلال الفن والحرف اليدوية في مدرسة سيكال هارابان الابتدائية الإسلامية. الطريقة المستخدمة هي تم استخدام طريقة بحث نوعي وصفية مع أدوات البحث في شكل الملاحظة والمقابلات والتوثيق. هذه الطريقة لمراقبة كيفية التغلب على قلق التعلم لدى الطلاب من خلال الفن والحرف اليدوية ، في حين أن المستجيبين الذين تمت مقابلتهم كانوا رؤساء المدارس ومعلمي المدارس الابتدائية للصف والعديد من الطلاب. يستخدم تحليل البيانات لنتائج هذه الدراسة التحليل الوصفي من خلال تحليل البيانات الخام لتصبح بيانات منهجية بحيث تعطي معنى ويمكن أن تجد الإجابة على المشكلة التي يبحث عنها المؤلف في مدرسة سيكال هارابان الإسلامية الابتدائية.

استنتاج هذه الأطروحة هو: حالة طلاب في بداية دخول المدرسة يعانون من القلق ، مثل القلق مثل الخوف والعصبية والبكاء والعصبية وعدم الرغبة في التخلي عنهم من قبل والديهم والحمى المفاجئة وعدم الرغبة في التحدث والضعف وعدم القدرة على تكوين صداقات والصمت وما إلى ذلك. هذه الفترة الانتقالية هي تغيير بين المراحل غير الرسمية والرسمية في حياة الأطفال ، وفترة الانتقال من رياض الأطفال إلى المدرسة الابتدائية هي معلم مهم للغاية في حياة الطفل وكذلك في تطوير التعليم ، يواجه العديد من الأطفال صعوبات في مواجهة بيئة جديدة بالإضافة إلى مفاهيم خاطئة في تنفيذ تعلمهم . خطوات أنشطة تعلم الفن والحرف: أ. شرح المعلم الموضوع الذي سيتم العمل عليه ، ب. يقسم المعلم المجموعة إلى مجموعات ، ج. يقوم المعلم بتعيين الفيديو أو عينة من خيارات الصورة التي سيتم إجراؤها معا من خلال جهاز العرض أو الفيديو ، ويمكن للطلاب اختيارها وفقا لاهتماماتهم الخاصة ، د. يناقش الطلاب اختيار موضوع كل مجموع ، يجمع الطلاب الأدوات والمواد اللازمة ، ويمكنهم استخدام الأدوات في الفصل الدراسي أو يمكنهم البحث عن المواد في منطقة المدرسة ، و. يعمل الطلاب معا لإنجاح العمل ، ز. بعد

الانتهاء ، تم تقديم عمله أمام الفصل مع المعلمين والأصدقاء ، ح. أخيرا ، يقوم المعلم بتقييم العمل وتثبيت العمل في الفصل أو في الفصل الدراسي .يلعب التعلم الفني والحرفي دورا مهما في التغلب على قلق التعلم لطلاب الصف. يتم ذلك من قبل المدير ومعلم الصف من خلال زيادة الثقة بالنفس ، وتقليل الضغط الأكاديمي ، وتشجيع التعبير عن الذات ، وبناء المهارات الاجتماعية ، وزيادة التركيز والتركيز ، وتطوير المهارات الحركية للطلاب. دور تعلم الفن والحرف فعال كما يتضح من الطلاب الذين هم على نحو متزايد كن شجاعا ومستقلا ، وكن قادرا على التعاون مع أصدقائهم في المجموعة ، ولا تحتاج إلى أن تكون برفقة أولياء الأمور ، وتكون قادرا على شرح عملهم أمام معلمهم وزملائهم في الفصل ، ولم يعد هناك مخاوف من الطلاب تحدث في الفصل الدراسي.

الكلمات المفتاحية: القلق والتعلم والفن والحرف.

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Silmi Yassifi Maspupah
Nomor Induk Mahasiswa : 212520078
Program Studi : Magister Manajemen Pendidikan Islam
Konsentrasi : Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Islam
Judul Tesis : Mengatasi Kecemasan Belajar Peserta didik Melalui *Art And Craft* di Sekolah Islam Cikal Harapan BSD Tangerang Selatan

Menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau tidak dapat dibuktikan Tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 25 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Silmi Yassifi Maspupah

TANDA PERSETUJUAN TESIS

Mengatasi Kecemasan Belajar Peserta didik Melalui *Art And Craft* di
Sekolah Islam Cikal Harapan BSD Tangerang Selatan

Tesis

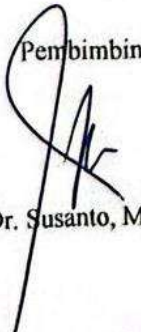
Diajukan kepada Program Studi Megister Manajemen Pendidikan Islam
Sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.)

Disusun oleh:
Silmi Yassifi Maspupah
212520078


Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujikan.

Jakarta,
Menyetujui :

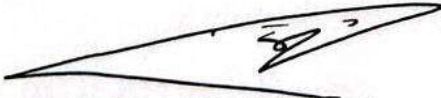
Pembimbing I,


Dr. Susanto, M.A

Pembimbing II,


Dr. Khasnah Syaidah, M.Ag

Mengetahui,
Ketua program Studi/Konsentrasi


Dr. H. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I

TANDA PENGESAHAN TESIS

Mengatasi Kecemasan Belajar Peserta didik Melalui *Art And Craft* Di
Sekolah Cikal Harapan BSD Tangerang Selatan

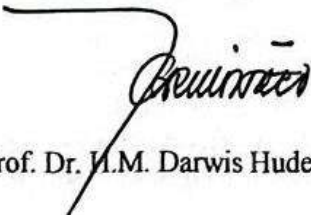
Disusun oleh :

Nama : Silmi Yassifi Maspupah
Nomor Induk Mahasiswa : 212520078
Program Studi : Magister Manajemen Pendidikan Islam
Konsentrasi : Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Islam

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal :
Jakarta, 27 Agustus 2024

No.	Nama Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si	Ketua	
2.	Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si	Anggota/Penguji I	
3.	Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I	Anggota/Penguji II	
4.	Dr. Susanto, M.A	Anggota/Pembimbing	
5.	Dr. Khasnah Syaidah, M.Ag	Anggota/Pembimbing	
6.	Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 25 Juli 2024
Mengetahui,
Direktur Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta,


Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si.

PEDOMAN TRANSLITERASI

ARAB	LATIN	ARAB	LATIN
ا	`	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	‘
ث	Ts	غ	G
ج	J	ف	F
ح	h	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	هـ	H
ش	Sy	ء	A
ص	Sh	ي	Y
ض	Dh		

Catatan :

- a. Konsonan yang ber-syaddah ditulis dengan rangkap, misalnya رَ بّ ditulis *rabba*
- b. Vokal panjang (*mad*) : *fathah* (baris di atas) ditulis *â* atau *Â*, *kasrah* (baris di bawah) ditulis *î* atau *Î*, serta *dhammah* (baris depan) ditulis dengan *u* atau *û*, misalnya: القارعة ditulis *al-qâri'ah*, المساكين ditulis *al-masâkîn*, المفليحون *al-muflihûn*.
- c. Kata sandang *alif + lam* (ال) apabila diikuti oleh huruf *qamariyah* ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis *al-kâfirûn*. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*, huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرجال ditulis *ar-rijâl*, atau diperbolehkan dengan menggunakan transliterasi *al-qamariyah* ditulis *al-rijâl*. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir
- d. *Ta' marbûthah* (ة) البقرة ditulis *al-Baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *t*, misalnya: زكاة المال *zakât al-mâl*, atau ditulis سورة النساء *sûrat an-Nisâ*. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو خير الرازقين ditulis *wa huwa khair ar-Râziqîn*.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami haturkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, petunjuk, serta kekuatan fisik dan mental, sehingga kami dapat menyelesaikan Tesis ini.

Semoga shalawat dan salam selalu tercurah kepada Nabi terakhir, Rasulullah Muhammad SAW, serta kepada keluarganya, sahabat-sahabatnya, tabi'in dan tabi'ut tabi'in, dan semua umatnya yang terus mengikuti ajaran-ajarannya. Amin..

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan Tesis ini terdapat berbagai hambatan, rintangan, dan kesulitan. Namun, berkat dukungan, motivasi, dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak, penulis akhirnya dapat menyelesaikan Tesis ini..

Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A., Selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta.
2. Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si. Selaku Direktur Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta.
3. Dr. H. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Manajemen Pendidikan Islam.
4. Dosen Pembimbing Tesis Dr. Susanto, M.A., dan Dr. Khasnah Syaidah, M.Ag., yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuknya kepada penulis dalam penyusunan Tesis ini.
5. Kepala Perpustakaan beserta staf Universitas PTIQ Jakarta.

6. Segenap Civitas Universitas PTIQ Jakarta, para dosen yang telah banyak memberikan fasilitas, kemudahan dalam penyelesaian penulisan Tesis ini.
7. Kepala Sekolah Dasar Islam Cikal Harapan 1 BSD, Bapak Mohamad Ikhlas, S.Pd yang telah memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada penulis untuk melakukan penelitian di Sekolah Dasar Islam Cikal Harapan 1 BSD
8. Wakil kepala bidang sarana dan prasarana, guru-guru dan staf tata usaha di MA Annajah Jakarta yang telah banyak membantu dalam mengumpulkan data penelitian tesis ini.
9. Seluruh para kyai dan guru yang telah mengajarkan ilmunya dan selalu memberikan do'a serta motivasi kepada penulis agar terus menuntut ilmu.
10. Orang tua tercinta Bapak Muhsin Mastur dan Ibu Tri Lestari yang selalu ikhlas mendoakan, memberikan motivasi, semangat serta dukungannya. Selama hidupnya jasa beliau tak akan hilang sampai akhir hayat.
11. Suamiku tercinta Biky Uthbek Mubarak, S.H, M.Si. yang selalu ada dan memberikan waktunya untuk berdiskusi dan memotivasi serta memberikan dorongan setulus hati dalam menyelesaikan studi program Pascasarjana.
12. Adikku tercinta Kayla Rizky Afifah, Mutiara Syafitri Az-Zahra, Alya Putri Amelia, Syafiya Indah Ramadhani yang selalu hadir dengan penuh canda tawanya, selalu setia menemani, mengajari banyak hal dan selalu tulus memberikan kasih sayangnya.
13. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan do'a tulusnya.
14. Seluruh teman-teman seperjuangan program studi MPI yang telah saling mendukung untuk memberikan sumbangan pemikiran dan motivasi sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan.
15. Semua pihak yang tentunya tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu memberikan do'a, perhatian dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis baik berupa materi maupun non materi.

Hanya doa dan harapan yang saya sampaikan, semoga Allah SWT memberikan ganjaran yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian Tesis ini..

Akhirnya, penulis serahkan segala sesuatunya kepada Allah SWT, berharap agar tesis ini mendapatkan keridhaan-Nya. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat umum, bagi penulis sendiri, serta untuk anak dan keturunan penulis di masa depan. Amin.

Jakarta, 05 Desember 2023

Penulis,

Silmi Yassifi Maspupah

DAFTAR ISI

Judul	i
Abstrak	iiii
Pernyataan keaslian Tesis/Disertasi.....	ix
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	xi
Halaman Pengesahan Penguji	xiii
Pedoman Transliterasi	xv
Kata Pengantar	xvii
Daftar Isi.....	xix
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	12
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Perumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
G. Kerangka Teori.....	13
H. Tinjauan Pustaka/Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	18
I. Metode Penelitian.....	23
J. Jadwal Penelitian.....	37
K. Sistematika Penulisan.....	38

BAB II KECEMASAN BELAJAR PESERTA DIDIK.....	41
A. Pengertian Kecemasan.....	41
B. Gejala Kecemasan.....	47
C. Jenis-Jenis Kecemasan.....	51
D. Faktor Penyebab Kecemasan.....	54
E. Indikator Kecemasan.....	63
F. Kecemasan Dalam Presfektif Al-Qur'an.....	65
BAB III ART AND CRAFT DALAM MENGATASI KECEMASAN	
BELAJAR PESERTA DIDIK.....	77
A. Pengertian <i>Art And Craft</i>	77
B. Keunggulan Menggunakan <i>Art And Craft</i>	84
C. Jenis-Jenis <i>Art And Craft</i>	90
D. Contoh Karya Kreasi <i>Art And Craft</i>	93
E. Fungsi <i>Art And Craft</i> Dalam Menanggulangi Kecemasan Peserta didik Belajar.....	101
BAB IV MENGATASI KECEMASAN BELAJAR PESERTA DIDIK	
MELALUI ART AND CRAFT DI SEKOLAH DASAR ISLAM	
CIKAL HARAPAN 1 BSD TANGERANG SELATAN.....	107
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian.....	107
1. Nama Madrasah Tempat Penelitian.....	107
2. Sejarah Singkat SDI Cikal Harapan 1 BSD	107
3. Visi dan Misi SDI Cikal Harapan 1 BSD.....	108
4. Kurikulum SDI Cikal Harapan 1 BSD	108
5. Data Guru dan Staf SDI Cikal Harapan 1 BSD.....	116
6. Data Peserta Didik SDI Cikal Harapan 1 BSD.....	116
B. Temuan Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	118
1. Situasi kerentanan kecemasan pada peserta didik kelas 1 SD Cikal Harapan BSD.....	118
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran Art and Craft bagi peserta didik di kelas 1 SD Cikal Harapan BSD?.....	138
3. Bagaimana peran pembelajaran Art and Craft dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik kelas 1 SDI Cikal harapan BSD?	144
BAB V PENUTUP.....	156
A. Kesimpulan	156
B. Saran	157
DAFTAR PUSTAKA	161
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HID	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lembaga pendidikan adalah tempat di mana siswa memperoleh pengetahuan untuk mencapai tujuan mereka. Pendidikan yang diberikan di sekolah dapat meningkatkan kualitas pengetahuan yang lebih terarah dan terstruktur secara sistematis melalui bimbingan guru.¹ Kinerja guru yang optimal merupakan harapan dari semua pihak, begitupun dengan kinerja yang baik akan mencerminkan kepada pencapaian tujuan dari pendidikan.

Lembaga pendidikan sekolah merupakan institusi yang bertanggung jawab untuk menyediakan pendidikan formal kepada siswa dari berbagai usia. Fungsi utama dari lembaga pendidikan ini adalah untuk memberikan pembelajaran yang terstruktur dan sistematis, yang mencakup kurikulum yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan akademis, sosial, dan emosional siswa. Selain itu, sekolah berperan sebagai tempat di mana siswa dapat belajar tentang nilai-nilai sosial, budaya, dan etika, mempersiapkan mereka untuk berkontribusi secara positif dalam masyarakat.

Struktur lembaga pendidikan sekolah umumnya mencakup berbagai tingkat pendidikan, mulai dari pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, hingga pendidikan menengah dan tinggi. Setiap tingkat memiliki kurikulum dan tujuan pendidikan yang spesifik untuk mengembangkan

¹Wahyudi, dan Muchamad Agus Slamet, "Konsep Pendekatan Behavior Dalam

kemampuan siswa sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Misalnya, di tingkat dasar, fokus utamanya adalah pada pembelajaran dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung, sementara di tingkat menengah dan atas, pendidikan lebih diarahkan pada spesialisasi akademik dan persiapan untuk pendidikan tinggi atau dunia kerja.

Sekolah juga berfungsi sebagai komunitas yang mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa. Selain dari pengajaran akademis, lembaga pendidikan ini menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler, seperti olahraga, seni, dan klub, yang memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi minat mereka, mengasah keterampilan sosial dan membentuk hubungan yang positif dengan teman sebayanya. Kegiatan ini penting untuk membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri, kemampuan kerja sama, dan keterampilan kepemimpinan, yang semuanya merupakan bagian integral dari perkembangan pribadi mereka.

Selain itu, lembaga pendidikan sekolah berperan dalam menyediakan dukungan dan layanan tambahan untuk memenuhi kebutuhan individu siswa. Ini termasuk layanan konseling, dukungan belajar tambahan, dan program pendidikan khusus untuk siswa dengan kebutuhan khusus. Dengan menyediakan dukungan yang sesuai, sekolah berusaha untuk memastikan bahwa setiap siswa memiliki kesempatan yang setara untuk mencapai potensi penuh mereka, terlepas dari latar belakang atau tantangan yang mungkin mereka hadapi.

Lembaga pendidikan sekolah juga memiliki tanggung jawab untuk melibatkan orang tua dan masyarakat dalam proses pendidikan. Kerja sama antara sekolah, orang tua, dan komunitas lokal penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan memfasilitasi perkembangan siswa. Melalui pertemuan orang tua-guru, program keterlibatan keluarga, dan kemitraan dengan organisasi masyarakat, sekolah dapat membangun hubungan yang kuat dan saling mendukung untuk mencapai tujuan pendidikan yang lebih baik dan memastikan keberhasilan siswa.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3, tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik sehingga mereka menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki akhlak mulia, sehat, berpengetahuan, terampil, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.² Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan peran

²Republik Indonesia, *Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945 Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.

penting dari lingkungan pendidikan baik dimulai dari keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Tujuan pendidikan di Indonesia berfokus pada pengembangan manusia seutuhnya, mencakup aspek intelektual, emosional, spiritual, dan sosial. Salah satu tujuan dari pendidikan di Indonesia adalah untuk meningkatkan kualitas kehidupan rakyat dan menghasilkan individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan demokratis. Diharapkan bahwa metode ini akan menghasilkan generasi yang tidak hanya unggul secara akademis tetapi juga memiliki karakter yang kuat dan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi masyarakat dan negara.

Selain itu, pendidikan di Indonesia berupaya untuk menciptakan kesetaraan dan keadilan dalam akses pendidikan. Setiap warga negara Indonesia berhak mendapatkan pendidikan yang layak tanpa memandang latar belakang ekonomi, sosial, atau geografis. Pemerintah berusaha mengatasi kesenjangan pendidikan melalui berbagai program, seperti bantuan pendidikan bagi siswa kurang mampu, pembangunan sekolah di daerah terpencil, dan pengembangan kurikulum yang inklusif. Dengan demikian, tujuan pendidikan ini adalah untuk memastikan bahwa semua anak Indonesia mendapatkan peluang yang setara untuk meraih potensi penuh mereka..

Pendidikan di Indonesia juga bertujuan untuk menyiapkan siswa agar mampu menghadapi tantangan global. Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi yang pesat, siswa diharapkan memiliki keterampilan yang relevan untuk bersaing di pasar kerja global. Oleh karena itu, kurikulum pendidikan di Indonesia terus disesuaikan untuk mengintegrasikan pengetahuan teknologi, bahasa asing, dan keterampilan abad ke-21, seperti pemikiran kritis, kreativitas, dan kemampuan berkolaborasi. Pendidikan vokasional dan keterampilan juga diperkuat untuk mempersiapkan siswa dengan kemampuan praktis yang dibutuhkan di dunia kerja.

Tujuan pendidikan di Indonesia mencakup penguatan identitas nasional dan kebudayaan. Melalui pendidikan, siswa diharapkan mengenal dan mencintai budaya serta sejarah bangsa Indonesia, memahami nilai-nilai Pancasila, dan menghargai keragaman budaya serta bahasa di Indonesia. Pendidikan karakter yang mengedepankan nilai-nilai luhur bangsa, seperti gotong royong, toleransi, dan semangat persatuan, juga menjadi bagian integral dari tujuan pendidikan. Dengan demikian, pendidikan di Indonesia tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa, tetapi juga membentuk mereka menjadi individu yang bangga dan berkomitmen untuk memajukan bangsa dan negara.

Pendidikan memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kecemasan pada anak, baik sebagai faktor penyebab maupun sebagai solusi potensial. Tekanan akademis sering kali menjadi salah satu sumber utama kecemasan. Tuntutan untuk mencapai nilai tinggi, menghadapi ujian, dan memenuhi harapan orang tua atau guru dapat menimbulkan stres yang berat bagi banyak siswa. Kecemasan ini bisa mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka, serta memengaruhi performa akademis dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Namun, pendidikan juga memiliki potensi untuk mengurangi kecemasan melalui pendekatan yang mendukung dan inklusif. Dengan menciptakan lingkungan belajar yang positif dan aman, di mana siswa merasa didukung dan dihargai, sekolah dapat membantu mengurangi perasaan stres dan ketidakamanan. Program-program yang mempromosikan kesejahteraan emosional, seperti konseling, kegiatan seni, dan teknik manajemen stres, dapat memberikan alat bagi siswa untuk mengelola kecemasan mereka dengan lebih efektif. Pendidikan yang mengedepankan keseimbangan antara tuntutan akademis dan dukungan emosional sangat penting dalam menciptakan suasana belajar yang sehat.

Pendidikan juga berperan dalam mempersiapkan siswa untuk menghadapi berbagai tantangan dan perubahan yang dapat menyebabkan kecemasan. Melalui kurikulum yang mencakup keterampilan hidup, seperti pemecahan masalah, pemikiran kritis, dan keterampilan sosial, siswa dapat lebih siap menghadapi situasi stres. Pendidikan yang mengajarkan teknik relaksasi, mindfulness, dan strategi coping juga dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan untuk mengatasi kecemasan mereka. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan pengetahuan, tetapi juga sebagai alat untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Pendidikan yang melibatkan kerjasama antara sekolah, orang tua, dan komunitas dapat memperkuat dukungan bagi siswa yang menghadapi kecemasan. Komunikasi yang terbuka antara semua pihak terkait membantu mengidentifikasi sumber kecemasan dan merancang strategi yang efektif untuk mengatasinya. Melibatkan orang tua dalam proses pendidikan dan memberikan mereka informasi tentang cara mendukung anak-anak mereka di rumah juga penting. Dengan pendekatan holistik ini, pendidikan dapat berfungsi sebagai jembatan untuk mengurangi kecemasan pada anak dan mempromosikan kesejahteraan emosional mereka.

Kecemasan-kecemasan pada saat anak memasuki SD adalah ketika mengetahui bahwa segala hal di SD nampak baru. Mulai dari ruang kelas yang lebih banyak dari TK, guru yang baru, teman-teman baru, lingkungan baru, hingga suasana yang nampak baru bagi anak.

Kecemasan inilah yang menghantui pikiran anak saat akan masuk SD, cemas karena sahabat di TK dulu tidak bersekolah di SD yang sama, cemas dengan pelajaran yang banyak, dan cemas tidak ditemani orangtua saat masuk kelas. Kecemasan yang dirasakan oleh anak karena menghadapi hal baru ini sebenarnya wajar terjadi. Jangankan anak-anak, orang dewasa saja masih sering merasa cemas saat menghadapi situasi baru.

Memasuki sekolah dasar (SD) tidak selalu menjadi pengalaman yang menyenangkan bagi setiap anak. Hal ini karena mereka harus menghadapi peran dan tanggung jawab baru yang lebih besar dan beradaptasi dengan lingkungan yang sangat berbeda dari pendidikan sebelumnya. Selama masa transisi ini, peserta didik harus mengemban peran baru sebagai pelajar, berinteraksi dan menjalin hubungan baru, mengadopsi kelompok referensi baru, serta mengembangkan standar baru untuk menilai diri mereka. Sekolah menyediakan berbagai ide baru yang membantu mereka membentuk identitas diri. Anak-anak di sekolah dasar, yang berusia antara 6 hingga 12 tahun, berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak awal menuju masa kanak-kanak akhir dan menjelang pra-pubertas. Pada akhir masa kanak-kanak, anak sering kali mengalami emosi yang sangat kuat.³

Masa peralihan ini bisa menjadi pengalaman positif atau negatif bagi anak. Pengalaman pertama sekolah dapat mempengaruhi hasil belajar selanjutnya, serta perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Proses transisi yang berjalan dengan baik dapat menghasilkan transisi yang positif, sehingga anak-anak perlu mendapat kenyamanan, kesenangan, kebahagiaan agar siap untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang baru.

Kecemasan adalah sebuah kondisi emosional yang ditandai oleh rasa khawatir, cemas, atau takut yang berlebihan dan sering kali tidak proporsional terhadap situasi yang dihadapi. Perasaan ini dapat muncul sebagai respons terhadap stres atau ancaman yang dirasakan, dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk fisik, emosional, dan mental. Kecemasan sering kali disertai dengan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, atau ketegangan otot, serta gejala mental seperti pikiran yang terus-menerus mengganggu dan kesulitan dalam berkonsentrasi.

Secara klinis, kecemasan dapat dikelompokkan dalam berbagai gangguan, seperti gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan panik,

³Dea Mukti Maharani, *et.al.*, [Prosiding Online] "Teknik Relaksasi Sebagai Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Peserta didik," *Seminar Nasional dan Workshop Bimbingan dan Konseling* (Isbn: 978-602-5498-30-5) 2018, hal. 9.

fobia spesifik, dan gangguan kecemasan sosial. Masing-masing gangguan ini memiliki karakteristik dan pemicu yang berbeda, namun semuanya melibatkan tingkat kecemasan yang mengganggu fungsi sehari-hari seseorang. Misalnya, gangguan panik ditandai dengan serangan kecemasan tiba-tiba dan intens, sementara fobia spesifik melibatkan ketakutan yang ekstrem terhadap objek atau situasi tertentu.

Kecemasan dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan jika tidak dikelola dengan baik. Perasaan cemas yang terus-menerus dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, hubungan interpersonal, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mengenali gejala kecemasan dan mencari dukungan atau perawatan yang sesuai, seperti terapi, konseling, atau teknik manajemen stres, agar individu dapat mengatasi perasaan tersebut dan kembali menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan produktif.

Kecemasan dapat dirasakan oleh siapa saja dan di mana saja, termasuk oleh peserta didik di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berupa kecemasan realistik, neurotik, atau moral. Karena kecemasan adalah proses psikis yang tidak tampak secara jelas, sulit untuk menentukan apakah seorang siswa mengalami kecemasan dan apa saja faktor-faktor yang mempengaruhinya. Namun, perlu diingat bahwa gejala-gejala kecemasan yang tampak di permukaan hanyalah sebagian kecil dari masalah yang sebenarnya.

Di sekolah, ada berbagai faktor yang dapat memicu kecemasan pada peserta didik, seperti target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak mendukung, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat dan tidak adil. Selain itu, sikap dan perlakuan guru yang kurang ramah, galak, atau kurang kompeten juga dapat menyebabkan kecemasan pada siswa. Faktor lain termasuk penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih menekankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang terbatas, semuanya dapat menjadi pemicu kecemasan pada peserta didik yang berkaitan dengan manajemen sekolah.⁴

Kesulitan belajar adalah salah satu isu utama dalam dunia pendidikan, dan salah satu penyebabnya adalah kecemasan. Umumnya, peserta didik mengalami kecemasan ketika menghadapi pelajaran yang dianggap sulit untuk dipahami. Siswa yang mengalami kesulitan belajar cenderung kesulitan dalam menyerap materi yang diajarkan oleh guru,

⁴Rudiansyah, *et.al.*, "Upaya Guru Dalam Meningkatkan Kecemasan Peserta didik Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Peserta didik Di SMP Negeri 3 Banda Aceh." dalam *Jurnal Ilmiah Mahapeserta didik Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah*, Vol. 01, No. 1: 96-100, Agustus 2016, hal. 98.

sehingga mereka menjadi malas belajar, tidak dapat menguasai materi, menghindari pelajaran, dan mengabaikan tugas-tugas yang diberikan.⁵

Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap individu memiliki gaya belajar yang berbeda, begitu juga dengan peserta didik. Guru tidak dapat menerapkan pendekatan yang sama untuk semua siswa dalam proses belajar mengajar. Jika guru memaksakan satu metode yang sama untuk semua siswa, hal ini dapat menyebabkan ketidaksempurnaan dalam proses belajar mengajar, karena tujuan utama belajar adalah untuk memberikan pemahaman materi kepada murid. Oleh karena itu, jika guru hanya menggunakan strategi "ceramah" tanpa variasi, siswa mungkin menjadi kurang fokus, merasa bosan, mengantuk, gelisah, bahkan mengalami kecemasan dalam belajar.

Pendidik dituntut untuk menerapkan metode pembelajaran yang lebih kreatif dan inovatif agar suasana di ruang kelas menjadi lebih bervariasi. Kebutuhan akan pembelajaran yang beragam semakin penting, karena masih jarang ditemukan pendidik yang mengintegrasikan kearifan lokal dalam proses belajar. Banyak guru lebih fokus pada aspek kognitif dan bahasa, sehingga aspek perkembangan lainnya kurang diperhatikan secara serius. Dari sudut pandang perkembangan anak, kegiatan seni juga penting karena memungkinkan anak untuk mengekspresikan ide dan gagasannya secara kreatif.⁶

Tujuan pendidikan seni adalah untuk menumbuhkan sikap toleransi, demokrasi, dan kedewasaan, serta kemampuan untuk hidup rukun dalam masyarakat yang beragam. Selain itu, pendidikan seni bertujuan untuk mengembangkan kemampuan imajinatif intelektual dan ekspresi melalui seni, meningkatkan kepekaan rasa, keterampilan, serta penerapan teknologi dalam kreasi dan pameran karya seni. Kegiatan kerajinan tangan secara tidak langsung mengajarkan anak berbagai keterampilan, termasuk kemampuan fisik, motorik, seni, serta melatih sosialisasi dan kemandirian, yang pada gilirannya dapat memunculkan berbagai bentuk kecerdasan.

Faktor pendukung dalam mengembangkan aspek perkembangan anak melibatkan aktivitas yang menyenangkan selama proses belajar. Bagi anak, bermain adalah sarana belajar yang sangat menyenangkan, di mana *"play is to take part in enjoyable activity for the sake of amusement and to do something for fun, not in earnest,"* yang artinya bermain adalah aktivitas yang menyenangkan dan dilakukan untuk kesenangan. Bermain adalah

⁵Rudiansyah, *et.al.*, "Upaya Guru Dalam Meningkatkan Kecemasan Peserta didik Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Peserta didik Di SMP Negeri 3 Banda Aceh." hal. 97.

⁶ Firda Citra Cuaciha, "Pengembangan Pembelajaran Bermain Art-Craft Berbasis Kearifan Lokal Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun. " *Tesis*. Yogyakarta: Pascasarjana UNY 2019, hal. 22.

aktivitas yang mudah dilakukan, menarik, dan menyenangkan bagi anak. Kegiatan bermain di sekolah sebaiknya direncanakan dan disusun dengan baik untuk mengembangkan seluruh potensi anak. Saat bermain, anak menyerap berbagai hal baru di sekitarnya. Bermain merupakan proses yang membantu anak memperoleh informasi dan membangun pengalaman yang nyata.⁷

Akhir-akhir ini, kasus kecemasan pada anak telah menjadi perhatian yang semakin mendesak di berbagai belahan dunia. Fenomena ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor kompleks yang melibatkan tekanan akademis, perubahan sosial, dan tantangan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya tuntutan akademis, seperti persaingan untuk mendapatkan nilai tinggi dan beasiswa, telah menyebabkan stres yang signifikan pada banyak anak. Tekanan untuk memenuhi ekspektasi orang tua dan guru sering kali menciptakan beban yang berat, yang dapat memicu kecemasan yang berkepanjangan dan mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

Selain tekanan akademis, masalah sosial seperti perundungan (bullying) dan isolasi sosial juga berkontribusi pada meningkatnya kecemasan di kalangan anak-anak. Perundungan, baik di lingkungan sekolah maupun online, dapat menyebabkan trauma psikologis yang mendalam, membuat anak merasa tidak aman dan tidak diterima. Isolasi sosial, yang sering diperburuk oleh penggunaan teknologi dan media sosial, dapat mengurangi interaksi tatap muka dan mengakibatkan perasaan kesepian serta kecemasan. Anak-anak yang mengalami perundungan atau merasa terasing seringkali menghadapi kesulitan dalam mengelola perasaan mereka dan mencari dukungan.

Perubahan lingkungan, seperti pindah rumah atau sekolah, juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kecemasan pada anak. Transisi semacam itu dapat menyebabkan ketidakpastian dan kekhawatiran mengenai penyesuaian diri di lingkungan baru, yang dapat memicu stres. Adaptasi terhadap situasi baru, berkenalan dengan teman baru, dan menyesuaikan diri dengan rutinitas yang berbeda sering kali menambah beban emosional anak-anak, yang berpotensi memperburuk kondisi kecemasan mereka.

Faktor-faktor ini dipengaruhi lebih lanjut oleh pergeseran dalam pola kehidupan dan dampak pandemi global yang baru-baru ini memperburuk situasi. Pandemi COVID-19 telah menyebabkan ketidakpastian ekonomi, perubahan drastis dalam rutinitas sehari-hari, dan pembatasan sosial yang

⁷Firda Citra Cuaciha, "Pengembangan Pembelajaran Bermain Art-Craft Berbasis Kearifan Lokal Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun. " *Tesis*. Yogyakarta: Pascasarjana UNY 2019, hal. 20.

berdampak negatif pada kesehatan mental anak-anak. Isolasi yang berkepanjangan, ketidakstabilan keluarga, dan kekhawatiran tentang kesehatan telah meningkatkan tingkat kecemasan, memerlukan perhatian khusus dari orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental.

Mengatasi kecemasan pada anak memerlukan pendekatan yang komprehensif, melibatkan dukungan dari berbagai pihak. Program pencegahan dan intervensi yang berfokus pada keterampilan coping, dukungan emosional, dan pendidikan mental yang sehat perlu diterapkan di sekolah dan komunitas. Orang tua dan pendidik harus bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, serta memberikan akses kepada anak-anak untuk mendapatkan bantuan profesional ketika diperlukan. Dengan upaya kolektif, diharapkan kecemasan pada anak dapat diatasi secara efektif dan kesejahteraan mereka dapat dipulihkan.

Maka dari itu, guru harus mempunyai stimulus yang kreatif dan inovatif dalam menciptakan pembelajaran dengan memanfaatkan semua gaya belajar murid baik yang berupa visual, auditori, psikomotorik dan lain sebagainya salah satu aktivitas yang bisa meningkatkan konsentrasi anak yaitu melalui pembelajaran yang edukatif dan kreatif berbasis *art and craft*.

Aktivitas seni dan kerajinan (*art and craft*) sebagai upaya pembelajaran kreatif dan inovatif di sekolah pada era revolusi pendidikan⁸. Seni dan kerajinan merupakan bagian dari ekspresi estetika dan kreatif. Aspek ini bertujuan sebagai salah satu sarana untuk ekspresi diri, memberikan katarsis untuk perasaan dan emosi peserta didik yang mungkin tidak dapat diungkapkan melalui kegiatan lain. Aktivitas seni dan kerajinan juga dapat menjadi metode yang efektif bagi peserta didik untuk melepaskan diri dari kecemasan, kekhawatiran, ketegangan, serta frustrasi yang terpendam.

Art and craft activities dapat menciptakan perasaan senang dan gembira, kegiatan ini mendapatkan kesempatan secara tidak langsung untuk keterampilan berbahasa dan berkomunikasi ketika anak-anak sedang mendengarkan arahan guru dan pada saat berbicara satu sama lain saat mereka bekerja, serta menumbuhkan anak menjadi pribadi yang lebih percaya diri. *Art and craft activities* memiliki dampak yang signifikan terhadap psikologi anak dengan menyediakan saluran untuk ekspresi emosional dan kreativitas. Melalui kegiatan seni dan kerajinan, anak-anak dapat mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata. Aktivitas ini memberikan

⁸ Rihanum Mihda Rosyidah Habe, "Penggunaan *ART AND CRAFT* Activities Untuk Menstimulasi Perkembangan Sosial-Emosional (Kepercayaan Diri) Anak Di Tkit Al-Uswah Kota Surabaya," dalam *Jurnal Pendidikan*, Surabaya: UNS 2019, hal. 2.

cara yang aman dan konstruktif untuk mengatasi emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan menciptakan karya seni, anak-anak sering kali merasa lebih tenang dan terhubung dengan perasaan mereka, yang berkontribusi pada keseimbangan psikologis.

Selain itu, partisipasi dalam *art and craft activities* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri anak. Proses menciptakan sesuatu dan melihat hasil akhir dari upaya mereka memberikan rasa pencapaian dan kepuasan pribadi. Setiap karya seni yang selesai menjadi simbol keterampilan dan kreativitas anak, yang dapat memperkuat perasaan kompetensi dan kepercayaan diri mereka. Ini sangat penting untuk perkembangan psikologis positif, karena anak-anak yang merasa percaya diri cenderung memiliki pandangan yang lebih optimis dan lebih baik dalam menghadapi tantangan.

Art and craft activities juga berperan dalam membangun keterampilan sosial dan emosional melalui interaksi kelompok dan kolaborasi. Ketika anak-anak bekerja sama dalam proyek seni, mereka belajar tentang kerjasama, berbagi ide, dan komunikasi yang efektif. Proses ini membantu anak-anak mengembangkan empati dan keterampilan interpersonal, yang penting untuk hubungan sosial yang sehat. Selain itu, interaksi sosial dalam konteks seni dapat memperkuat rasa keterhubungan dan dukungan emosional di antara teman sebaya, meningkatkan kesehatan psikologis secara keseluruhan.

Art and craft activities dapat berfungsi sebagai alat untuk mengatasi dan mengurangi kecemasan dan ketegangan. Kegiatan yang melibatkan kreativitas dan fokus, seperti menggambar atau merakit kerajinan tangan, memungkinkan anak-anak untuk mengalihkan perhatian dari sumber stres dan menenangkan pikiran mereka. Proses kreatif ini tidak hanya menyediakan waktu untuk relaksasi tetapi juga dapat memperbaiki suasana hati dan mengurangi gejala kecemasan. Dengan memanfaatkan seni dan kerajinan sebagai alat terapi, anak-anak dapat memperoleh manfaat psikologis yang mendalam, mendukung kesehatan mental dan emosional mereka. Melalui kegiatan yang menggabungkan keterampilan motorik halus, keterampilan multisensorik, dan kreativitas sesuai dengan tema yang ada, seni dan kerajinan menjadi aktivitas yang menyenangkan bagi anak dalam pembelajaran di kelas.⁹

Oleh karena itu aktivitas seni dan kerajinan sebagai metode pembelajaran di sekolah sejalan dengan kebutuhan akan kreativitas dari seorang pendidik. Melalui kegiatan seni dan kerajinan, proses

⁹Rihanum Mihda Rosyidah Habe, "Penggunaan Art And Craft Activities Untuk Menstimulasi Perkembangan Sosial-Emosional (Kepercayaan Diri) Anak Di Tkit Al-Uswah Kota Surabaya," hal. 5.

pembelajaran pada anak dapat berjalan sesuai dengan hakikatnya, memungkinkan anak untuk belajar secara kreatif dan menyenangkan.. begitu juga dengan sikap guru yang asik, bersahabat dengan peserta didik dan tetap tegas akan menciptakan rasa aman dan kenyamanan pada peserta didik ketika di kelas. serta dapat memahami materinya dengan cara yang menyenangkan, dan kualitas pembelajaran peserta didik tetap maksimal.

Urgency dalam melakukan penelitian terhadap cara mengatasi kecemasan pada peserta didik sangat penting karena dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang strategi dan intervensi yang efektif dalam mengelola masalah ini. Kecemasan pada siswa dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kinerja akademis, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional. Dengan penelitian yang terfokus, pendidik dan profesional kesehatan mental dapat mengidentifikasi metode yang paling efektif untuk mengurangi kecemasan, memungkinkan mereka untuk merancang intervensi yang lebih baik dan lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

Penelitian dalam bidang ini membantu dalam mengembangkan program intervensi yang berbasis bukti dan disesuaikan dengan karakteristik spesifik peserta didik. Dengan mengkaji berbagai teknik dan pendekatan, seperti terapi perilaku kognitif, teknik relaksasi, atau program pembelajaran sosial dan emosional, peneliti dapat mengevaluasi efektivitas masing-masing metode dalam konteks sekolah. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun pedoman dan kebijakan yang lebih efektif untuk menangani kecemasan di lingkungan pendidikan, meningkatkan kualitas dukungan yang diberikan kepada siswa.

Selain itu, penelitian ini juga berperan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai kecemasan di kalangan pendidik dan orang tua. Banyak orang tua dan guru mungkin tidak sepenuhnya menyadari dampak dari kecemasan atau mungkin tidak mengetahui cara terbaik untuk mendukung siswa yang mengalami masalah ini. Penelitian yang komprehensif dapat menyediakan informasi yang diperlukan untuk melatih pendidik dan orang tua tentang tanda-tanda kecemasan, cara berkomunikasi dengan siswa, dan strategi dukungan yang dapat diterapkan di rumah dan di sekolah.

Dengan memahami cara mengatasi kecemasan secara lebih mendalam, penelitian juga berkontribusi pada pengembangan kebijakan dan praktik yang lebih baik dalam sistem pendidikan. Misalnya, hasil penelitian dapat mendorong integrasi program dukungan mental dalam kurikulum sekolah, serta penyediaan sumber daya dan pelatihan untuk staf sekolah. Ini akan memastikan bahwa pendekatan yang diterapkan dalam menangani kecemasan tidak hanya berbasis pada teori tetapi juga pada praktik yang terbukti efektif dan berkelanjutan.

Penelitian yang berfokus pada cara mengatasi kecemasan pada peserta didik penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan mendukung. Dengan mengidentifikasi dan menerapkan strategi yang efektif, sekolah dapat membantu siswa merasa lebih aman, termotivasi, dan terlibat dalam pembelajaran mereka. Upaya ini tidak hanya meningkatkan kesehatan mental siswa tetapi juga berkontribusi pada pencapaian akademis yang lebih baik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang *Art and Craft* yang akan menjadi media pembantu mengatasi kecemasan peserta didik dalam pembelajaran di awal memasuki sekolah dasar, dengan itu diharapkan peserta didik bisa dengan mudah menerima dan memahami materi hingga mendapatkan hasil belajar yang sempurna, yang akan dituangkan dalam bentuk tesis dengan judul **"KECEMASAN BELAJAR PESERTA DIDIK MELALUI ART AND CRAFT DI SEKOLAH CIKAL HARAPAN BSD TANGERANG SELATAN"**.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut berdasarkan masalah yang disajikan pada latar belakang masalah di atas:

1. Kecemasan belajar peserta didik di masa peralihan dari taman kanan-kanak ke sekolah dasar.
2. Kecemasan peserta didik tidak bisa mengikuti pembelajaran di sekolah dasar.
3. Kecemasan tidak punya teman dan tidak bisa bergaul dengan teman.
4. Keterbatasan kemampuan guru dalam menciptakan pembelajaran yang kreatif dan inovatif.
5. Keterbatasan alat peraga atau media pembelajaran dalam mengajar.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dimaksudkan untuk membatasi masalah yang sudah teridentifikasi agar lebih jelas dan terarah sehingga tidak meluas pembahasannya, maka yang akan dikaji oleh penulis adalah mengatasi kecemasan belajar peserta didik kelas 1 SD melalui *Art And Craft* di Sekolah Cikal Harapan BSD Tangerang Selatan Periode 2022-2023.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditentukan maka masalah yang akan dipecahkan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana situasi kerentanan kecemasan pada peserta didik kelas 1 SD Cikal Harapan BSD?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran *Art and Craft* bagi peserta didik di kelas 1 SD Cikal Harapan BSD?
3. Bagaimana peran pembelajaran *Art and Craft* dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik kelas 1 SD Cikal harapan BSD?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya solusi dalam mengatasi kecemasan belajar peserta didik kelas 1 SD melalui *Art And Craft* Di Sekolah Cikal Harapan BSD Tangerang Selatan. Dalam penelitian ini penulis ini mempunyai beberapa tujuan sebagai berikut:

1. Untuk menguraikan situasi kerentanan kecemasan pada peserta didik kelas 1 SD Cikal Harapan BSD
2. Untuk menguraikan pelaksanaan pembelajaran *Art and Craft* bagi peserta didik di kelas 1 SD Cikal Harapan BSD
3. Untuk menganalisis peran pembelajaran *Art and Craft* dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik kelas 1 SD Cikal harapan BSD

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dapat dikategorikan sebagai manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah seagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan dan menambah informasi terutama dalam dunia pendidikan.
 - b. Menerapkan pembelajaran *art and craft* dalam pendidikan sekolah dasar.
 - c. Menguji keefektifan pembelajaran *art and craft* untuk mengatasi kecemasan peserta didik.
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kritik, saran, atau pemikiran yang bermanfaat dalam dunia pendidikan khususnya pada sekolah SD Cikal Harapan 1 BSD.
 - b. Dapat memberikan inspirasi dan wawasan kepada semua pendidik, terutama seluruh peserta didik Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an (IPTIQ) Jakarta.

G. Kerangka Teori

Peralihan PAUD ke SD bisa menjadi pengalaman positif atau negatif bagi anak. Pengalaman pertama sekolah dapat mempengaruhi hasil belajar selanjutnya, serta perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Proses transisi yang berjalan dengan baik dapat menghasilkan transisi yang positif, sehingga anak-anak perlu mendapat kenyamanan, kesenangan, kebahagiaan agar siap untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang baru.

Kecemasan pada anak dapat timbul dari berbagai faktor seperti tekanan akademis, masalah sosial, dan perubahan lingkungan. Seni dan kerajinan menyediakan cara yang efektif untuk menangani penyebab-penyebab kecemasan ini dengan memberikan outlet kreatif bagi anak-anak. Melalui aktivitas seni, anak-anak dapat mengekspresikan perasaan dan emosi mereka secara konstruktif, yang membantu mereka memahami dan mengelola perasaan tersebut. Proses kreatif ini memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk melepaskan ketegangan dan stres yang mungkin timbul akibat tuntutan akademis atau masalah sosial.

Tekanan akademis sering kali menjadi salah satu sumber utama kecemasan bagi anak-anak. Kewajiban untuk mencapai nilai tinggi dan prestasi akademis dapat memberikan beban berat pada banyak siswa. Seni dan kerajinan dapat membantu mengurangi tekanan ini dengan menyediakan waktu dan ruang bagi anak-anak untuk bersantai dan mengekspresikan diri tanpa merasa tertekan untuk berprestasi. Aktivitas seperti menggambar, melukis, atau membuat kerajinan tangan memungkinkan mereka untuk fokus pada proses kreatif, yang dapat mengalihkan perhatian dari tekanan akademis dan membantu mereka merasa lebih rileks.

Masalah sosial, seperti kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya atau menghadapi perundungan, juga dapat menjadi faktor penyebab kecemasan pada anak-anak. Seni dan kerajinan berperan penting dalam membantu anak-anak mengatasi masalah sosial ini dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan kolaboratif. Kegiatan seni kelompok memungkinkan anak-anak bekerja sama, berbagi ide, dan membangun hubungan positif dengan teman-teman mereka. Selain itu, seni dapat digunakan untuk meningkatkan empati dan pemahaman, membantu anak-anak melihat dunia dari sudut pandang orang lain serta mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik.

Perubahan lingkungan, seperti pindah rumah atau sekolah, bisa menjadi pengalaman yang menegangkan dan memicu kecemasan pada anak-anak. Dalam situasi ini, seni dan kerajinan dapat berfungsi sebagai alat bantu yang efektif dalam penyesuaian. Aktivitas seni memungkinkan anak-anak mengekspresikan perasaan mereka terkait perubahan tersebut dan merasa lebih terkendali dalam situasi yang tidak pasti. Misalnya,

membuat gambar atau kolase tentang rumah baru atau teman baru dapat membantu anak-anak mengungkapkan harapan dan kekhawatiran mereka, serta membantu mereka merasa lebih positif dan nyaman dengan perubahan yang terjadi dalam hidup mereka.

Di sekolah, terdapat berbagai faktor yang dapat memicu kecemasan pada peserta didik, antara lain target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat dan tidak adil. Selain itu, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, atau kurang kompeten juga menjadi penyebab kecemasan pada siswa. Faktor-faktor yang berkaitan dengan manajemen sekolah, seperti penerapan disiplin yang ketat dan lebih menekankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta keterbatasan sarana dan prasarana belajar, juga turut memicu timbulnya kecemasan pada peserta didik.

Pendidik dituntut untuk menerapkan metode pembelajaran yang lebih kreatif dan inovatif agar suasana di ruang kelas menjadi lebih bervariasi. Kebutuhan akan metode pembelajaran yang inovatif semakin penting karena masih jarang ditemukan pendidik yang mengintegrasikan kearifan lokal dalam pengajaran. Banyak guru yang lebih fokus pada aspek kognitif dan bahasa, sehingga aspek perkembangan lainnya kurang mendapat perhatian serius. Dari perspektif perkembangan anak, kegiatan seni sangat penting karena memungkinkan anak untuk mengekspresikan ide dan gagasan mereka secara kreatif.

Pendidik dituntut untuk menghadapi kecemasan siswa dengan pendekatan yang sensitif dan dukungan yang berkelanjutan. Salah satu langkah awal yang penting adalah menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung. Pendidik perlu memperhatikan tanda-tanda kecemasan pada siswa dan menyediakan ruang bagi mereka untuk berbicara tentang perasaan mereka tanpa merasa dihakimi. Melalui komunikasi yang terbuka dan empatik, pendidik dapat membantu siswa merasa didengar dan dimengerti, yang merupakan langkah penting dalam mengurangi perasaan cemas.

Selain itu, pendidik harus mengintegrasikan teknik manajemen stres dan strategi coping ke dalam kegiatan pembelajaran. Ini bisa mencakup pengajaran teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam atau mindfulness, yang dapat membantu siswa mengelola kecemasan mereka. Kegiatan seni dan kerajinan juga dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk mengekspresikan perasaan dan meredakan ketegangan. Dengan menyediakan berbagai cara bagi siswa untuk mengatasi stres, pendidik dapat membantu mereka merasa lebih siap dan mampu menghadapi tantangan yang ada.

Pendidik juga harus bekerja sama dengan orang tua dan profesional kesehatan mental untuk mendukung siswa yang mengalami kecemasan. Melibatkan orang tua dalam proses pendidikan dan memberikan mereka informasi tentang cara mendukung anak-anak mereka di rumah sangat penting. Selain itu, kolaborasi dengan konselor sekolah atau ahli kesehatan mental dapat memberikan wawasan tambahan dan bantuan profesional dalam menangani kecemasan siswa secara efektif. Dengan pendekatan yang terkoordinasi ini, pendidik dapat membantu menciptakan jaringan dukungan yang kuat bagi siswa, mempromosikan kesejahteraan emosional mereka dan meningkatkan pengalaman belajar secara keseluruhan.

Jika siswa terus mengalami kecemasan saat belajar, dampaknya dapat sangat merugikan bagi kesehatan mental dan kinerja akademis mereka. Kecemasan yang berkepanjangan dapat mengganggu konsentrasi dan memori, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam memahami dan mengingat materi pelajaran. Akibatnya, prestasi akademis mereka mungkin menurun, yang dapat memperburuk rasa percaya diri dan memperkuat siklus kecemasan. Kinerja yang buruk di sekolah juga dapat mengakibatkan stres tambahan, yang semakin memperburuk masalah kecemasan.

Selain dampak akademis, kecemasan yang terus-menerus juga dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial siswa. Siswa yang cemas mungkin merasa terasing dari teman sebaya, menghindari interaksi sosial, dan mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan yang sehat. Isolasi sosial dan rasa tidak diterima dapat memperburuk masalah kecemasan, membuat siswa merasa semakin tertekan dan tidak berdaya. Hal ini juga dapat mengarah pada masalah kesehatan mental lebih lanjut, seperti depresi atau gangguan makan.

Terakhir, kecemasan yang berkepanjangan dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan fisik siswa. Stres kronis dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan tidur, gangguan pencernaan, dan masalah jantung. Jika tidak diatasi, dampak jangka panjang dari kecemasan dapat mempengaruhi kualitas hidup siswa secara keseluruhan dan memerlukan intervensi yang lebih intensif di kemudian hari. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi kecemasan pada siswa sejak dini untuk mencegah dampak negatif ini.

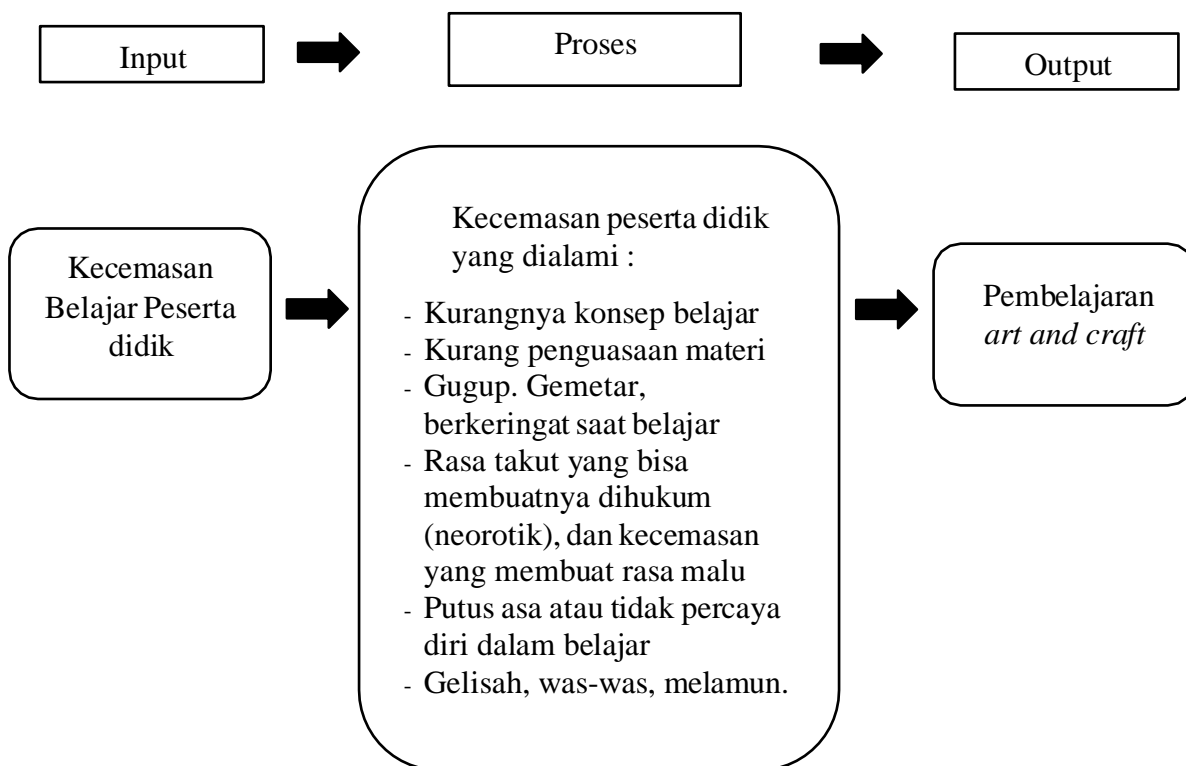
Skema penelitian adalah rencana sistematis yang menggambarkan langkah-langkah yang akan diambil untuk melakukan penelitian, termasuk perencanaan, pengumpulan data, analisis, dan interpretasi hasil. Skema ini dimulai dengan penetapan masalah penelitian yang jelas, menentukan tujuan, dan merumuskan hipotesis atau pertanyaan

penelitian. Selanjutnya, peneliti mengembangkan desain penelitian, yang mencakup pemilihan metode penelitian (kuantitatif, kualitatif, atau campuran), teknik pengumpulan data (seperti survei, wawancara, atau observasi), dan strategi sampling untuk memilih peserta atau sampel yang akan diikutsertakan dalam penelitian.

Setelah desain penelitian disusun, skema penelitian melanjutkan dengan implementasi, yang mencakup pengumpulan data sesuai dengan instrumen dan metode yang telah ditentukan. Selama tahap ini, peneliti harus memastikan bahwa prosedur pengumpulan data dilakukan secara konsisten dan etis, serta menjaga integritas data yang diperoleh. Proses ini juga mencakup pemantauan dan penyesuaian jika diperlukan untuk mengatasi masalah yang muncul selama pengumpulan data. Dokumentasi yang teliti selama tahap ini penting untuk memastikan bahwa setiap langkah penelitian tercatat dengan baik.

Setelah data terkumpul, skema penelitian berlanjut dengan analisis data untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan penelitian. Ini melibatkan pengolahan dan interpretasi data, serta penyajian hasil dalam bentuk laporan atau publikasi. Peneliti harus memastikan bahwa analisis dilakukan dengan cara yang objektif dan valid, serta menyimpulkan temuan berdasarkan bukti yang ada. Akhirnya, skema penelitian mencakup evaluasi dan refleksi tentang proses penelitian, termasuk identifikasi keterbatasan dan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut atau aplikasi praktis dari hasil penelitian.

Berikut adalah alur atau skema penelitian kali ini:



Dasar skema kerangka teori ini penulis menganalisa data penelitian sehingga dapat memperoleh informasi yang diharapkan mengenai cara mengatasi kecemasan belajar peserta didik di SDI Cikal Harapan 1 BSD sehingga dapat memberikan dampak positif terhadap masyarakat untuk membantu mendidik putra-putrinya.

H. Tinjauan Pustaka atau Penelitian Dahulu Yang Relevan

Dalam melaksanakan penelitian ini penulis mencari dan menyaring informasi dari penelitian sebelumnya yang relevan sebagai bahan perbandingan dalam keberhasilan penelitian ini. Dari penelitian relevan yang ditemukan belum terdapat judul yang sama, namun ada beberapa kemiripan dengan judul yang diajukan. seperti:

1. Tesis Frida Citra Cuachicha, lulusan tahun 2019, dengan judul *Pengembangan Pembelajaran Bermain Art-Craft Berbasis Kearifan Lokal Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun*, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan yang mengadaptasi model ADDIE. Subjek uji coba dalam penelitian ini terdiri dari 35 anak usia 5-6 tahun. Teknik dan instrumen pengumpulan

data meliputi wawancara, observasi, lembar validasi, dan lembar unjuk kerja keterampilan motorik halus. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t Dependen dan uji N-Gain.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran bermain yang berfokus pada aktivitas seni dan kerajinan berbasis kearifan lokal efektif dalam mencapai perkembangan anak, terutama pada aspek motorik halus. Pembelajaran ini dikemas dalam bentuk buku panduan pelaksanaan yang mencakup kegiatan pembukaan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup, serta melibatkan tiga jenis aktivitas: membuat batik painting, membuat kreasi wayang gunungan, dan melukis pada media gerabah mini. Keefektifan produk diukur dengan uji N-Gain, menunjukkan nilai rata-rata skor sebesar 70,6% untuk kelas BI dan 71,5% untuk kelas B2, yang keduanya termasuk dalam kategori cukup efektif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran seni dan kerajinan berbasis kearifan lokal cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik halus pada anak usia 5-6 tahun.

Persamaan, dari penelitian ini dan penelitian penulis, keduanya sama-sama fokus membahas tentang aktivitas seni dan kerajinan (art and craft), adapun **Perbedaan** penelitian ini berfokus pada peningkatan keterampilan motorik halus pada anak usia 5-6 tahun, sedangkan penelitian penulis mengkaji upaya untuk mengatasi kecemasan belajar di kalangan peserta didik.

2. Jurnal Nurhayati, Ni Nyoman Seriati, dan Lusi Nurhayati, dengan judul Kegiatan Bermain Berbasis *art and craft* bagi Anak Usia Dini Untuk Mempromosikan Kecintaan Pada Lingkungan, Jurnal Pendidikan, Volume 42 nomor 2, FBS Universitas Negeri Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan metode kualitatif untuk pengumpulan data. Subjek penelitian terdiri dari guru dan peserta didik TK Grogolan di Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Sleman. Data dikumpulkan melalui teknik observasi dan Focus Group Discussion (FGD) yang melibatkan guru TK. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi panduan FGD, panduan observasi, dan panduan wawancara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pertama, permainan seni dan kerajinan sebagai bentuk promosi Pendidikan Lingkungan Anak Usia Dini (PLAUD) dikelompokkan berdasarkan jenis bahan menjadi tiga kategori: bahan alami, buatan, dan campuran. Kedua, guru menggunakan berbagai strategi untuk menstimulasi rasa cinta lingkungan pada anak melalui permainan seni dan kerajinan, yaitu dengan pembudayaan atau rutinitas harian serta integrasi langsung rasa cinta lingkungan dalam kegiatan permainan.

Persamaan, dari penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama membahas tentang *art and craft*, adapun **perbedaan** penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu penelitian ini membahas Untuk Mempromosikan Kecintaan Pada Lingkungan, sedangkan penelitian penulis membahas untuk mengatasi kecemasan belajar peserta didik.

3. Jurnal Rudiansyah, Amirullah, Muhammad Yunus. Upaya Guru Dalam Meningkatkan Kecemasan Peserta didik Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Peserta didik Di SMP Negeri 3 Banda Aceh. Jurnal Ilmiah Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah Volume 1, Nomor 1:96-109 Agustus 2016.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu metode pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara, dan analisis data dilakukan dengan teknik analisis deskriptif kualitatif, yang melibatkan menganalisis jawaban yang diberikan oleh guru mengenai masalah atau pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.

Hasil penelitian menunjukkan bentuk-bentuk kecemasan yang dialami peserta didik dalam menghadapi tes hasil belajar, yaitu: 1) Kurangnya pemahaman tentang konsep belajar, seperti buku panduan praktis, dan kurangnya motivasi dari guru; 2) Keterbatasan dalam menguasai materi; 3) Rasa gugup, gemetar, dan berkeringat saat mengerjakan tes; 4) Ketakutan akan hukuman (neurotik) dan rasa malu yang timbul; 5) Putus asa atau kurang percaya diri dalam mengerjakan tes; dan 6) Kegelisahan, kekhawatiran, dan melamun. Upaya yang dilakukan guru untuk mengatasi kecemasan peserta didik dalam menghadapi tes meliputi: 1) Menanamkan konsep yang jelas, 2) Memberikan latihan secara rutin, 3) Melakukan try out, 4) Mengimplementasikan pembelajaran yang bervariasi, dan 5) Menggunakan berbagai teknik pembelajaran. Disarankan agar seluruh guru dan orang tua memotivasi serta memberikan perhatian lebih kepada peserta didik, agar mereka belajar dengan tekun dan teratur di luar jam sekolah. Hal ini akan membantu peserta didik merasa lebih siap menghadapi tes di sekolah.

Persamaan, dari penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama membahas tentang *Kecemasan*, adapun **perbedaan** penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu penelitian ini membahas kecemasan dalam menghadapi tes, sedangkan penelitian penulis membahas *art and craft*.

4. Jurnal Rihanum Mihda Rosyidah Habe, Sri Setyowati. Penggunaan *Art And Craft Activities* Untuk Menstimulasi Perkembangan Sosial-Emosional

(Kepercayaan Diri) Anak di TKIT Al-Uswah. PG-PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan memotret penggunaan aktivitas seni dan kerajinan di TKIT Al-Uswah dalam merangsang kepercayaan diri anak. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan mengikuti model Miles dan Huberman, yang mencakup tahap pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui aktivitas seni dan kerajinan, yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan hasil karya, kegiatan tersebut berhasil menstimulasi kepercayaan diri anak di TKIT Al-Uswah Ngagel Jaya Tengah, Kota Surabaya. Kegiatan yang menyenangkan dan eksploratif, serta motivasi dari guru yang kreatif, memberikan stimulasi yang positif bagi anak.

Persamaan, dari penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama membahas tentang *art and craft*, adapun **perbedaan** penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu penelitian ini untuk menstimulasi perkembangan sosial-emosional (kepercayaan diri) anak di tkit al-uswah sedangkan penelitian penulis untuk mengatasi kecemasan belajar peserta didik.

5. Jurnal Aini Fidiati, Mirawati. *Aku Anak Kreatif: Stimulasi Kreativitas Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Art And Craft*. PG-PAUD. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Magelaran: Jurnal Pendidikan Seni, Vol 1. No. 1, Juni 2018, ISSN: 2620-8598.

Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah deskriptif kualitatif, dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai pelaksanaan kegiatan seni dan kerajinan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan seni dan kerajinan yang dilaksanakan mencakup berbagai aktivitas, seperti menggambar, mencampur warna, mewarnai, menggunting, menempel, membentuk, dan aktivitas seni rupa lainnya. Di Kelompok Bermain Lab. UPI, art and craft adalah bagian dari program rutin yang dilaksanakan setiap minggu. Aktivitas ini efektif merangsang anak untuk berkreasi sesuai keinginan mereka, melakukan uji coba pencampuran warna, dan menghasilkan karya seni. Kesimpulannya, art and craft terbukti sebagai salah satu kegiatan yang efektif dalam menstimulasi perkembangan anak, khususnya dalam aspek kreativitas.

Persamaan, dari penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama membahas tentang *art and craft*, adapun **perbedaan** penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu penelitian ini untuk

menstimulasi kreativitas anak usia dini sedangkan penelitian penulis untuk mengatasi kecemasan belajar peserta didik.

Penelitian terdahulu memainkan peran krusial dalam membentuk dasar dan arah penelitian saat ini. Dengan mengevaluasi studi-studi sebelumnya, peneliti dapat memahami temuan-temuan yang telah ada, mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan, dan mengembangkan hipotesis yang lebih terfokus. Informasi dari penelitian sebelumnya memberikan konteks dan kerangka kerja untuk eksperimen atau studi baru, sehingga membantu peneliti menghindari pengulangan pekerjaan yang sudah ada dan memfokuskan usaha mereka pada area yang belum dieksplorasi atau yang memerlukan pengembangan lebih lanjut.

Selanjutnya, penelitian terdahulu sering kali menyediakan metodologi dan teknik yang telah terbukti efektif, yang dapat digunakan atau dimodifikasi dalam penelitian saat ini. Metode yang digunakan dalam studi-studi sebelumnya memberikan panduan tentang bagaimana merancang dan melaksanakan penelitian baru. Dengan menerapkan teknik yang telah terbukti berhasil, peneliti dapat meningkatkan keandalan dan validitas temuan mereka. Selain itu, memanfaatkan metodologi yang ada dapat mempercepat proses penelitian dan mengurangi risiko kesalahan metodologis.

Penelitian terdahulu juga menawarkan landasan teori yang penting untuk penelitian saat ini. Teori-teori yang dikembangkan dan diuji dalam studi-studi sebelumnya memberikan dasar untuk pengembangan teori baru atau revisi teori yang ada. Dengan mengacu pada teori yang telah ada, peneliti dapat mengembangkan model yang lebih komprehensif dan memvalidasi atau menantang teori-teori tersebut dengan data baru. Hal ini memungkinkan kemajuan ilmiah yang berkelanjutan dan memperdalam pemahaman tentang fenomena yang diteliti.

Akhirnya, studi-studi terdahulu sering kali mengungkapkan tantangan dan batasan yang mungkin dihadapi dalam penelitian saat ini. Dengan memeriksa kekurangan dan masalah yang telah diidentifikasi dalam penelitian sebelumnya, peneliti dapat merancang studi baru yang lebih baik dengan mengatasi masalah-masalah tersebut. Penelitian terdahulu menyediakan pelajaran berharga dan wawasan tentang bagaimana cara meningkatkan desain dan pelaksanaan penelitian untuk hasil yang lebih akurat dan relevan. Dengan demikian, penelitian terdahulu bukan hanya sebagai sumber informasi tetapi juga sebagai panduan untuk inovasi dan perbaikan dalam penelitian saat ini.

I. Metode Penelitian

Metode penelitian merujuk pada teknik dan prosedur yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dalam suatu studi. Metode ini mencakup berbagai pendekatan, seperti penelitian kuantitatif, kualitatif, atau campuran, yang dipilih berdasarkan tujuan penelitian dan jenis data yang diinginkan. Penelitian kuantitatif sering menggunakan survei, eksperimen, atau analisis statistik untuk menghasilkan data numerik dan menguji hipotesis, sedangkan penelitian kualitatif lebih fokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena melalui wawancara, observasi, atau analisis konten. Pilihan metode akan mempengaruhi cara data dikumpulkan, diolah, dan diinterpretasikan.

Desain penelitian adalah kerangka kerja yang mengatur bagaimana penelitian akan dilaksanakan, termasuk langkah-langkah spesifik dalam proses pengumpulan dan analisis data. Desain ini menetapkan struktur penelitian, termasuk sampel atau peserta yang akan terlibat, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data, dan teknik analisis yang akan diterapkan. Desain penelitian dapat berupa desain eksperimental, desain korelasional, atau desain studi kasus, tergantung pada tujuan penelitian. Misalnya, desain eksperimental melibatkan manipulasi variabel independen untuk mengamati efeknya terhadap variabel dependen, sementara desain studi kasus fokus pada analisis mendalam terhadap satu kasus atau fenomena tertentu.

Dalam merancang penelitian, penting untuk mempertimbangkan validitas dan reliabilitas metode dan desain yang digunakan. Validitas mengacu pada sejauh mana instrumen dan metode yang digunakan mengukur apa yang seharusnya diukur, sementara reliabilitas berhubungan dengan konsistensi hasil yang diperoleh jika penelitian dilakukan ulang. Peneliti harus memastikan bahwa desain penelitian memungkinkan pengumpulan data yang akurat dan relevan, serta bahwa metode analisis dapat memberikan interpretasi yang valid dari hasil penelitian. Ini termasuk perencanaan yang cermat dalam pemilihan sampel, pembuatan instrumen pengumpulan data, dan prosedur analisis.

Pemilihan metode dan desain penelitian harus selaras dengan tujuan penelitian dan pertanyaan yang ingin dijawab. Desain penelitian yang baik akan membantu peneliti dalam mengumpulkan data yang diperlukan secara efektif, memastikan bahwa temuan penelitian dapat memberikan jawaban yang jelas dan bermanfaat. Dengan memilih metode dan desain yang tepat, peneliti dapat mengatasi masalah yang ada dengan lebih efisien dan menghasilkan hasil penelitian yang valid, reliabel, dan relevan.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan instrumen penelitian berupa wawancara,

observasi, dan dokumentasi. Metode penelitian kualitatif ini dapat memberikan kontribusi pada teori, praktik, kebijakan, serta pemahaman tentang masalah sosial dan tindakan yang relevan.¹⁰ Penelitian kualitatif tidak hanya memudahkan penulis dalam proses penelitian, tetapi juga memberikan pemahaman yang mendalam mengenai gejala dan fakta yang diamati, berdasarkan sudut pandang subjek yang diteliti.¹¹

Metode penelitian kualitatif deskriptif adalah pendekatan yang digunakan untuk memahami fenomena atau pengalaman dari perspektif individu dengan cara yang mendalam dan detail. Pendekatan ini berfokus pada mendeskripsikan dan menginterpretasikan pengalaman, sikap, atau fenomena sosial secara rinci tanpa bertujuan untuk menguji hipotesis atau membuat generalisasi statistik. Penelitian ini sering menggunakan data yang bersifat naratif, seperti wawancara mendalam, observasi, atau analisis dokumen, untuk menggali makna dan pola dalam konteks yang spesifik.

Dalam penelitian kualitatif deskriptif, peneliti mengumpulkan data dengan cara yang fleksibel dan terbuka, memungkinkan partisipan untuk berbicara secara bebas tentang pengalaman dan pandangan mereka. Wawancara mendalam adalah metode umum yang digunakan, di mana peneliti dapat menanyakan pertanyaan terbuka untuk memperoleh informasi yang mendetail dan nuansa dari perspektif individu. Observasi lapangan juga sering digunakan untuk mengamati interaksi dan perilaku dalam konteks alami mereka. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara tematik, mengidentifikasi pola, tema, dan kategori yang muncul dari data.

Analisis dalam penelitian kualitatif deskriptif dilakukan dengan cara yang deskriptif dan interpretatif. Peneliti mengorganisasi data, mengidentifikasi tema-tema utama, dan mendeskripsikan temuan-temuan dalam konteks yang lebih luas. Tujuannya adalah untuk menyajikan gambaran yang akurat dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti, tanpa menggeneralisasi hasil kepada populasi yang lebih luas. Interpretasi dilakukan dengan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya di mana data dikumpulkan, serta perspektif subjektif dari partisipan.

Metode penelitian kualitatif deskriptif bermanfaat ketika peneliti ingin memperoleh pemahaman yang mendalam tentang pengalaman atau pandangan tertentu dari individu atau kelompok dalam konteks spesifik. Meskipun hasil dari penelitian ini tidak selalu dapat digeneralisasi, temuan-temuan yang diperoleh memberikan wawasan yang berharga dan mendetail

¹⁰ Djam'an Satori dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2014, hal. 22.

¹¹ Hardani, *et al.*, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020, hal. 39-40.

tentang bagaimana orang mengalami dan memaknai fenomena tertentu. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menyajikan gambaran yang kaya dan kontekstual dari subjek penelitian, yang dapat digunakan untuk menginformasikan kebijakan, praktik, atau penelitian lebih lanjut di bidang yang relevan.

Ada beberapa kelebihan pada penelitian kualitatif yaitu data yang mendasar berdasarkan fakta, peristiwa, dan keadaan. Datanya digali secara mendalam dari satu pandangan. Hasil Penulisan diperoleh dari partisipan yang dianalisa oleh penulis. Informasi dan masukan dari partisipan menjadi referensi utama untuk dianalisis.¹²

1. Pemilihan Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah Kecemasan Belajar Peserta didik di SDI Cikal Harapan 1 BSD.

2. Data dan Sumber Data

Sumber data primer adalah data yang diperoleh langsung oleh penulis dari sumbernya, dicatat dan diamati untuk pertama kalinya, dan hasilnya digunakan untuk memecahkan masalah yang sedang dicari jawabannya.¹³ Pada penelitian ini, data-data primer tersebut berupa wawancara kepala sekolah SDI Cikal Harapan 1 BSD, Kepala Kurikulum SDI Cikal Harapan 1 BSD, guru kelas 1 dan peserta didik- siswi SDI Cikal Harapan 1 BSD.

Sumber data sekunder adalah sumber data tambahan yang secara tidak langsung diambil oleh penulis, sumbernya dapat diambil dari lapangan, ataupun sumber yang sudah dibuat orang lain, seperti jurnal, artikel, foto, statistik, buku, dokumen, dan lain sebagainya. Sumber data sekunder memiliki fungsi sebagai sumber data pelengkap atau yang utama jika tidak tersedia dari narasumbernya langsung.¹⁴ Pada penelitian ini, data-data sekunder antara lain profil sekolah, visi dan misi sekolah, kurikulum sekolah, keadaan peserta didik, dan proses pembelajaran di kelas.

3. Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data

Pengumpulan data penelitian adalah proses krusial yang melibatkan pengumpulan informasi yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis. Proses ini dimulai dengan perencanaan yang teliti, mencakup pemilihan metode pengumpulan data yang tepat, seperti survei, wawancara, observasi, atau penggunaan data sekunder.

¹² J.R Raco, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010, hal. 62.

¹³ Anak Agung Putu Agung, *Metodologi Penelitian Bisnis*, Malang: Universitas Brawijaya Press, 2021, hal. 60.

¹⁴ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, Surakarta : Ippm Univet Bantara, 2014, hal. 113.

Metode yang dipilih harus sesuai dengan desain penelitian serta tujuan yang ingin dicapai. Penelitian kuantitatif sering menggunakan kuesioner atau survei untuk mendapatkan data numerik, sementara penelitian kualitatif lebih mungkin menggunakan wawancara mendalam atau observasi untuk memahami fenomena secara mendalam.

Setelah metode pengumpulan data ditentukan, peneliti harus mengembangkan instrumen pengumpulan data yang relevan dan valid. Instrumen ini bisa berupa kuesioner, panduan wawancara, lembar observasi, atau alat pengukuran lainnya. Penting untuk memastikan bahwa instrumen tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan akurat dan konsisten. Proses pengembangan instrumen melibatkan pembuatan item yang jelas, relevan, dan mampu mengukur variabel yang diinginkan, serta uji coba awal untuk mendapatkan umpan balik dan melakukan penyesuaian jika diperlukan.

Pengumpulan data dapat dilakukan melalui berbagai teknik, tergantung pada metode yang dipilih. Dalam penelitian survei, data dikumpulkan dengan meminta responden untuk menjawab serangkaian pertanyaan secara mandiri. Dalam penelitian kualitatif, data mungkin dikumpulkan melalui wawancara tatap muka atau diskusi kelompok yang memungkinkan peserta untuk berbagi pandangan mereka secara mendalam. Observasi juga merupakan metode penting di mana peneliti mengamati dan mencatat perilaku atau kejadian di lapangan. Penting untuk menjaga konsistensi dan integritas dalam proses pengumpulan data, serta memastikan bahwa prosedur dilakukan secara etis.

Setelah data dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah proses pengolahan dan analisis data untuk menarik kesimpulan yang valid dan relevan. Pengolahan data melibatkan penyusunan, pembersihan, dan penyiapan data untuk analisis lebih lanjut. Teknik analisis yang digunakan akan bergantung pada jenis data dan metode penelitian, seperti analisis statistik untuk data kuantitatif atau analisis tematik untuk data kualitatif. Selama proses ini, peneliti harus berhati-hati untuk memastikan bahwa data dianalisis secara objektif dan bahwa hasil yang diperoleh benar-benar mencerminkan informasi yang dikumpulkan.

Untuk mengumpulkan data, metode penelitian kualitatif dapat digunakan dalam lingkungan alami dari sumber data primer dan sekunder. Salah satu teknik yang biasa digunakan untuk mengumpulkan data adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi.¹⁵ Berikut adalah tahapan-tahapan dalam pengumpulan data metode Penulisan kualitatif:

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016, hal. 225.

a. Observasi

Observasi adalah cara mengumpulkan data dengan melihat apa yang sedang terjadi secara langsung.¹⁶ Untuk mencapai tujuan tertentu, observasi adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pengamatan dan pencatatan berbagai fenomena secara sistematis, rasional, objektif, dan logis.¹⁷

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik observasi yang bersifat non-partisipatif, yang berarti pengamat hanya mengamati kegiatan yang sedang berlangsung dan tidak ikut serta dalam prosesnya. Teknik observasi dilakukan dengan melakukan pengamatan dan pencatatan secara sistematis, yang kemudian digunakan untuk pertimbangan dan penilaian dalam skala bertingkat.¹⁸

Data yang dikumpulkan dapat diolah dan dianalisis secara deskriptif-kualitatif, yaitu dengan menampilkan data secara rinci. Selain itu, informasi yang diberikan oleh para partisipan dan analisis yang dilakukan peneliti menjadi rujukan utama untuk analisis yang memadai.¹⁹

Metode ini digunakan untuk mengobservasi kecemasan belajar peserta didik di SDI Cikal Harapan 1 BSD.

b. Wawancara

Penulis melakukan wawancara dengan narasumber, responden, atau subjek penelitian.²⁰ Salah satu metode untuk mengumpulkan data adalah wawancara, yang melibatkan pertemuan langsung secara pribadi antara dua atau lebih subjek penelitian.²¹

Wawancara terstruktur dan tidak terstruktur adalah dua jenis wawancara umum. Wawancara terstruktur sering disebut wawancara mendalam, dan penulis melakukan wawancara terstruktur untuk mendapatkan keterangan atau informasi, sedangkan wawancara tak terstruktur sering disebut wawancara mendalam. Wawancara terstruktur, sebaliknya, disebut wawancara baku, dengan susunan

¹⁶ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Tindakan*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2005, hal. 220.

¹⁷ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011, hal. 231.

¹⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006, hal. 58.

¹⁹ J.R Raco, *Metode penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010, hal. 6

²⁰ Iwan Hermawan, *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Methode*, Kuningan: Hidayatul Qur'an Kuningan, 2019, hal. 146.

²¹ Ahmad Tanzeh dan Suyitno, *Metodologi Penelitian Praktis*, Yogyakarta: Teras, 2011, hal. 32.

pertanyaan yang sudah ditetapkan sebelumnya dan pilihan untuk jawaban yang sudah disediakan.²²

Melakukan wawancara adalah proses penting dalam penelitian karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data yang mendalam dan langsung dari sumbernya. Wawancara memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi perspektif, pengalaman, dan perasaan individu dengan cara yang lebih detail dan nuansial dibandingkan dengan metode pengumpulan data lainnya seperti survei atau kuesioner. Melalui wawancara, peneliti dapat memperoleh informasi yang sulit diungkapkan secara kuantitatif dan mendapatkan wawasan yang lebih komprehensif tentang topik penelitian. Selain itu, wawancara memungkinkan peneliti untuk mengklarifikasi jawaban, mengajukan pertanyaan tindak lanjut, dan menggali lebih dalam ke dalam tema-tema yang muncul, sehingga menghasilkan data yang lebih kaya dan relevan untuk analisis. Proses ini juga membantu membangun hubungan dan kepercayaan dengan responden, yang dapat meningkatkan kualitas dan keakuratan data yang dikumpulkan.

Hasil pengamatan di sekolah akan memunculkan pertanyaan-pertanyaan bagi penulis, yang kemudian akan digunakan untuk melakukan wawancara dan menyusun instrumen wawancara. Sumber responden yang akan diwawancarai dalam penelitian ini meliputi:

1) Kepala Sekolah SDI Cikal Harapan 1 BSD

No	Pertanyaan
1	<p>Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:</p> <ol style="list-style-type: none"> Apakah skema penerimaan peserta didik baru SD Cikal Harapan 1 BSD melalui ujian/tes masuk? Jika tidak, seperti apa program yang dilakukan pada saat penerimaan peserta didik baru? Apakah sekolah melakukan identifikasi awal untuk melihat kepribadian atau kecemasan masing-masing peserta didik baru? Jika ada, seperti apa programnya? Adakah kendala dalam program itu?

²² Dedy Mulyana, *Metodologi Kualitatif: Paradigma dan Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006, hal. 180.

2	<p>Kendala atau hambatan dalam pelaksanaan di sekolah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kendala apa yang sering muncul pada peserta didik baru? Apakah kendala tersebut termasuk kondisi kecemasan pada peserta didik?
3	<p>Apakah kecemasan peserta didik tersebut berkaitan dengan tempat yang baru, program yang baru, atau bertemu dengan guru dan teman-teman yang baru?</p>
4	<p>Peran kepala sekolah dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bagaimana cara mengatasinya, apakah kepala sekolah berperan secara langsung? Jika ada, apakah hasilnya berjalan sesuai yang diharapkan?

2) Guru SDI Cikal Harapan 1 BSD

No	Pertanyaan
1	<p>Situasi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:</p> <ol style="list-style-type: none"> Apakah di awal masuk sekolah bapak/ibu memiliki data laporan riwayat peserta didik baru? Bagaimana kondisi peserta didik di awal masuk sekolah? Apakah bapak/ibu menemukan kecemasan pada kondisi peserta didik dengan lingkungan yang baru? Apakah bapak/ibu menemukan kecemasan pada kondisi peserta didik dengan teman kelas pada saat berinteraksi? Apakah bapak/ibu menemukan kecemasan pada kondisi peserta didik dengan program belajar mengajar yang baru?

2	<p>Peran guru dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bagaimana cara bapak/ibu mengatasi kecemasan peserta didik dengan lingkungan yang baru? Bagaimana cara bapak/ibu mengatasi kecemasan peserta didik dengan teman kelas pada saat berinteraksi? Bagaimana cara bapak/ibu mengatasi kecemasan peserta didik dengan program belajar mengajar yang baru? Adakah program khusus di awal pembelajaran untuk mengatasi peralihan dari kondisi bermain di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) atau Taman Kanak-kanak (TK) ke kondisi belajar di Sekolah Dasar (SD)?
3	<p>Pelaksanaan pembelajaran <i>art and craft</i> bagi peserta didik kelas 1 SD:</p> <ol style="list-style-type: none"> Apakah bapak/ibu sudah mengenal pembelajaran berbasis <i>Art and Craft</i>? Apakah bapak/ibu sudah menerapkan pembelajaran berbasis <i>Art and Craft</i>? Bagaimana pelaksanaan pembelajaran <i>Art and Craft</i> bagi peserta didik baru?
4	<p>Peran pembelajaran <i>art and craft</i> dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD, beserta hambatannya:</p> <ol style="list-style-type: none"> Apakah pembelajaran <i>Art and Craft</i> berjalan sesuai harapan dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik baru? Adakah hambatan dalam menerapkan pembelajaran <i>Art and Craft</i> berjalan sesuai harapan dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik baru? Bagaimana cara mengatasi masing-masing hambatan tersebut? Jika dilihat dari keseluruhan, apakah penerapan pembelajaran tersebut dapat menyelesaikan kecemasan peserta didik baru?

3) Peserta didik SDI Cikal Harapan 1 BSD

No	Pertanyaan
----	------------

1	<p>Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:</p> <ol style="list-style-type: none"> Apakah ananda di temani orang tua selama pembelajaran di sekolah? Bagaimana kondisi tubuh ananda di lingkungan sekolah baru ini? Apakah ananda merasa aman dengan teman-teman baru di sekolah?
2	<p>Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD:</p> <ol style="list-style-type: none"> Apakah ananda merasa sulit dengan pembelajaran di kelas baru ini? Apa perbedaan yang peserta didik rasakan ketika belajar di PAUD dan belajar di SD? Seperti apa guru menjelaskan pembelajaran di kelas? Apakah pembelajaran di kelas menyenangkan? Pelajaran apa yang disukai? Apakah ananda mengerti apa yang dijelaskan oleh guru?

c. Dokumentasi

Informasi yang berasal dari dokumen penting, kegiatan, atau lembaga atau individu dikenal sebagai dokumentasi. Pengambilan gambar yang dilakukan oleh penulis untuk mendukung hasil penulisan merupakan bagian dari dokumentasi penelitian ini.²³ Pengumpulan dokumen dan data-data yang biasanya diperlukan untuk masalah penelitian dan kemudian ditelaah secara menyeluruh untuk mendukung dan meningkatkan kepercayaan dan pembuktian suatu peristiwa juga dapat disebut sebagai dokumentasi.²⁴

Dokumentasi penelitian sangat penting karena menyediakan catatan sistematis dan terperinci tentang semua aspek proses penelitian, termasuk metode, data, dan temuan. Dokumentasi yang baik memastikan bahwa setiap langkah penelitian dicatat dengan jelas, dari pengumpulan data hingga analisis dan kesimpulan. Ini memudahkan peneliti untuk melacak dan menilai kemajuan penelitian, serta memberikan dasar yang kuat untuk validasi dan replikasi studi. Dengan dokumentasi yang lengkap, peneliti dapat memastikan bahwa proses penelitian dapat diikuti dan dipahami oleh

²³ Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: CV. Jejak: 2018, hal. 255.

²⁴ Djam'an Satori dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabet, 2013, hal. 176.

orang lain yang mungkin tertarik untuk mengulangi atau mengkaji kembali penelitian tersebut.

Selain itu, dokumentasi penelitian berfungsi sebagai alat penting untuk transparansi dan akuntabilitas. Dengan mencatat semua prosedur, keputusan, dan perubahan yang dibuat selama penelitian, peneliti dapat menunjukkan integritas dan keandalan metode yang digunakan. Ini juga membantu mengidentifikasi potensi bias atau kesalahan dalam proses penelitian dan memastikan bahwa hasil yang disajikan didasarkan pada data yang valid dan dapat diandalkan. Dokumentasi yang baik memungkinkan para peneliti lain untuk memeriksa dan mengevaluasi metode dan hasil penelitian, yang berkontribusi pada kualitas dan kredibilitas ilmu pengetahuan.

Dokumentasi penelitian berfungsi sebagai referensi berharga untuk studi masa depan dan pengembangan ilmu pengetahuan. Catatan rinci dari penelitian sebelumnya dapat memberikan wawasan dan latar belakang penting untuk penelitian baru, memungkinkan peneliti untuk membangun temuan sebelumnya dan menghindari pengulangan pekerjaan yang sama. Dengan menyediakan basis data yang terorganisir dan terstruktur, dokumentasi membantu memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh dari penelitian tidak hilang dan dapat dimanfaatkan untuk kemajuan lebih lanjut dalam bidang tersebut.

Penulis melakukan pengumpulan data dengan cara mendokumentasikan sarana dan prasarana yang tersedia di SDI Cikal Harapan 1 BSD.

Adapun data-data yang digali dari tahapan dokumentasi ini adalah :

- 1) Profil SDI Cikal Harapan 1 BSD.
- 2) Visi dan Misi di SDI Cikal Harapan 1 BSD.
- 3) Kurikulum di SDI Cikal Harapan 1 BSD.
- 4) Data guru, staf dan peserta didik SDI Cikal Harapan 1 BSD

Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam penelitian kualitatif, sebagai berikut :

- a. Proses pengumpulan data sebelum penulisan dan pelaksanaan penelitian dikenal sebagai tahap pengumpulan data.
- b. Tahap reduksi data terdiri dari proses pemilihan, dengan fokus pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang dihasilkan dari lapangan.
- c. Dalam tahap penyampaian data, informasi diberikan untuk memungkinkan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

- d. Penarikan kesimpulan dari data analisis adalah tahap berikutnya.²⁵

Setelah data dikumpulkan, penulis menganalisis data yang masih kasar untuk membuatnya sistematis sehingga dapat dipahami dan menjawab masalah di sekolah.

4. Pengecekan Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, data atau temuan dianggap valid jika tidak terdapat perbedaan antara apa yang ditemukan oleh penulis dengan kenyataan yang terjadi pada objek yang diteliti.²⁶ Penelitian yang memenuhi syarat sebagai penelitian disebut penelitian kualitatif.

Pengecekan keabsahan data dalam penelitian adalah langkah krusial untuk memastikan bahwa data yang digunakan adalah valid dan dapat dipercaya. Keabsahan data merujuk pada sejauh mana data tersebut mencerminkan realitas yang sebenarnya dan mengukur apa yang seharusnya diukur. Tanpa pengecekan keabsahan yang tepat, data yang diperoleh mungkin mengandung kesalahan atau bias yang dapat memengaruhi hasil penelitian secara signifikan. Oleh karena itu, memastikan keabsahan data adalah penting untuk mendapatkan hasil yang akurat dan representatif, yang pada gilirannya mendukung validitas temuan dan kesimpulan penelitian.

Proses pengecekan keabsahan data melibatkan beberapa teknik, seperti uji validitas instrumen, pengecekan konsistensi, dan verifikasi sumber data. Uji validitas instrumen memastikan bahwa alat pengumpulan data, seperti kuesioner atau tes, benar-benar mengukur variabel yang dimaksud. Pengecekan konsistensi melibatkan pemeriksaan apakah data yang dikumpulkan dari berbagai sumber atau metode konsisten satu sama lain. Verifikasi sumber data memastikan bahwa data diperoleh dari sumber yang tepercaya dan dapat diandalkan. Dengan menerapkan teknik-teknik ini, peneliti dapat mengidentifikasi dan memperbaiki potensi masalah dalam data sebelum analisis dilakukan.

Pentingnya pengecekan keabsahan data juga terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan kredibilitas dan akurasi hasil penelitian. Data yang tidak valid atau tidak akurat dapat menghasilkan temuan yang menyesatkan dan mengurangi kepercayaan dalam penelitian. Dengan memastikan keabsahan data, peneliti dapat memberikan dasar yang kuat untuk hasil penelitian, yang memungkinkan peneliti lain untuk mengandalkan dan membangun

²⁵ Djam'an Satori dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2014, hal. 39.

²⁶ Hardani, *et.al.*, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020, hal. 198-199.

temuan tersebut dalam penelitian mereka sendiri. Ini juga membantu dalam mempertahankan integritas ilmiah dan memastikan bahwa kontribusi penelitian terhadap pengetahuan adalah signifikan dan bermanfaat.

Selain itu, pengecekan keabsahan data membantu dalam mematuhi standar etika penelitian dan memenuhi persyaratan peer review. Dalam proses peer review, penelitian harus menunjukkan bahwa data yang digunakan adalah valid dan dapat dipertanggungjawabkan. Pengecekan keabsahan data memberikan jaminan bahwa penelitian dilakukan dengan cara yang etis dan metodologis, yang penting untuk publikasi dan pengakuan akademis. Dengan memastikan keabsahan data, peneliti tidak hanya meningkatkan kualitas penelitian mereka tetapi juga berkontribusi pada kemajuan ilmiah secara umum.

Kriteria yang digunakan penelitian kualitatif adalah bahwa hasil penelitian yang dilakukan harus memenuhi empat kriteria, di antaranya yaitu:²⁷

a. Kredabilitas

Memenuhi data dan informasi pada kriteria ini, maka yang dikumpulkan harus mengandung nilai kebenaran, yang berarti bahwa hasil penelitian kualitatif harus bisa dipercaya oleh para pembaca yang kritis dan bisa diterima oleh narasumber atau responden yang memberikan informasi yang dikumpulkan selama informasi berlangsung. Kredibilitas dalam penelitian merujuk pada sejauh mana temuan dan hasil penelitian dapat dipercaya dan dianggap valid oleh komunitas ilmiah. Dalam konteks penelitian kualitatif, kredibilitas mencakup sejauh mana data yang diperoleh akurat dan representatif terhadap fenomena yang diteliti. Kredibilitas penting untuk memastikan bahwa penelitian memberikan gambaran yang benar dan menyeluruh tentang topik yang diteliti, serta bahwa hasilnya dapat diterima dan diandalkan oleh orang lain. Hal ini biasanya dicapai dengan menggunakan teknik seperti triangulasi, di mana data dikumpulkan dari berbagai sumber atau metode untuk mengkonfirmasi temuan.

Selain itu, kredibilitas juga melibatkan transparansi dan kejelasan dalam proses penelitian. Peneliti harus mendokumentasikan dan menjelaskan dengan jelas metode yang digunakan, proses pengumpulan data, serta analisis yang dilakukan. Dengan demikian, orang lain dapat menilai dan memverifikasi

²⁷ Hardani, *et.al.*, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020, hal. 200.

proses penelitian, serta menilai keabsahan dan keandalan hasilnya. Keterbukaan ini juga mencakup refleksi terhadap potensi bias peneliti dan bagaimana bias tersebut mungkin mempengaruhi hasil penelitian.

Terakhir, kredibilitas juga berhubungan dengan validitas interpretasi hasil. Peneliti harus memastikan bahwa interpretasi data didasarkan pada bukti yang kuat dan konsisten dengan data yang dikumpulkan. Ini melibatkan pengujian dan pengecekan kembali temuan untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diambil adalah hasil dari analisis data yang objektif dan tidak dipengaruhi oleh asumsi atau prasangka pribadi. Dengan menjaga kredibilitas, peneliti dapat memberikan kontribusi yang berarti dan dapat diandalkan untuk pengetahuan ilmiah di bidang yang diteliti.

b. Transferabilitas

Transferabilitas dalam penelitian merujuk pada sejauh mana temuan dari sebuah studi dapat diterapkan atau relevan dengan konteks lain di luar lingkungan penelitian itu sendiri. Dalam penelitian kualitatif, transferabilitas adalah konsep penting yang menggambarkan kemampuan hasil penelitian untuk diterapkan atau disesuaikan dengan situasi, populasi, atau waktu yang berbeda. Ini berbeda dengan generalisasi dalam penelitian kuantitatif yang biasanya bertujuan untuk menerapkan temuan kepada populasi yang lebih luas dengan menggunakan sampel yang representatif.

Untuk memastikan transferabilitas, peneliti harus menyediakan deskripsi yang mendetail dan komprehensif tentang konteks penelitian, termasuk karakteristik partisipan, setting, dan proses yang digunakan. Deskripsi ini memungkinkan pembaca dan peneliti lain untuk menilai sejauh mana hasil penelitian mungkin relevan atau dapat diterapkan dalam situasi atau konteks yang berbeda. Peneliti juga dapat menyediakan deskripsi tentang kondisi dan variabel yang mungkin mempengaruhi temuan untuk membantu pembaca membuat penilaian yang lebih baik tentang transferabilitas.

Dalam praktiknya, transferabilitas memerlukan penekanan pada kekayaan data dan kedalaman analisis yang memungkinkan peneliti untuk membuat kesimpulan yang informatif dan kontekstual. Dengan menyediakan informasi yang jelas dan lengkap tentang konteks dan metode penelitian, peneliti memungkinkan orang lain untuk mengevaluasi apakah temuan dapat diterapkan atau relevan dengan setting mereka sendiri. Ini membantu memastikan bahwa hasil penelitian memiliki nilai praktis dan

kontribusi yang lebih luas dalam bidang yang diteliti. Hasil penelitian dapat ditransfer ke dalam konteks lain jika calon penggunaan membandingkan konteks yang dilakukan penelitian dengan konteks yang akan diterapkan. Semakin banyak persamaan antara kedua konteks tersebut, semakin mungkin hasil penelitian dapat ditransfer.

c. Dependabilitas

Salah satu cara untuk memastikan kualitas hasil penelitian kualitatif adalah dengan memeriksa apakah penulis telah berhati-hati dalam mengembangkan rencana penelitian, mengumpulkan data, dan mengorganisasikan data atau informasi yang dikumpulkan dalam laporan penelitian. Dependabilitas dalam penelitian merujuk pada konsistensi dan stabilitas hasil penelitian ketika penelitian diulang dalam kondisi yang sama. Ini adalah ukuran seberapa dapat diandalkan dan konsisten proses penelitian dan temuan yang dihasilkan. Dalam penelitian kualitatif, dependabilitas menunjukkan bahwa proses pengumpulan data, analisis, dan interpretasi dilakukan dengan cara yang sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan, sehingga hasil yang diperoleh tidak bergantung pada fluktuasi atau variabilitas yang tidak diinginkan.

Untuk memastikan dependabilitas, peneliti harus mendokumentasikan setiap langkah dari proses penelitian secara rinci. Ini termasuk menjelaskan metode yang digunakan, prosedur pengumpulan data, teknik analisis, serta keputusan yang diambil selama penelitian. Dengan dokumentasi yang jelas dan lengkap, peneliti lain dapat menilai apakah penelitian dilakukan secara konsisten dan apakah prosedur yang diterapkan sesuai dengan standar yang ditetapkan. Peneliti juga dapat menggunakan teknik audit trail, di mana proses dan keputusan penelitian dicatat secara sistematis untuk memungkinkan peninjauan dan verifikasi oleh pihak ketiga.

Dependabilitas juga dapat ditingkatkan melalui penerapan teknik seperti triangulasi, yaitu menggunakan berbagai metode atau sumber data untuk mengkonfirmasi temuan. Dengan memvalidasi hasil dari beberapa sudut pandang atau metode, peneliti dapat meningkatkan keandalan dan konsistensi temuan. Peneliti juga dapat melibatkan rekan sejawat dalam proses analisis untuk memberikan perspektif tambahan dan memastikan bahwa interpretasi data tidak terlalu subjektif. Dengan langkah-langkah ini, dependabilitas penelitian dapat diperkuat, menghasilkan temuan yang lebih konsisten dan dapat diandalkan.

d. Konfirmabilitas

Konfirmabilitas dalam penelitian merujuk pada sejauh mana temuan dan interpretasi hasil penelitian dapat diverifikasi atau dikonfirmasi oleh pihak lain. Ini berkaitan dengan objektivitas dan kejelasan dalam proses penelitian, memastikan bahwa hasil penelitian bukan hanya merupakan produk dari bias atau sudut pandang pribadi peneliti, tetapi didasarkan pada data yang solid dan dapat dipertanggungjawabkan. Konfirmabilitas dicapai melalui dokumentasi yang cermat dari seluruh proses penelitian, termasuk metode pengumpulan data, analisis, dan keputusan yang diambil.

Untuk meningkatkan konfirmabilitas, peneliti harus menyediakan audit trail yang mendetail, yaitu catatan yang jelas tentang bagaimana data dikumpulkan, dianalisis, dan diinterpretasikan. Hal ini memungkinkan peneliti lain untuk menilai dan memverifikasi proses penelitian secara independen. Selain itu, peneliti dapat melibatkan rekan sejawat atau pihak ketiga untuk melakukan evaluasi atau validasi terhadap temuan dan interpretasi, guna memastikan bahwa hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan dan tidak dipengaruhi oleh bias subjektif.

Selain dependabilitas, konfirmabilitas juga dapat dilakukan bersamaan dengan dependabilitas. Namun, tekanan konfirmabilitas berkaitan dengan pertanyaan apakah data, informasi, dan interpretasi laporan penelitian dapat didukung oleh sumber daya yang tersedia. Setelah konfirmabilitas telah diputuskan, hasil penelitian dapat dianggap dapat diterima dan berkualitas.²⁸

J. Jadwal Penelitian

Siklus penelitian yang penulis lakukan dari awal hingga akhir penelitian, tergambar pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.1

Siklus Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Jan				Feb				Mar				Apr				Mei				Jun				Jul			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

²⁸ Hardani, *et.al.*, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020, hal. 198-207.

[illegible]

K. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dan teknik penulisan tesis ini, penulis mengacu pada panduan penyusunan tesis dan disertasi sesuai aturan penulisan yang

diterbitkan oleh Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta. Adapun sistematika penulisannya memuat penjelasan sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN. Bab ini berisi tentang uraian yang menjelaskan mengenai latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kerangka teori, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan.

BAB II: LANDASAN TEORI. Bab ini membahas teori-teori yang bersangkutan dengan pembahasan yang sesuai dengan penelitian. Teori yang dibahas yaitu: Mengatasi Kecemasan, Hakikat Kecemasan, Gejala Kecemasan, Jenis-Jenis Kecemasan, Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan, Cara Mengatasi Kecemasan, Kecemasan Dalam Prespektif Al-Qur'an, Pengertian *Art And Craft*, Ciri-Ciri *Art And Craft*, Manfaat Menggunakan *Art And Craft*, Kunggulan *Art And Craft*, Fungsi *Art And Craft* Dalam Menanggulangi Kecemasan Belajar Peserta didik.

BAB III: METODE PENELITIAN. Bab ini menjelaskan tentang Tempat dan Waktu, Metode Penelitian, Metode Pengumpulan Data, Instrumen Penelitian, dan Teknik Analisis Data.

BAB IV: HASIL PENELITIAN.

BAB V: PENUTUP. Bab ini mencakup kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan saran yang membangun untuk semua pihak.

BAB II

KECEMASAN BELAJAR PESERTA DIDIK

A. Pengertian Kecemasan

Istilah bahasa Inggris "anxiety" berasal dari kata Latin angustus, yang berarti sempit atau keras, dan ango, ansi, yang berarti mencekik. Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan firasat serta gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, dan kesulitan bernapas. Ini adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan firasat dan tanda-tanda fisik seperti jantung berdebar kencang, berkeringat, dan sering kesulitan bernapas. Ketakutan serupa dengan kecemasan; keduanya terjadi sebagai respons terhadap bahaya yang tidak dapat diprediksi yang akan terjadi di masa depan.

Dalam pengalaman sehari-hari acap kali dijumpai orang-orang yang gampang hanyut dalam kegelisahan, berkeringat dingin, dan berjalan mondar-mandir tak menentu karena selalu khawatir akan terjadinya hal-hal negatif, bahkan terhadap persoalan sepele sekalipun. Kecemasan memang merupakan pernik-pernik kekayaan hidup, tapi ia harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif.. Pada dasarnya, kecemasan selalu membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan mental seseorang. Orang yang selalu dihindangi kecemasan dipastikan akan terus-menerus tertekan dan jauh dari ketenangan.¹

¹ M. Darwis Hude. *Emosi Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama. 2006. Hal. 242.

Salah satu masalah psikologis yang paling umum adalah kecemasan pada masa kanak-kanak, yang paling sering dialami oleh anak-anak usia sekolah.² Kecemasan berasal dari bahasa Latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Meskipun mirip dengan rasa takut, kecemasan memiliki fokus yang lebih luas. Rasa takut biasanya merupakan respons terhadap ancaman yang akan datang, sementara kecemasan ditandai oleh kekhawatiran mengenai bahaya yang tidak terduga dan mungkin terjadi di masa depan.

Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan firasat dan ketegangan somatik. Contoh: jantung berdebar kencang, berkeringat, sulit bernapas, dan lain-lain. Penegasan bahwa kecemasan merupakan perasaan neurotik yang berupa seperti ketidakberdayaan, ketidakamanan, ketidakdewasaan, dan ketidakmampuan menghadapi tuntutan realitas (lingkungan) serta kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.³

Dari berbagai pengertian kecemasan yang telah dijelaskan di atas, Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh keadaan. Saat merasa cemas, seseorang tidak memahami mengapa perasaan mengancam tersebut muncul, namun ia merasakan kecemasan, ketakutan, ketidakamanan, ketidakdewasaan, dan ketidakmampuan menghadapi tuntutan realitas serta merasakan firasat akan datangnya bencana.

Kecemasan adalah respons emosional terhadap ancaman yang dirasakan, ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan takut yang tidak proporsional terhadap situasi sebenarnya. Dalam konteks tumbuh kembang peserta didik, kecemasan memiliki dampak yang signifikan dan kompleks, memengaruhi aspek kognitif, emosional, dan sosial mereka.

Pertama, dari perspektif kognitif, kecemasan dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan memori peserta didik. Kecemasan yang tinggi sering kali menyebabkan penurunan kemampuan untuk fokus pada tugas-tugas akademik, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung mengalami kesulitan dalam mengingat informasi, memecahkan masalah, dan berpikir kritis.

Kedua, secara emosional, kecemasan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik. Anak-anak dan remaja yang

² Widya Hiltraut Padan; M. Yang Roswita, Lita Widyo Hastuti. "Art Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Anak Yang Baru Memasuki Panti Asuhan," dalam *Kajian Ilmiah Psikologi*, No 1, Vol. 2, Januari Juni 2013, hal 50-53.

³ Dona Fitri Annisa, Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia)". Padang : Volume 5, No. 21, Juni 2016, hal. 94.

mengalami kecemasan berisiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan mood, seperti depresi. Kondisi ini dapat menurunkan motivasi belajar dan partisipasi mereka dalam kegiatan sekolah, serta mengurangi rasa percaya diri mereka. Ketidakmampuan untuk mengelola kecemasan juga dapat menyebabkan peserta didik merasa kewalahan dan tidak mampu mengatasi tekanan akademik dan sosial.

Ketiga, dari sudut pandang sosial, kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan peserta didik untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan membangun hubungan yang sehat. Kecemasan sosial, misalnya, dapat menyebabkan peserta didik menghindari situasi sosial atau mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial yang penting, seperti kerjasama, empati, dan keterampilan menyelesaikan konflik.

Dalam jangka panjang, kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menghambat perkembangan pribadi dan profesional peserta didik. Oleh karena itu, penting bagi pendidik, orang tua, dan profesional kesehatan mental untuk bekerja sama dalam mengenali dan menangani kecemasan pada peserta didik. Intervensi dini, dukungan emosional, dan strategi manajemen stres dapat membantu peserta didik mengembangkan ketahanan dan kemampuan untuk mengatasi kecemasan mereka dengan lebih efektif. Secara keseluruhan, pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara kecemasan dan tumbuh kembang peserta didik sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan inklusif, yang memungkinkan setiap peserta didik mencapai potensi maksimal mereka.

Dalam psikologi, ketakutan belajar, atau kecemasan belajar, adalah perasaan yang bersifat individual dan terdiri dari ketakutan tentang belajar dan kekhawatiran tentang masa depan. Kecemasan belajar adalah pengalaman yang tidak menyenangkan dan subjektif yang berkaitan dengan kekhawatiran atau ketegangan yang ditunjukkan oleh perasaan cemas, tegang, dan emosi.⁴

Kecemasan belajar terdiri dari dua kata: kecemasan dan belajar. Kedua kata ini sering ditemukan di lingkungan sekolah. Mereka memiliki hubungan yang sangat erat, di mana kecemasan sering kali muncul selama proses belajar, apakah itu dalam pelajaran IPA, IPS, matematika, atau mata pelajaran lainnya.

Kecemasan belajar adalah jenis kecemasan yang khusus muncul dalam konteks pendidikan dan pembelajaran. Ini adalah perasaan

⁴ Apriani, Farida Aryani, Abdul Saman. "Hubungan Antara Kecemasan Belajar, Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Selama Study From Home Di Kabupaten Bantaeng," dalam *Journal Of Education*, Issn 2747-268x, Vol. 1 No. 2, 2021.

khawatir, cemas, atau takut yang dialami siswa terkait dengan aktivitas akademis, seperti menghadapi ujian, presentasi, atau tugas-tugas sekolah. Kecemasan belajar dapat mempengaruhi kemampuan siswa untuk fokus, memproses informasi, dan menghasilkan kinerja yang baik dalam lingkungan akademis. Perasaan ini sering kali berakar pada ketakutan akan kegagalan, penilaian negatif, atau ketidakmampuan untuk memenuhi harapan pribadi maupun orang lain.

Gejala kecemasan belajar dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya, tetapi sering kali meliputi gangguan fisik seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, atau gemetar. Selain itu, siswa mungkin mengalami kesulitan tidur, rasa cemas yang berkepanjangan, atau perasaan tertekan saat memikirkan tugas akademis. Dampak psikologis ini dapat memengaruhi kesejahteraan emosional siswa dan kemampuan mereka untuk belajar secara efektif, sehingga menurunkan performa akademis dan menghambat pencapaian potensi mereka.

Penyebab kecemasan belajar dapat mencakup berbagai faktor, seperti tekanan akademis, harapan yang tinggi dari orang tua atau guru, pengalaman buruk di masa lalu, atau perbandingan sosial dengan teman sebaya. Selain itu, kecemasan belajar juga dapat diperburuk oleh faktor-faktor eksternal seperti beban tugas yang berlebihan, ketidakpastian mengenai materi pelajaran, atau metode pengajaran yang tidak sesuai dengan gaya belajar siswa. Memahami faktor-faktor ini penting untuk mengidentifikasi solusi yang tepat dalam menangani kecemasan belajar.

Mengatasi kecemasan belajar memerlukan pendekatan yang holistik, melibatkan dukungan dari berbagai pihak, termasuk guru, orang tua, dan profesional kesehatan mental. Strategi yang dapat digunakan meliputi teknik manajemen stres, seperti pernapasan dalam atau meditasi, serta pendekatan pedagogis yang mendukung, seperti pembelajaran berbasis dukungan dan penilaian yang konstruktif. Dengan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan menyediakan sumber daya yang memadai, kecemasan belajar dapat dikelola dengan lebih efektif, membantu siswa merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan akademis mereka.

Berdasarkan waktu terjadinya, Kecemasan belajar juga dapat dibagi menjadi 3 bagian yaitu kecemasan sebelum belajar, kecemasan saat belajar dan kecemasan setelah belajar. Kecemasan sebelum belajar adalah kecemasan yang terjadi sebelum belajar dilakukan, di mana siswa mengalami kecemasan sebelum proses atau aktivitas belajar dilakukan. Kecemasan saat belajar adalah kecemasan yang terjadi pada waktu atau saat proses belajar terjadi. Kecemasan setelah belajar adalah kecemasan yang terjadi saat atau pada waktu pembelajaran telah diselesaikan. Hal

tersebut terjadi karena kecemasan belajar dapat terjadi sebelum belajar, saat belajar, dan sesudah belajar terjadi.⁵

Kata kecemasan bisa kita dengar misalnya saat seorang peserta didik mengatakan, saya cemas apakah saya akan lulus atau gagal di kelas setelah ujian, saya takut ditindas oleh teman-teman saya di sekolah, saya takut karena guru matematika saya kasar dan sangat kejam, saya cemas menggunakan asesoris berwarna pink atau merah jambu karena warna tersebut di masyarakat di anggap digunakan oleh peserta didik yang feminim atau kewanitaan sekali. Mereka khawatir jika mendapat nilai buruk di rumah, orang tua akan memarahinya, teman-temannya akan mengolok-oloknya di kelas, atau guru akan memarahinya.

Kecemasan yang berkepanjangan dapat sangat mengganggu proses belajar mengajar. Peserta didik yang mengalami kecemasan tinggi sering kali mengalami kesulitan dalam konsentrasi, yang berujung pada penurunan prestasi akademik. Mereka mungkin merasa kewalahan oleh tugas-tugas sekolah, ujian, dan harapan yang tinggi, sehingga mengalami kesulitan dalam memahami dan mengingat informasi yang diajarkan di kelas. Kecemasan juga bisa membuat peserta didik menghindari situasi-situasi yang mereka anggap menakutkan, seperti berbicara di depan kelas atau berpartisipasi dalam diskusi kelompok, yang mengurangi kesempatan mereka untuk belajar dan berkembang secara akademis.

Gangguan kecemasan merupakan sekelompok gangguan yang ditandai dengan kecemasan yang berlebihan, disertai dengan gangguan perilaku, emosional, dan reaktif. Individu yang mengalami gangguan kecemasan mungkin menunjukkan perilaku tidak biasa seperti kepanikan yang tidak wajar, ketakutan yang tidak berdasar terhadap objek atau situasi tertentu, perilaku berulang yang tidak dapat dikendalikan, mengulang peristiwa traumatis, serta kecemasan yang tidak dapat dijelaskan atau sangat berlebihan. Dalam beberapa kasus, banyak orang mungkin menunjukkan perilaku tidak biasa ini sebagai respons normal terhadap tingkat kecemasan yang tinggi. Ini berbeda dengan reaksi rasa takut yang tidak biasa. Kecemasan sangat serius dan mempengaruhi kinerja pribadi, kehidupan keluarga, dan gangguan sosial.⁶ Dari sisi sosial, kecemasan dapat menghambat kemampuan peserta didik untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan membangun hubungan yang sehat. Kecemasan sosial, khususnya, dapat membuat peserta didik merasa canggung atau takut dalam situasi sosial, sehingga mereka cenderung

⁵ Try Gunawan Zebua, *Menggagas Konsep Kecemasan Belajar Matematika*, Guepedia: November 2022, hal. 118.

⁶ Okta Diferiansyah, Tendry Septa, Rika Lipeserta didiknti, "Gangguan Cemas Menyeluruh kecemasan General Anxiety Disorders," Lampung: J Medula Unila, Volume 5, No.2, Agustus 2016.

menarik diri atau menghindari interaksi sosial. Hal ini dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial yang penting seperti komunikasi, empati, dan kerja sama tim. Selain itu, isolasi sosial yang disebabkan oleh kecemasan dapat meningkatkan rasa kesepian dan menurunkan rasa kebersamaan yang penting untuk kesejahteraan emosional.

Dari hal di atas sebelumnya kita ketahui bahwa kecemasan adalah perasaan negatif, yang ditandai dengan hal-hal yang telah disebutkan di atas, bermula dari pikiran, letaknya ada di mana saja dan kapan saja, dengan kadar yang berbeda bagi setiap manusia, dan dapat berdampak buruk bagi yang mengalaminya. Dampak buruk ini dapat terjadi ketika kecemasan muncul dalam jumlah yang besar, dimana yang mengalaminya tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri. Apalagi jika terus bertahan lama tanpa adanya penyelesaian yang diberikan. Kecemasan negatif yang kemudian berdampak buruk itu, biasanya lebih disebut sebagai gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Itu karena hal buruk tersebut menyebabkan dampak yang dapat membuat orang yang mengalaminya menjadi terganggu. Tidak dapat fokus atau konsentrasi, sehingga tidak heran jika hasil atau prestasi yang dilakukan tidak akan maksimal. Justru makin menurun, hingga bisa menyebabkan yang lebih parah seperti gila dan meninggal dunia.⁷

Sebab rasa takut, panik, dan ketegangan dapat menurunkan kinerja seseorang secara signifikan. Selain itu, orang yang belajar pun tidak mampu berpikir secara maksimal. Kenyataannya, mereka belum mampu mengarahkan dan mengorganisasikan pemikirannya ketika mengolah kegiatan belajar. Sebagian besar energi terbagi dan dihabiskan atau disimpan dalam ketakutan. Contohnya adalah tangan gemetar atau berkeringat dingin, suhu tubuh meningkat secara tiba-tiba, dada berdebar-debar (berdenyut) tidak teratur, dan pikiran panik. Sebaliknya, ketegangan menghambat fungsi otak secara optimal dan mengganggu kemampuan menyelesaikan aktivitas berpikir. Akibatnya nilai dan hasil belajar orang tersebut menjadi sangat rendah. Kecemasan yang kronis juga dapat memiliki dampak fisik yang signifikan. Gejala fisik seperti sakit kepala, sakit perut, kelelahan, dan gangguan tidur adalah umum pada peserta didik yang mengalami kecemasan. Kondisi fisik ini tidak hanya mengurangi kualitas hidup mereka, tetapi juga dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari, termasuk kegiatan belajar dan bermain. Dalam beberapa kasus, kecemasan yang tidak tertangani dengan baik dapat meningkatkan risiko

⁷ Try Gunawan Zebua, *Menggagas Konsep Kecemasan Belajar Matematika*, ... hal.

perkembangan masalah kesehatan yang lebih serius, seperti gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, dan gangguan jantung.

Dalam jangka panjang, kecemasan yang tidak ditangani dapat memiliki dampak yang serius pada perkembangan pribadi dan profesional peserta didik. Mereka mungkin menghadapi kesulitan dalam mencapai tujuan akademik dan karier mereka, serta mengalami hambatan dalam membangun hubungan yang sehat dan memuaskan. Kecemasan yang kronis dapat menghambat perkembangan keterampilan hidup yang penting, seperti kemampuan untuk mengelola stres, mengambil keputusan yang baik, dan beradaptasi dengan perubahan. Akibatnya, mereka mungkin menghadapi tantangan yang lebih besar dalam menjalani kehidupan dewasa yang produktif dan memuaskan.

Dari berbagai pengertian kecemasan belajar yang telah dijelaskan di atas, Kecemasan belajar merupakan perasaan ketakutan dalam belajar dan mengalami perasaan yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh peserta didik.

B. Gejala Kecemasan

Kecemasan adalah gejala, bukan penyakit, kebanyakan orang mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu dalam hidup mereka. Kecemasan sering terjadi sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menegangkan. Kecemasan yang sering terjadi dapat berdampak negatif terhadap kinerja kerja. Penting untuk diingat bahwa kecemasan dapat terjadi sendiri atau bersamaan dengan gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Kecemasan adalah aspek paling umum dari sebagian besar penyakit mental.⁸

Gejala gangguan kecemasan antara lain sesak napas, detak jantung cepat, susah tidur, mual, dan gemetar, termasuk gejala somatik. Gejala otonom yang terjadi antara lain sakit kepala, berkeringat, dada kaku, jantung berdebar, dan gangguan saluran cerna ringan. Gejala perifer kecemasan ditandai dengan diare, pusing, sensasi melayang, keringat berlebih, hiperrefleksia, hipertensi, midriasis, gelisah, sinkop, takikardia, ekstremitas gatal, gemetar, dan sering buang air kecil. Kita tahu bahwa setiap orang mengalami gejala yang berbeda-beda saat merasa cemas.⁹

Secara fisik, kecemasan sering kali bermanifestasi melalui tanda-tanda yang dapat dirasakan dan terlihat. Gejala umum termasuk jantung berdebar-debar atau palpitasi, yang bisa membuat seseorang merasa

⁸ Savitri Ramaiah, *All You Wanted To Know About Anxiety*, Jakarta: Pustaka Populer Obor, September 2003.

⁹ Dona Fitri Annisa, Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia)", Padang : Volume 5, No. 21, Juni 2016, hal. 94.

seakan-akan jantungnya berdetak lebih cepat atau keras daripada biasanya. Berkeringat berlebihan, meskipun tidak ada alasan yang jelas seperti suhu tinggi atau aktivitas fisik, juga sering terjadi. Selain itu, gemetar atau tremor, yang biasanya terjadi pada tangan, bisa menjadi indikasi fisik dari kecemasan. Beberapa individu mungkin mengalami sesak napas atau merasa seakan-akan mereka tidak mendapatkan cukup udara, yang bisa sangat menakutkan dan memperburuk kecemasan mereka.

Kecemasan juga dapat menyebabkan berbagai jenis nyeri dan ketidaknyamanan fisik. Sakit kepala tegang, misalnya, adalah gejala yang sering dilaporkan, di mana ketegangan di sekitar otot-otot kepala dan leher menyebabkan rasa sakit. Sakit perut dan mual adalah gejala lain yang umum, dan dalam beberapa kasus, kecemasan dapat menyebabkan gangguan pencernaan yang lebih serius seperti sindrom iritasi usus besar (IBS). Kelelahan yang luar biasa, meskipun tanpa melakukan aktivitas fisik yang berat, juga bisa menjadi tanda fisik dari kecemasan yang berkelanjutan.

Dalam psikologi, gejala kecemasan dapat mencakup berbagai manifestasi. Secara perilaku, individu mungkin menunjukkan gelisah, menarik diri dari interaksi sosial, berbicara dengan cepat dan tidak teratur, serta menghindari situasi tertentu. Dari segi kognitif, gejala kecemasan sering ditandai dengan kesulitan dalam berkonsentrasi, sering lupa, berkurangnya perhatian, salah paham, dan kebingungan. Selain itu, terdapat juga kecenderungan untuk memiliki kesadaran diri yang berlebihan, penurunan dalam persepsi dan objektivitas, serta kekhawatiran yang berlebihan terkait dengan kemungkinan kecelakaan dan kematian. Gejala emosional seperti ketidaksabaran, neurosis, mudah tersinggung, gugup, dan kegelisahan ekstrem.¹⁰

Dari sisi emosional, kecemasan sering kali ditandai dengan perasaan khawatir yang berlebihan dan terus-menerus. Individu mungkin merasa tegang atau gelisah hampir sepanjang waktu, bahkan tanpa pemicu yang jelas. Perasaan takut yang tidak spesifik atau berlebihan terhadap situasi yang biasanya tidak menakutkan juga umum terjadi. Seseorang yang mengalami kecemasan mungkin merasa bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, meskipun tidak ada bukti konkret untuk mendukung perasaan tersebut.

Gejala emosional lainnya termasuk mudah tersinggung atau merasa mudah marah tanpa alasan yang jelas. Individu mungkin juga mengalami

¹⁰ Resti Rahmadika Akbar, Mutiara Anissa, Insil Pendri Hariyani, Rhandyka Rafli. "Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas," dalam *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 6, No. 4 Agustus 2022, Hal. 876.

perasaan putus asa atau hilang harapan, terutama jika kecemasan mereka tidak kunjung mereda. Perasaan tidak berdaya dalam mengendalikan kekhawatiran mereka dapat menyebabkan penurunan rasa percaya diri dan harga diri, yang selanjutnya memperburuk kondisi emosional mereka.

Gejala kecemasan yang sering dianggap normal terkadang dapat menampakkan diri dalam bentuk tanda fisik maupun mental yang terlihat.

Gejala ini biasanya lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental, dan bahkan lebih mencolok pada mereka yang menderita penyakit mental yang parah. Gejala fisik yang sering muncul meliputi jari yang terasa dingin, detak jantung yang cepat, keringat dingin, pusing, kehilangan nafsu makan, kesulitan tidur, dan rasa sesak di dada.

Secara kognitif, kecemasan dapat menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi dan fokus pada tugas-tugas sehari-hari. Pikiran yang terpecah-pecah atau tidak mampu mempertahankan fokus untuk jangka waktu yang lama adalah gejala umum. Individu mungkin merasa bahwa pikiran mereka terus-menerus berputar pada masalah-masalah atau kekhawatiran tertentu, yang membuat mereka sulit untuk beristirahat atau merasa tenang.

Masalah dalam mengingat informasi atau mengakses memori juga bisa terjadi, karena kecemasan yang tinggi mengganggu proses kognitif yang normal. Selain itu, kecemasan sering kali menyebabkan pikiran yang berlebihan atau overthinking, di mana individu menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan skenario terburuk atau kemungkinan negatif yang mungkin terjadi.

Dalam prosesnya, banyak orang yang merasa lelah akibat keadaan tersebut, merasa sedikit cemas, bahkan merasa gejalanya tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mental. Penelitian tentang kecemasan menunjukkan bahwa lebih dari 50% orang merasa cemas terhadap kesehatan mereka secara umum, keuangan, kehidupan beragama, dan kehidupan social. Untuk mengatasi permasalahan tersebut diharapkan masyarakat dapat memahami dan mengenali gejala kecemasan. Tujuannya adalah membantu orang mencari pertolongan sebelum gejalanya memburuk.¹¹ Gejala kecemasan antara lain:

1. Kecemasan, kekhawatiran, kegelisahan, keraguan, kebimbangan.
2. Menatap masa depan dengan rasa takut (khawatir).
3. Kurang percaya diri, perasaan gugup saat tampil di depan orang (demam panggung).
4. Jika anda merasa tidak bersalah, kamu menyalahkan orang lain.

¹¹ Dona Fitria Annisa, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Usia Lanjut (Lansia)", ... hal. 100.

5. Tidak mudah menyerah dan keras kepala.
6. Sering mengeluh tentang sesuatu (keluhan somatik).
7. Ketika duduk mempunyai rasa takut yang berlebihan terhadap penyakit dan merasa gelisah.
8. Mudah marah dan suka membesar-besarkan (mendramatisir) masalah kecil.
9. Sering ragu dan bimbang dalam mengambil Keputusan.
10. Saat berkata atau bertanya, sering mengulangi hal yang sama.
11. Emosional dan sering bertindak histeris.

Gejala yang bersifat mental adalah ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, kurang konsentrasi, kegelisahan, dan keinginan untuk melarikan diri dari kenyataan. Kecemasan ditandai dengan munculnya perasaan takut dan kewaspadaan yang tidak pasti serta tidak menyenangkan. Gejala kecemasan bisa bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Rasa takut dan kecemasan adalah dua emosi yang berfungsi sebagai sinyal adanya bahaya. Rasa takut biasanya timbul ketika ada ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sebaliknya, kecemasan muncul ketika bahaya bersumber dari dalam diri, tidak jelas, atau menimbulkan konflik bagi individu. Kecemasan sering kali berasal dari perasaan tidak sadar dalam kepribadian seseorang dan tidak selalu terkait dengan objek atau situasi yang nyata.

Salah satu dampak signifikan dari kecemasan adalah gangguan tidur. Insomnia, atau kesulitan untuk tidur atau tetap tidur sepanjang malam, adalah gejala umum. Individu mungkin menghabiskan waktu berjam-jam di tempat tidur tanpa bisa tidur, karena pikiran mereka terus-menerus aktif dan penuh dengan kekhawatiran. Bahkan jika mereka berhasil tidur, kualitas tidur mereka mungkin buruk, dengan sering terbangun di tengah malam atau mimpi buruk yang mengganggu.

Terdapat beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain:

1. Sering kali, berbagai situasi dapat menimbulkan kecemasan yang mendalam, di mana hampir setiap kejadian bisa memicu rasa takut dan cemas. Kecemasan ini sering kali merupakan manifestasi dari ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas atau tidak diketahui.
2. Emosi yang kuat dan sangat tidak stabil dapat terlihat dalam bentuk kemarahan yang sering muncul dan keadaan yang sangat bersemangat atau "heboh" yang mencapai puncaknya. Individu

yang mengalami kondisi ini mungkin juga sangat mudah tersinggung dan seringkali disertai dengan perasaan depresi.¹²

Dari berbagai pengertian tentang gejala kecemasan yang telah dijelaskan di atas, gejala kecemasan merupakan gejala-gejala yang dialami oleh seseorang ketika merasa cemas, gejala tersebut seperti jari terasa dingin, detak jantung cepat, keringat dingin, pusing, kehilangan nafsu makan, sulit tidur, dan sesak di dada.

Gejala-gejala kecemasan ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup seseorang. Kinerja akademik atau pekerjaan dapat menurun karena kesulitan dalam berkonsentrasi dan kelelahan yang berlebihan. Hubungan sosial dan interpersonal juga bisa terganggu, karena individu yang cemas mungkin menghindari situasi sosial atau merasa sulit untuk berinteraksi dengan orang lain. Secara keseluruhan, kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup yang signifikan dan menghambat kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan yang produktif dan memuaskan.

Penting bagi individu yang mengalami gejala-gejala kecemasan ini untuk mencari bantuan profesional. Terapis atau konselor yang terlatih dapat membantu mengidentifikasi penyebab kecemasan dan mengembangkan strategi untuk mengelolanya. Dengan dukungan yang tepat, individu dapat belajar untuk mengatasi kecemasan mereka dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

C. Jenis-Jenis Kecemasan

Kecemasan, atau anxiety, adalah bentuk emosi yang muncul ketika individu merasa terancam oleh sesuatu, sering kali terkait dengan objek ancaman yang tidak jelas. Dalam intensitas yang wajar, kecemasan dapat berfungsi sebagai motivasi yang positif. Namun, jika kecemasan tersebut sangat intens dan bersifat negatif, dapat menimbulkan kerugian serta mengganggu kondisi fisik dan psikologis individu. Menurut Rudiansyah, kecemasan dapat dibagi menjadi tiga tipe:¹³

1. Neurosis kecemasan

¹² Mawaddah Warohmah, *Kemampuan Pemecahan Masalah Statistika dengan Pendekatan Humanistik dan Kecemasan Belajar*, Lombok : Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, Desember 2022, hal. 17-19.

¹³ Rudiansyah dkk, "Upaya Guru dalam Mengatasi Kecemasan Peserta didik dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Peserta didik di SMP Negeri 3 Banda Aceh," dalam *Jurnal Ilmiah Mahapeserta didik Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah*, Vol.1 No.1, (Agustus, 2016) 96-109.

Neurosis kecemasan adalah perasaan takut akan bahaya yang tidak diketahui. Emosi-emosi ini berada dalam ego, namun timbul dari dorongan-dorongan id. Ketakutan neurotik bukanlah ketakutan terhadap naluri itu sendiri, melainkan ketakutan akan hukuman yang mungkin terjadi jika naluri itu terpenuhi.

Gejala kecemasan neurosis sangat beragam dan dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Gejala utama biasanya mencakup kekhawatiran berlebihan yang sulit dikendalikan, perasaan gelisah atau tegang yang terus-menerus, dan ketakutan yang irasional terhadap situasi tertentu. Secara fisik, individu mungkin mengalami gejala seperti jantung berdebar-debar, sesak napas, berkeringat berlebihan, gemetar, dan pusing. Gangguan tidur, seperti kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak, juga umum terjadi. Secara emosional, penderita kecemasan neurosis sering kali merasa mudah marah, tegang, dan tidak tenang, serta mengalami perubahan mood yang cepat.

2. Kecemasan moral

Kecemasan moral ini terletak pada konflik antara ego dan superego. Ketakutan ini bisa muncul karena tidak konsisten dengan apa yang Anda yakini benar secara moral. Ketakutan moral adalah ketakutan terhadap hati nuraninya sendiri. Kecemasan moral juga memiliki dasar praktis. Di masa lalu, individu pernah dan dapat dihukum karena melanggar norma moral.

Individu yang mengalami kecemasan moral sering kali merasakan ketegangan batin yang kuat, karena mereka mungkin merasa bahwa tindakan mereka bertentangan dengan prinsip-prinsip etika atau moral yang mereka pegang teguh. Ini bisa terjadi dalam berbagai konteks, seperti pekerjaan, hubungan interpersonal, atau keputusan kehidupan sehari-hari, di mana individu merasa dihadapkan pada pilihan yang sulit antara apa yang mereka anggap benar dan apa yang mereka lakukan atau dipaksa untuk lakukan.

Gejala kecemasan moral bisa mencakup perasaan bersalah yang mendalam, penyesalan, dan keraguan diri yang terus-menerus. Individu mungkin mengalami pemikiran obsesif tentang tindakan mereka, memutar ulang situasi secara berulang-ulang dalam pikiran mereka, dan mempertanyakan apakah mereka telah membuat keputusan yang tepat. Perasaan ini dapat menyebabkan stres emosional yang signifikan, mengganggu tidur, dan mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Dalam beberapa kasus, kecemasan moral dapat menyebabkan individu menarik diri dari situasi sosial atau menghindari tanggung jawab tertentu untuk menghindari konfrontasi dengan konflik moral mereka.

3. Kecemasan Realistik

Kecemasan realistis adalah emosi yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang melibatkan kemungkinan bahaya itu sendiri. Ketakutan yang realistis adalah ketakutan akan bahaya nyata yang datang dari dunia luar. Adapun menurut Dona menjelaskan kecemasan menjadi dua bentuk :

- a. Trait anxiety adalah perasaan cemas atau ancaman yang menyelimuti seseorang terhadap situasi yang sebenarnya tidak berbahaya. Ketakutan ini disebabkan oleh kepribadian seseorang yang membuatnya lebih cemas dibandingkan orang lain.¹⁴State anxiety
- b. State anxiety adalah suatu keadaan ketegangan atau kecemasan emosional dan bersifat sementara yang dirasakan seseorang secara sadar dan subyektif.

Kemudian menurut Dona jenis-jenis kecemasan terbagi menjadi tiga jenis:¹⁵

1. Kecemasan realistis

Kecemasan realistis yaitu ketakutan terhadap ancaman atau bahaya nyata yang ada di dunia atau lingkungan luar.

2. Kecemasan neurotik

Kecemasan neurotik adalah bentuk ketakutan yang timbul dari kekhawatiran bahwa dorongan naluri (id) akan lepas kendali dan mengarah pada tindakan yang bisa mengakibatkan hukuman. Ketakutan ini bukan disebabkan oleh naluri itu sendiri, tetapi oleh rasa takut terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika naluri tersebut tidak terkendali. Kecemasan neurotik sering kali berakar dari pengalaman masa kanak-kanak, seperti hukuman atau intimidasi dari orang tua atau figur otoritas lainnya akibat perilaku impulsif.

3. Kecemasan Moral

Kecemasan moral, atau ketakutan terhadap suara hati sendiri (superego), terjadi ketika seseorang merasa bersalah atau malu karena melanggar norma-norma moral. Orang yang memiliki superego yang kuat cenderung merasakan kecemasan ini dengan lebih intens saat mereka melakukan atau memikirkan sesuatu yang dianggap tidak etis. Seperti kecemasan neurotik, kecemasan moral sering kali berakar dari pengalaman masa kecil, terutama dari hukuman atau intimidasi yang

¹⁴ Rudiansyah dkk, "Upaya Guru dalam Mengatasi Kecemasan Peserta didik dalam Menghadapi Tes(Pencapaian Hasil Belajar) Peserta didik di SMP Negeri 3 Banda Aceh,"... hal. 96-109.

¹⁵ Dona Fitri Annisa, Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)", ... hal. 94.

diterima dari orang tua atau figur otoritas lain saat mereka melanggar norma-norma sosial.

Dari berbagai pengertian tentang jenis-jenis kecemasan yang telah dijelaskan di atas, jenis-jenis kecemasan terbagi menjadi 3 jenis: kecemasan realistis, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan realistis adalah respons emosional terhadap ancaman atau bahaya nyata di lingkungan. Ini adalah reaksi normal yang mempersiapkan individu untuk menghadapi situasi berbahaya atau menantang. Gejala kecemasan realistis dapat mencakup peningkatan detak jantung, kewaspadaan yang tinggi, dan rasa takut yang proporsional terhadap ancaman tersebut. Misalnya, merasa cemas ketika menghadapi ujian penting atau saat berbicara di depan umum. Kecemasan realistis berfungsi sebagai mekanisme perlindungan yang mendorong individu untuk mengambil tindakan yang diperlukan untuk menghindari atau menghadapi bahaya.

Kecemasan neurotik adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh kekhawatiran berlebihan dan ketakutan yang tidak proporsional terhadap situasi atau objek tertentu, sering kali tanpa alasan yang jelas. Ini adalah bentuk kecemasan yang tidak sesuai dengan situasi sebenarnya dan dapat sangat mengganggu kehidupan sehari-hari. Gejala kecemasan neurotik meliputi kekhawatiran yang terus-menerus, perasaan gelisah, dan gejala fisik seperti jantung berdebar-debar dan sesak napas. Penyebabnya sering kali melibatkan kombinasi faktor genetik, lingkungan, dan psikologis. Penanganan biasanya melibatkan terapi psikologis dan, jika diperlukan, pengobatan medis.

Kecemasan moral adalah kondisi psikologis yang muncul ketika seseorang merasa tertekan atau cemas akibat konflik internal antara nilai-nilai moral pribadi dan tindakan atau keputusan yang diambil. Individu yang mengalami kecemasan moral sering merasakan perasaan bersalah, penyesalan, dan keraguan diri yang kuat. Gejala ini sering kali disebabkan oleh latar belakang budaya, pendidikan, dan keyakinan agama seseorang, serta pengalaman masa lalu yang bertentangan dengan nilai-nilai moral. Mengatasi kecemasan moral memerlukan klarifikasi nilai-nilai pribadi dan mencari cara untuk menyelaraskan tindakan dengan prinsip-prinsip tersebut, sering kali dengan bantuan terapi atau bimbingan dari mentor atau tokoh agama.

D. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Faktor-faktor penyebab kecemasan belajar pada peserta didik melibatkan berbagai pemicu yang menciptakan kondisi yang mengancam dan tidak menyenangkan. Faktor-faktor ini dapat berasal dari dalam diri

peserta didik, seperti aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, maupun dari lingkungan eksternal mereka. Faktor internal mencakup tantangan dalam proses berpikir, perasaan emosional, dan keterampilan motorik, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Semua faktor ini berkontribusi pada gangguan emosional peserta didik, menghambat konsentrasi mereka dalam proses pembelajaran, dan menunjukkan bahwa setiap masalah memiliki motif atau penyebab yang mendasarinya.¹⁶

Faktor internal yang menyebabkan kecemasan belajar pada peserta didik dapat dilihat dari dimensi aspek kognitif. Peserta didik sering kali mengalami kecemasan karena kecakapan atau intelegensi mereka yang rendah, yang mengakibatkan kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran secara keseluruhan.

Faktor internal kecemasan meliputi aspek-aspek psikologis dan biologis yang berasal dari dalam diri individu dan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang mereka alami. Salah satu faktor utama adalah predisposisi genetik. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dapat menurun dalam keluarga, menunjukkan adanya komponen genetik yang signifikan. Individu dengan riwayat keluarga yang mengalami gangguan kecemasan atau kondisi kesehatan mental lainnya memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan kecemasan. Gen yang mempengaruhi sistem neurotransmitter di otak, seperti serotonin, norepinefrin, dan gamma-aminobutyric acid (GABA), memainkan peran penting dalam regulasi emosi dan respon terhadap stres. Ketidakseimbangan dalam sistem neurotransmitter ini dapat menyebabkan reaksi yang berlebihan terhadap situasi stres dan meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan.

Selain faktor biologis, aspek psikologis seperti kepribadian juga memainkan peran penting dalam kecemasan. Individu dengan tipe kepribadian tertentu, seperti mereka yang memiliki kecenderungan untuk perfeksionisme, kebutuhan akan kontrol yang tinggi, atau cenderung pesimis, lebih rentan mengalami kecemasan. Pola pikir yang negatif atau tidak realistis, seperti kecenderungan untuk selalu mengharapkan hasil terburuk atau overthinking, dapat memperparah kecemasan. Misalnya, individu yang selalu khawatir tentang penilaian orang lain atau takut membuat kesalahan cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Trauma masa kecil atau peristiwa stres yang signifikan juga dapat membentuk respons psikologis terhadap stres di masa mendatang, meningkatkan risiko kecemasan. Pengalaman-pengalaman ini dapat

¹⁶ Try Gunawan Zebua, *Menggagas Konsep Kecemasan Belajar Matematika*, Gupedia: November 2022, Hal. 149.

meninggalkan jejak yang mendalam pada cara individu merespons situasi yang menantang atau mengancam.

Faktor internal lainnya termasuk tingkat kebugaran fisik dan kesehatan umum. Kondisi kesehatan yang buruk, kelelahan kronis, atau gangguan tidur dapat meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan. Ketika tubuh tidak dalam kondisi optimal, kemampuan untuk mengatasi stres dan menjaga keseimbangan emosional dapat terganggu. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang buruk, dan penggunaan zat-zat berbahaya seperti alkohol atau obat-obatan, juga dapat memperburuk kondisi kecemasan. Kebiasaan-kebiasaan ini dapat mengganggu fungsi otak dan tubuh, menciptakan lingkungan internal yang mendukung perkembangan kecemasan.

Pengalaman masa lalu juga memainkan peran penting dalam perkembangan kecemasan. Trauma masa kecil, seperti pelecehan fisik atau emosional, kehilangan orang tua, atau kejadian traumatis lainnya, dapat meninggalkan bekas yang mendalam pada kesehatan mental seseorang. Pengalaman-pengalaman ini dapat mempengaruhi cara individu merespons stres di masa dewasa dan meningkatkan risiko perkembangan gangguan kecemasan. Selain itu, pola asuh yang overprotektif atau kurang mendukung juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang tidak memberikan rasa aman atau yang terus-menerus dihadapkan pada situasi stres cenderung mengembangkan kecenderungan untuk cemas dan takut.

Interaksi antara faktor-faktor internal ini dapat menciptakan lingkaran setan yang memperburuk kondisi kecemasan. Misalnya, ketidakseimbangan neurotransmiter dapat meningkatkan reaktivitas terhadap stres, sementara pola pikir negatif dan pengalaman trauma masa lalu dapat memperparah respons emosional. Kondisi fisik yang buruk dan gaya hidup tidak sehat dapat mengurangi kemampuan individu untuk mengatasi stres, yang selanjutnya meningkatkan tingkat kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk mengambil pendekatan holistik dalam mengelola kecemasan, yang mencakup perhatian terhadap kesehatan fisik, dukungan psikologis, dan penanganan trauma masa lalu. Dengan memahami dan mengelola faktor-faktor internal ini, individu dapat meningkatkan kesejahteraan mereka dan mengurangi dampak negatif dari kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada dimensi aspek afektif, kecemasan peserta didik sering kali disebabkan oleh sikap negatif, seperti emosionalitas yang tinggi, kesulitan dalam mengendalikan diri, mudah tersinggung, sifat egois, dan kurangnya kepedulian. Kecemasan dapat disebabkan oleh masalah internal, namun kecemasan diperparah oleh ketidaksesuaian antara keinginan yang

diharapkan terhadap sesuatu dan kenyataan yang dialami. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

Faktor internal menurut Mentari Rama Putri yang mempengaruhi perasaan cemas peserta didik adalah:

1. Peserta didik merasa cemas karena kurangnya keterampilan dan kemampuan intelektual sehingga kesulitan dalam mengikuti semua proses pembelajaran.
2. Peserta didik merasa cemas karena disebabkan oleh sikap negatif, menjadi lebih emosional, sulit mengendalikan diri, mudah tersinggung, lebih egois, dan apatis.
3. Peserta didik merasa cemas karena kesehatannya terganggu atau kurang enak badan. Misalnya ada orang yang mudah lelah dan sering mengantuk karena kurang tidur. Selain itu, beberapa orang menderita gangguan pendengaran dan sering buang air kecil. Semua situasi ini dapat membuat belajar menjadi sulit bagi peserta didik.¹⁷

Faktor internal menurut Jaka Wijaya Kususma yang mempengaruhi perasaan cemas peserta didik adalah:

1. Kecemasan siswa dapat timbul akibat dampak negatif dari kegiatan pembelajaran, seperti ketakutan akan kegagalan atau tidak lulus, hasil pekerjaan yang tidak memuaskan, dan masalah lainnya.
2. Kecemasan juga muncul terkait dengan standar keberhasilan dalam bidang studi tertentu, terutama bagi siswa yang merasa bosan atau tidak tertarik dengan mata pelajaran tersebut.
3. Siswa yang terlibat dalam situasi kompetitif yang tinggi dan memerlukan banyak kerja intelektual sering mengalami kecemasan.
4. Kecemasan dapat terjadi pada siswa yang merasa penting untuk mencapai kinerja akademik yang optimal, sehingga mereka menilai kemajuan belajar mereka sendiri sebagai cara untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.
5. Kecemasan juga dialami oleh siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi pada tingkat ilmu pengetahuan dan keterampilan tertentu.
6. Kebosanan dan keletihan dapat muncul ketika kemampuan siswa mencapai batas, menyebabkan mereka merasa tertekan dan cemas..¹⁸

Faktor internal menurut Debi yang mempengaruhi perasaan cemas peserta didik adalah:

1. Gangguan kesehatan.

¹⁷ Mentari Rama Putri, "Kecemasan Belajar Peserta didik "Analisis Gejala, Penyebab dan Upaya Pemecahan Masalah Di Sd Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone," Makasar: 2016.

¹⁸ Jaka Wijaya Kususma, *Strategi Pembelajaran*, Batam: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri, 2023, Hal.74.

Salah satu penyebab kecemasan adalah kecemasan yang berhubungan dengan penyakit. Ketakutan ini disebabkan oleh sesuatu yang tidak jelas dan tidak relevan. Hal ini juga bisa disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi seluruh kepribadian orang yang terkena dampak. Ketakutan disebabkan oleh emosi yang berlebihan. Selain itu, tergantung pada lingkungan peserta didik, seperti lingkungan rumah atau sekolah, kita mungkin dapat berpartisipasi dalam keduanya. Perasaan cemas dan khawatir peserta didik terhadap penyakit atau riwayat kesehatannya mengganggu pikiran dan emosinya, sehingga menyebabkan pikiran dan emosinya menjadi terfokus sehingga sulit berkonsentrasi dalam belajar.

Gangguan kesehatan bisa menjadi salah satu penyebab kecemasan pada anak. Beberapa anak mungkin mengalami masalah fisik seperti sakit kepala, perut yang tidak nyaman, atau masalah tidur, yang dapat membuat mereka merasa tidak nyaman dan cemas. Misalnya, jika anak sering merasa sakit, mereka mungkin khawatir tentang pergi ke sekolah atau melakukan aktivitas sehari-hari. Ketidaknyamanan fisik ini bisa membuat mereka merasa stres dan sulit untuk fokus pada belajar atau bermain.

Selain itu, gangguan kesehatan mental seperti gangguan kecemasan juga bisa mempengaruhi perasaan anak. Anak-anak yang mengalami gangguan ini mungkin merasa cemas berlebihan tanpa alasan yang jelas. Mereka bisa merasa takut akan situasi yang biasa atau khawatir tentang hal-hal yang belum terjadi. Gangguan kesehatan seperti ini bisa membuat anak sulit berinteraksi dengan teman-teman mereka dan menikmati aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kesehatan fisik dan mental anak agar mereka dapat merasa lebih tenang dan nyaman dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2. Ketidakmampuan Menyesuaikan Diri

Salah satu penyebab kecemasan adalah ketidakmampuan beradaptasi. Kecemasan dapat disebabkan oleh pengalaman tidak menyenangkan yang dialami seseorang di lingkungannya, misalnya dengan teman atau teman sekelas. Hal ini menimbulkan kekhawatiran bagi individu yang merasa tidak aman berada di dekatnya. Ketika individu dihadapkan pada perubahan signifikan dalam kehidupan mereka, seperti pindah sekolah, masuk ke lingkungan baru, atau menghadapi tuntutan baru, mereka mungkin merasa tidak siap atau kesulitan untuk menyesuaikan diri. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan perubahan ini dapat memicu rasa cemas karena ketidakpastian dan perasaan kehilangan kontrol terhadap situasi yang dihadapi.

Ketidakmampuan menyesuaikan diri bisa menjadi salah satu penyebab kecemasan pada anak. Saat anak berpindah ke lingkungan baru, seperti saat pertama kali masuk sekolah dasar, mereka mungkin merasa sulit untuk beradaptasi dengan teman-teman baru, aturan yang berbeda, dan cara belajar yang baru. Perubahan ini bisa membuat mereka merasa bingung dan tidak nyaman, sehingga muncul rasa cemas tentang bagaimana mereka akan diterima di lingkungan tersebut.

Misalnya, siswa yang pindah ke sekolah baru mungkin mengalami kecemasan karena harus beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademis yang berbeda. Mereka mungkin merasa terasing atau khawatir tentang bagaimana mereka akan diterima oleh teman sekelas atau bagaimana mereka akan menyesuaikan diri dengan metode pengajaran yang baru. Ketidakmampuan untuk membangun rutinitas baru atau merasa nyaman dalam lingkungan baru dapat memperburuk perasaan cemas dan menambah stres.

Anak-anak yang kesulitan menyesuaikan diri mungkin merasa terasing atau takut untuk berinteraksi dengan teman-teman baru. Mereka bisa merasa khawatir tidak bisa membuat teman atau tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik. Perasaan cemas ini bisa mengganggu mereka dalam beraktivitas sehari-hari, seperti belajar atau bermain. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk memberikan dukungan dan bimbingan agar anak-anak merasa lebih nyaman dan percaya diri saat beradaptasi dengan lingkungan baru mereka. Dengan bantuan yang tepat, anak-anak dapat belajar untuk menyesuaikan diri dengan lebih baik dan mengurangi rasa cemas yang mereka rasakan.

Mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh ketidakmampuan beradaptasi memerlukan pendekatan yang mendukung dan strategis. Individu perlu diberikan waktu dan dukungan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan, serta sumber daya yang membantu mereka dalam proses adaptasi, seperti bimbingan atau pelatihan keterampilan. Pendekatan yang penuh perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, atau mentor, dapat membantu individu merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi tantangan yang dihadapi selama proses adaptasi, sehingga mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.

3. Kebiasaan Belajar Yang Buruk

Salah satu penyebab kecemasan belajar adalah kebiasaan belajar yang buruk, seperti belajar hanya sebelum ujian atau tidak memiliki rencana belajar yang konkrit, namun hal ini justru berdampak besar pada kecemasan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi motivasi dan keberhasilan akademik. Tingkat

kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan peserta didik tidak mampu menguasai materi pelajaran pada awalnya secara utuh dan mengalami kesulitan dalam mempelajari materi berikutnya sehingga semakin meningkatkan kecemasan peserta didik pada saat ujian. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi motivasi dan keberhasilan akademik. Pernyataan ini dapat diartikan bahwa rasa takut dapat menimbulkan dampak negatif yang bertahan lama.¹⁹ Kebiasaan belajar yang buruk merupakan salah satu penyebab utama kecemasan belajar pada siswa. Kebiasaan seperti menunda-nunda pekerjaan, kurangnya perencanaan, atau metode belajar yang tidak efektif dapat menyebabkan stres dan rasa cemas yang meningkat menjelang ujian atau tenggat waktu. Ketika siswa tidak memiliki strategi yang baik dalam mengelola waktu dan materi pelajaran, mereka cenderung merasa terburu-buru dan tidak siap, yang dapat memperburuk perasaan cemas dan mengganggu performa akademis.

Selain itu, kebiasaan belajar yang buruk dapat mencakup teknik belajar yang tidak sesuai dengan gaya belajar individu. Misalnya, jika siswa lebih cocok dengan metode visual namun hanya menggunakan metode membaca atau mendengarkan, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam memahami dan mengingat informasi. Ketidaksesuaian antara metode belajar dan gaya belajar pribadi dapat mengakibatkan frustrasi dan rasa tidak percaya diri, yang selanjutnya berkontribusi pada kecemasan belajar. Siswa yang merasa tidak efektif dalam belajar akan lebih cenderung meragukan kemampuan mereka dan merasa tertekan. Mengatasi kecemasan belajar yang disebabkan oleh kebiasaan belajar yang buruk memerlukan perubahan dalam pendekatan belajar dan pengembangan strategi yang lebih efektif. Siswa perlu belajar teknik manajemen waktu yang baik, seperti membuat jadwal belajar yang realistis dan memprioritaskan tugas-tugas. Selain itu, mereka harus menemukan metode belajar yang sesuai dengan gaya mereka, seperti menggunakan alat bantu visual atau teknik pembelajaran aktif. Dengan membangun kebiasaan belajar yang lebih produktif dan sesuai, siswa dapat mengurangi stres, meningkatkan pemahaman materi, dan merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan akademis mereka.

Dari beberapa penjelasan faktor-faktor penyebab kecemasan secara internal yaitu siswa mengalami kecemasan karena disebabkan karena

¹⁹ Debi Istiantoro, "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Peserta didik Kelas Xi Di Sma Negeri 3 Bantul," dalam *Jurnal Riset Mahapeserta didik Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Volume 4, Nomor 10, Oktober 2018, Hal. 630.

merasa takut, hilangnya motivasi, ketidak mampuan menyesuaikan diri, kebiasaan belajar yang buruk, merasa kurang keterampilan dan kemampuan anak dalam belajar.

Faktor eksternal yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan saat belajar, terutama dari dimensi lingkungan keluarga, dapat disimpulkan sebagai berikut: Siswa sering merasa cemas akibat kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang tua, kurangnya motivasi yang diberikan, serta pemahaman orang tua yang kurang memadai dalam mendidik anak. Selain itu, tuntutan keluarga yang berlebihan dapat menambah tekanan dan beban pada siswa, yang pada akhirnya berdampak negatif pada aktivitas belajar mereka.

Faktor eksternal kecemasan merujuk pada berbagai elemen lingkungan dan situasional yang dapat memicu atau memperburuk perasaan cemas pada individu. Salah satu faktor utama adalah stresor lingkungan, seperti tekanan pekerjaan, masalah keuangan, atau tuntutan akademik yang tinggi. Kondisi-kondisi ini dapat menciptakan tekanan yang signifikan, membuat individu merasa terbebani dan kewalahan. Misalnya, tenggat waktu yang ketat di tempat kerja atau tuntutan akademik yang berat dapat menyebabkan individu merasa tidak mampu memenuhi harapan, yang pada gilirannya meningkatkan tingkat kecemasan mereka. Selain itu, ketidakpastian ekonomi atau masalah keuangan yang berkelanjutan dapat menyebabkan kekhawatiran yang berlebihan tentang masa depan, menambah beban psikologis yang dirasakan.

Interaksi sosial juga memainkan peran penting sebagai faktor eksternal kecemasan. Hubungan interpersonal yang buruk, konflik dengan keluarga atau teman, dan masalah dalam hubungan romantis dapat memicu perasaan cemas. Ketika individu merasa tidak didukung atau mengalami konflik berulang dalam hubungan mereka, mereka cenderung mengalami peningkatan kecemasan. Misalnya, individu yang berada dalam hubungan yang abusif atau tidak harmonis mungkin merasa terjebak dan cemas tentang situasi mereka sehari-hari. Tekanan sosial dan ekspektasi dari lingkungan sekitar, seperti tekanan untuk berprestasi atau memenuhi standar sosial tertentu, juga dapat menjadi sumber kecemasan yang signifikan.

Perubahan besar dalam kehidupan adalah faktor eksternal lainnya yang sering menyebabkan kecemasan. Peristiwa-peristiwa seperti pindah rumah, perubahan pekerjaan, perceraian, atau kehilangan orang yang dicintai dapat menjadi pemicu utama kecemasan. Perubahan besar ini sering kali mengharuskan individu untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru yang mungkin tidak mereka kenal atau kendalikan, menyebabkan ketidakpastian dan perasaan tidak aman. Misalnya, pindah ke kota baru tanpa jaringan dukungan yang ada dapat menyebabkan perasaan isolasi dan cemas tentang

kemampuan untuk menyesuaikan diri dan berhasil di lingkungan baru tersebut.

Media dan informasi yang dikonsumsi sehari-hari juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Paparan terus-menerus terhadap berita negatif atau mengerikan, terutama melalui media sosial, dapat meningkatkan perasaan cemas dan takut. Informasi yang berlebihan tentang ancaman global, seperti perubahan iklim, konflik politik, atau pandemi, dapat membuat individu merasa cemas tentang keselamatan dan masa depan mereka. Selain itu, media sosial sering kali memperlihatkan kehidupan yang sempurna dan sukses dari orang lain, yang dapat menimbulkan perasaan tidak cukup baik dan meningkatkan kecemasan tentang status sosial dan pencapaian pribadi.

Lingkungan fisik juga dapat berperan sebagai faktor eksternal kecemasan. Tempat tinggal yang tidak aman, area dengan tingkat kejahatan yang tinggi, atau lingkungan yang penuh dengan kebisingan dan polusi dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan. Misalnya, tinggal di lingkungan yang sering mengalami gangguan keamanan dapat membuat individu merasa tidak aman dan terus-menerus waspada. Selain itu, lingkungan yang padat dan bising dapat mengganggu istirahat dan tidur, yang penting untuk menjaga keseimbangan emosional dan mental. Oleh karena itu, lingkungan fisik yang mendukung dan aman sangat penting untuk kesejahteraan psikologis seseorang.

Secara keseluruhan, faktor eksternal kecemasan mencakup berbagai elemen dari lingkungan dan situasi hidup seseorang yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental. Dengan memahami dan mengelola faktor-faktor eksternal ini, individu dapat mengambil langkah-langkah untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dukungan sosial yang kuat, manajemen stres yang efektif, dan penciptaan lingkungan fisik yang aman dan nyaman adalah beberapa strategi yang dapat membantu dalam mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh faktor eksternal.

Menurut Mentari Rama Putri faktor eksternal yang mempengaruhi pengalaman kecemasan peserta didik antara lain:

1. Peserta didik merasa cemas karena kurangnya perhatian dan kasih sayang orang tua, kurangnya motivasi orang tua, dan kurangnya pemahaman terhadap pendidikan anaknya. Selain tuntutan keluarga yang berlebihan juga dapat menimbulkan stres dan ketegangan pada anak sehingga dapat berdampak buruk pada aktivitas belajar peserta didik.
2. Peserta didik merasa cemas karena pengelolaan kelas yang tidak tepat oleh guru, tidak mampu menghadapi konflik sosial yang muncul di kelas, serta tidak mampu membangun hubungan interpersonal yang harmonis di dalam kelas. Oleh karena itu, proses pembelajaran selalu penuh tekanan. Peserta didik mengalami kecemasan karena disebabkan oleh situasi yang

dialaminya, seperti situasi pergaulan dan teman pergaulan yang mempengaruhi anak. Tempat tinggal juga dapat mempengaruhi status sosial anak Anda.²⁰

Menurut Jaka Wijaya Kusuma faktor eksternal yang mempengaruhi pengalaman kecemasan peserta didik antara lain:

1. Perkembangan orang tua, hubungan, suasana, status keuangan, pemahaman orang tua, dan sosiokultural keluarga merupakan pendidikan utama dan pertama untuk siswa dalam melakukan kegiatan belajar. Pola asuh orang tua dan dukungan keluarga juga penting untuk mendukung keberhasilan siswa. Siswa perlu didukung, dihargai, dan diperhatikan sehingga mereka semangat dalam kegiatan belajar.
2. Lingkungan sekolah harus dirancang untuk mendukung keberhasilan pembelajaran di kelas. Lingkungan sekolah harus dilengkapi dengan sarana dan prasarana, media, dan fasilitas lainnya yang membantu guru belajar dengan baik. Metode pembelajaran guru adalah salah satu contoh fasilitas yang harus ada di lingkungan sekolah.²¹

Menurut Debi faktor eksternal yang mempengaruhi pengalaman kecemasan peserta didik antara lain:

1. Orangtua Yang Otoriter
Salah satu penyebab kecemasan akademik adalah orang tua yang otoriter. Pola asuh otoriter mendorong berkembangnya rasa takut terhadap sekolah. Oleh karena itu, orang tua diharapkan dapat memperlakukan anaknya dengan lebih demokratis dan memastikan adanya komunikasi yang baik di antara mereka. Sehingga anak dan orang tua dapat memahami keinginan dan perasaan masing-masing, serta meminimalisir kecemasan akademik peserta didik.
2. Kurangnya Bimbingan Dari Orangtua
Salah satu penyebab kecemasan sekolah adalah kurangnya bimbingan orang tua. Ketidakpedulian orang tua terhadap anaknya juga menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan. Jika seorang peserta didik merasa orang tuanya tidak memperhatikan atau membimbingnya dengan baik, maka anak akan mengalami ketidaknyamanan dan kecemasan di rumah, dan aktivitas belajar anak di sekolah dan di rumah dapat terpengaruh.
3. Adanya Masalah Keluarga
Anak-anak dapat merasa tidak nyaman dan cemas saat berada di rumah jika suasana rumah penuh dengan pertengkaran atau kesalahpahaman.
4. Pengharapan Orangtua Yang Tidak Realistik Terhadap Hasil Belajar Anak

²⁰ Mentari Rama Putri, "Kecemasan Belajar Peserta didik "Analisis Gejala, Penyebab dan Upaya Pemecahan Masalah Di Sd Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone," Makasar: 2016.

²¹ Jaka Wijaya Kusuma, *Strategi Pembelajaran*, ... hal.74.

Faktor keluarga dalam hal ini berkaitan dengan ekspektasi orang tua yang tidak realistis terhadap hasil akademik anaknya, yang menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan akademik. Ketika orang tua berharap terlalu banyak pada anak, anak berada dalam tekanan untuk memenuhi harapan orang tuanya. Tekanan ini berdampak buruk pada peserta didik. Saya bergumul dengan kecemasan akademis. Peserta didik fokus pada hasil bencana yang tidak mereka inginkan. Faktor sosial yang menyebabkan kecemasan akademik²²

Dari beberapa penjelasan faktor-faktor penyebab kecemasan secara eksternal yaitu adanya faktor dari lingkungan sekolah seperti bergaul dengan teman, hubungan dengan guru kurang baik dll maupun lingkungan keluarga seperti adanya masalah keluarga, orangtua yang otoriter, kurangnya bimbingan dari keluarga dll.

E. Indikator Kecemasan

Menurut Arimbi Dwi Khalistawidi menyatakan bahwa kecemasan melibatkan domain fisiologis, kognitif, perilaku, dan afektif dari fungsi manusia. Domain fisiologis ini menyatakan sebuah respon yang secara otomatis terjadi untuk menghadapi ancaman atau bahaya dan dianggap sebagai tanggapan defensif pemertahanan diri). Domain kognitif memberikan interpretasi yang bermakna dari keadaan pemikiran internal kita. Domain afektif berasal dari domain kognitif dan fisiologis serta merupakan subjektif dari perasaan cemas.²³

Aspek	Indikator
Fisiologis	1. Meningkatkan detak jantung, jantung berdebar
	2. Sesak napas, napas cepat
	3. Nyeri atau tekanan dada
	4. Pusing
	5. Berkeringat, menggigil
	6. Mual, sakit perut, diare
	7. Gemetar, bergetar
	8. Kelemahan, tidak stabil
	9. Otot tegang, kekakuan
	10. Mulut Kering

²² Debi Istiantoro, "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Peserta didik Kelas Xi Di Sma Negeri 3 Bantul," dalam *Jurnal Riset Mahapeserta didik Bimbingan Dan Konseling*, Yogyakarta: Volume 4, Nomor 10, Oktober 2018, Hal. 630.

²³ Arimbi Dwi Khalistawidi. "Analisis Kecemasan Siswa Sma Dalam Menyelesaikan Soal Integral". Jember: *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember*, 2019. Hal 12.

Kognitif	1. Kehilangan kendali, tidak mampu mengatasinya Perilaku
	2. Takut cedera fisik atau kematian
	3. Takut evaluasi negatif dari orang lain
	4. Pikiran yang menakutkan
	5. Konsentrasi buruk, mudah teralihkan, kebingungan
	6. Penyempitan perhatian, kewaspadaan tinggi terhadap ancaman
	7. Memori buruk
	8. Kesulitan dalam penalaran, hilangnya objektivitas
Perilaku	1. Menghindari isyarat atau situasi ancaman
	2. Melarikan diri
	3. Mondar-mandir
	4. Sulit berbicara
Afektif	1. Gugup, tegung, putus asa
	2. Takut
	3. Gelisah
	4. Tidak sabar, frustrasi

Kemudian menurut Dona dan Ifdil mengelompokkan kecemasan (action) dalaiti respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:²⁴

1. Perilaku yang sering terlihat pada seseorang yang mengalami kecemasan meliputi: 1) kegelisahan, 2) ketegangan fisik, 3) tremor, 4) reaksi terkejut, 5) berbicara cepat, 6) kurangnya koordinasi, 7) kecenderungan mengalami cedera, 8) menarik diri dari hubungan interpersonal, 9) inhibisi, 10) melarikan diri dari masalah, 11) penghindaran, 12) hiperventilasi, dan 13) tingkat kewaspadaan yang sangat tinggi.
2. Gejala kognitif dari kecemasan meliputi: 1) gangguan perhatian, 2) konsentrasi yang buruk, 3) mudah lupa, 4) kesalahan dalam penilaian, 5) obsesi, 6) hambatan dalam berpikir, 7) penurunan persepsi, 8) penurunan kreativitas, 9) menurunnya produktivitas, 10) kebingungan, 11) kewaspadaan berlebihan, 12) kesadaran diri yang berlebihan, 13) kehilangan objektivitas, 14) ketakutan kehilangan kendali, 15) ketakutan terhadap gambaran visual, 16) ketakutan terhadap cedera atau kematian, 17) kilas balik, dan 18) mimpi buruk.

²⁴ Dona Fitri Annisa & Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)", ... hal. 94.

3. Gejala afektif dari kecemasan meliputi: 1) mudah terganggu, 2) tidak sabar, 3) gelisah, 4) tegang, 5) gugup, 6) ketakutan, 7) kewaspadaan berlebihan, 8) rasa teror, 9) kekhawatiran, 10) kecemasan, 11) mati rasa emosional, 12) rasa bersalah, dan 13) rasa malu.

Menurut Ivi Marie Blackburn dan Kate M. Davidson, analisis fungsional gangguan kecemasan mencakup beberapa kategori, yaitu:²⁵

1. Suasana hati: Termasuk perasaan cemas, mudah tersinggung, dan tingkat ketegangan yang tinggi.
2. Pikiran: Meliputi kekhawatiran, kesulitan dalam berkonsentrasi, pikiran yang kosong, pembesaran ancaman, pandangan diri yang sangat sensitif, serta perasaan tidak berdaya.
3. Motivasi: Melibatkan upaya untuk menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, dan dorongan untuk melarikan diri.
4. Perilaku: Meliputi kegelisahan, kecemasan, dan kewaspadaan yang berlebihan.
5. Gejala biologis: Termasuk peningkatan gerakan otomatis seperti berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.

Menurut M. Nur Ghufon & Rini Risnawita, kecemasan dibagi menjadi tiga aspek, yaitu:²⁶

1. Aspek fisik meliputi gejala seperti pusing, sakit kepala, tangan berkeringat, rasa mual di perut, mulut kering, serta rasa grogi dan lainnya.
2. Aspek emosional mencakup munculnya rasa panik dan ketakutan.
3. Aspek mental atau kognitif melibatkan gangguan pada perhatian dan memori, perasaan khawatir, ketidakaturan dalam berpikir, serta kebingungan.

F. Kecemasan Dalam Presfektif Al-Qur'an

Kecemasan adalah perasaan campur aduk yang mencakup ketakutan dan kekhawatiran mengenai masa depan tanpa adanya alasan yang jelas untuk ketakutan tersebut. Meskipun kecemasan terhadap hal-hal baru adalah hal yang wajar, jika perasaan ini berlangsung terlalu lama, dapat menyebabkan gangguan kejiwaan atau keabnormalan. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menghilangkan kemampuan seseorang untuk merasakan kebahagiaan. Dalam al-Qur'an, kecemasan digambarkan dengan

²⁵ Ivi Marie Blackburn & Kate M. Davidson. *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi. Semarang: IKIP Semarang Press, 1994.

²⁶ M. Nur Ghufon & Rini Risnawita, S. *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar- Ruzz Media Group, 2010.

istilah "*khauf*" yang menggambarkan kondisi hati yang tidak tenang terkait dengan hal-hal yang akan datang di masa depan.²⁷

Dalam tinjauan agama, kecemasan sering kali dipandang melalui lensa keyakinan spiritual dan ajaran agama yang dianut seseorang. Banyak agama mengajarkan bahwa kecemasan dapat diatasi melalui kepercayaan kepada kekuatan yang lebih tinggi dan melalui praktik spiritual. Dalam banyak tradisi agama, keyakinan bahwa Tuhan atau kekuatan ilahi memiliki rencana dan kendali atas segala sesuatu dapat memberikan rasa ketenangan dan mengurangi perasaan cemas. Misalnya, dalam agama Kristen, doa dan pengabdian kepada Tuhan sering dipandang sebagai cara untuk mendapatkan ketenangan dan melepaskan kekhawatiran. Ajaran-ajaran seperti "serahkan segala kekhawatiranmu kepada Tuhan" bertujuan untuk membantu individu melepaskan beban emosional dan menemukan rasa kedamaian.

Dalam Islam, konsep tawakkal (penyerahan diri) dan istighfar (memohon ampun) memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan. Ajaran Islam mendorong umat untuk mengandalkan Tuhan dan percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari takdir-Nya. Ritual seperti doa harian, zikir, dan salat dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan dengan menghubungkan individu dengan spiritualitas mereka dan memberi mereka rasa ketenangan. Dalam situasi sulit, umat Islam diajarkan untuk mencari perlindungan dalam doa dan memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan, yang dapat membantu mengatasi perasaan cemas dan tidak aman.

Agama-agama Timur, seperti Buddha dan Hindu, juga menawarkan perspektif yang berbeda tentang kecemasan. Dalam Buddhisme, praktik meditasi dan ajaran tentang penderitaan dan keterikatan dapat membantu individu mengatasi kecemasan. Ajaran Buddhis menekankan pentingnya memahami sifat sementara dari semua pengalaman dan mengembangkan sikap yang lebih tenang dan terlepas dari kekhawatiran duniawi. Dalam Hinduism, konsep karma dan dharma mengajarkan bahwa segala sesuatu memiliki alasan dan tempatnya dalam kosmos, yang dapat memberikan pandangan yang lebih besar dan menenangkan tentang tantangan hidup, termasuk kecemasan.

Di sisi lain, beberapa agama dan sistem kepercayaan mungkin tidak secara langsung membahas kecemasan dalam teks-teks suci mereka, tetapi praktik dan ritualnya tetap dapat mempengaruhi cara individu menghadapi kecemasan. Praktik spiritual yang melibatkan refleksi diri, komunitas, dan ritual dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual yang penting

²⁷ Halida Ulin Nuhaya. *Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan)*. Salatiga: IAIN Salatiga, 2020. Hal.34.

dalam mengelola kecemasan. Terlepas dari perbedaan dalam ajaran dan praktik, banyak agama menekankan pentingnya dukungan komunitas, refleksi spiritual, dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi kecemasan dan menemukan kedamaian batin.

Berkaitan dengan hal ini, Al-Qur'an berulang-ulang mengingatkan manusia untuk tidak membiarkan dirinya larut dalam kecemasan. Keimanan dan ketakwaan adalah obat penawar bagi kecemasan. Hal ini ditegaskan oleh surat 7:35 sebagai berikut:

يَا بَنِي آدَمَ إِذَا يَأْتَيْتَكُمْ رَسُولٌ مِنْكُمْ يَخْشَوْنَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنْ أَتَى وَأَصْلَحَ
فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (الأعراف : ٣٥)

Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul darimu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, maka siapa yang bertakwa dan mengadakan perbaikan tidaklah diliputi rasa kekhawatiran (kecemasan) dan tidak (pula) kesedihan.

Ayat lain di surat 46:13 menyebutkan

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ
يَحْزَنُونَ (الأحقاف : ١٣)

Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: 'Tuhan kami ialah Allah,' kemudian mereka tetap istiqamah maka tidak ada kekhawatiran (kecemasan) terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita (bersedih hati).

Kalimat لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ diulang sebanyak 13 kali di dalam Al-Qur'an dengan menggandengkan "kecemasan" dan "kesedihan" (*al-khauf* dan *al-huzn*). Dua kata ini dielaborasi oleh psikologi sebagai kata yang hampir sama dan seringkali mengiringi suatu peristiwa dalam kehidupan manusia. Kecemasan dan kesedihan sama-sama berkenaan dengan adanya sesuatu yang hilang atau tak sesuai dengan harapan. Hanya saja kecemasan muncul segera sebelum peristiwa terjadi, sedangkan kesedihan pada peristiwa yang telah terjadi. Membedakan antara kesedihan dan kecemasan dalam tulisannya: *"the difference is that in anxiety, a sense of loss (of meaning) has not yet occurred but is imminent. In sadness, the loss (of meaning) has already occurred and is irrevocable"* (Perbedaannya adalah

bahwa dalam kekhawatiran, perasaan kehilangan belum terjadi namun akan datang. Dalam kesedihan, kehilangan itu telah terjadi dan tidak dapat diubah).

Ungkapan Al-Qur'an agar manusia tak cemas (khawatir, takut) dan sedih dalam menghadapi berbagai peristiwa mempunyai makna holistik: tidak merasa kehilangan dengan terjadinya sesuatu di luar harapannya sebagai manusia. Orang-orang mukmin tidak gampang dilanda kecemasan, ketakutan, atau kekhawatiran berkepanjangan.²⁸

Kecemasan dapat dianggap abnormal jika tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman yang ada atau jika muncul tanpa sebab yang jelas, sering kali sebagai respons terhadap perubahan lingkungan. Dalam Al-Qur'an, kecemasan digambarkan dengan istilah "khauf" yang menggambarkan ketidaktenangan hati terkait dengan hal-hal yang akan datang. Hal ini disebabkan oleh keraguan dalam hati (daiq), yang menyebabkan rasa gelisah (halu'a) dan akhirnya membuat seseorang merasa selalu sedih (hazn). Dalam bentuk yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi sehari-hari. Penjelasan ini menunjukkan bahwa kecemasan dapat bersifat normal dalam batas tertentu, namun juga berpotensi menjadi gangguan atau penyakit. Berikut akan diuraikan lebih rinci tentang kecemasan dari perspektif Al-Qur'an.²⁹

Dalam Al-Qur'an, istilah-istilah terkait kecemasan terbagi menjadi empat, yaitu khauf, huzn, dayq, dan halu'a. Meskipun kata-kata seperti khauf, khashya, dan taqwa memiliki makna yang saling terkait, mereka tidak sepenuhnya sama. Khashya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan khauf atau ketakutan yang mendalam. Menurut Ikhsan, istilah khauf merujuk pada kelemahan mental yang dialami seseorang meskipun yang ditakuti mungkin hal-hal kecil. Sementara itu, huzn lebih terkait dengan kekhawatiran tentang hal-hal yang akan datang, seperti hari akhir, tanpa merasa sedih terhadap hal-hal yang tidak bisa dicapai, seperti dunia. Adapun dayq dan halu'a memiliki makna yang serupa, yakni munculnya rasa gelisah atau keresahan akibat keinginan yang kuat dan tidak terpenuhi.³⁰

Dalam al-Qur'an kecemasan selalu berkaitan dengan ketakutan (الخوف) kesedihan (الْحُزْنَ) kesempitan jiwa (الضيق) dan kegelisahan (الهلوعا)

1. Ketakutan (الخوف) yaitu terdapat dalam surat al-Ahzab ayat 19, at-Taubah ayat 50-51, dan al-Luqman ayat 34.

²⁸ M. Darwis Hude. *Emosi Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama. 2006. Hal. 243.

²⁹ Muhammad Wahid Nasrudin. *Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-qur'an (Pendekatan Psikologi)*, Surabaya : Universitas Islam Negeri sunan Ampel, 2018, hal. 65.

³⁰ Muhammad Ikhsan, *Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)*, Riau: 2021, Hal. 50.

2. Kesedihan (الحران) yaitu terdapat dalam surat Yunus ayat 65, al-A'raf. 35, dan Yusuf ayat 86.
3. Kesempitan jiwa (الضييق) yaitu terdapat dalam surat an-Nahl ayat 127, Yunus ayat 57, dan Thaha ayat 124.
4. Kegelisahan (الهلوعا) yaitu terdapat dalam surat al-Ma'arij ayat 19-21, al-Ankabut ayat 10, dan at-Taghabun ayat 2.

Kecemasan akan masa depan, setiap orang senantiasa merasa khawatir akan kehidupannya di masa depan, seperti apakah ia akan menjadi pengangguran atau menjadi miskin setelah lulus universitas. Di dunia modern saat ini, stres psikologis menjadi semakin menonjol dalam kehidupan pribadi dan keluarga. Hal ini sering disebutkan dalam Al-Qur'an kekhawatiran dan ketakutan terhadap hal-hal yang belum terlaksana. Seperti gambaran perang Azab, dimana umat Islam menderita karena terkepung akibat inferioritas jumlah. Apalagi suasana ketakutan dan kepanikan ini memaksa pemimpin tertinggi koalisi, Abu Sufyan, memerintahkan prajuritnya mundur dan kembali ke Mekah. Sebagaimana dalam firman-Nya:³¹

أَشْحَاةٌ عَلَيْكُمْ ۖ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى
عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِأَلْسِنَةٍ حِدَادٍ أَشْحَاةٌ عَلَى الْحَزَنِ أَوَلَيْكَ لَمْ يُؤْمِنُوا
فَأَخْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

....Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu Lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. mereka itu tidak beriman, Maka Allah menghapuskan (pahala) amalnya, dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Al-Ahzab/33:19)

Dalam ayat tersebut, Allah menggambarkan ciri-ciri orang yang enggan berdiskusi dengan Nabi SAW karena rasa takut atau cemas. Ketika menghadapi serangan musuh, orang-orang beriman bertempur dengan keberanian, tetapi mereka juga merasa ketakutan, berpaling ke kiri dan kanan, serta mencari cara untuk melarikan diri dari medan perang untuk menghindari kematian. Ini menjelaskan mengapa ada umat Islam yang menunjukkan sifat pengecut dalam peperangan. Menurut Wahaba Zuhairi,

³¹ Muhammad Wahid Nasrudin. *Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-qur'an (Pendekatan Psikologi)*, ... hal. 66.

selain sifat pengecut, terdapat juga sifat pelit di kalangan umat Islam, yaitu kecenderungan untuk mengecilkan hati. Mereka yang memiliki sifat tersebut sebenarnya adalah orang-orang yang kurang iman kepada Allah dan Rasul-Nya, tidak menjalankan amal shaleh dengan jujur dan ikhlas, serta enggan berkorban.

Dalam tafsir al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat tersebut mengungkapkan fakta ilmiah yang belum diketahui pada masa penurunan Al-Qur'an. Fakta tersebut adalah bahwa mata orang yang mengalami ketakutan akan bergerak tidak teratur. Penjelasan lebih mendalam menunjukkan bahwa ketakutan yang ekstrem dapat mengaburkan kesadaran dan merusak sistem saraf bawah sadar di otak. Akibatnya, keadaan ketakutan yang intens mirip dengan kondisi seseorang yang sedang mengalami sakaratul maut³². Ketakutan terhadap hal-hal yang belum terjadi seringkali berasal dari sikap seseorang yang hanya fokus pada fenomena lahiriah tanpa menginvestasikan seluruh kemampuannya dan enggan untuk maju. Hal ini sesuai dengan firman-Nya:

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلُ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرَحُونَ * قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Jika engkau (Muhammad) mendapat kebaikan, mereka tidak senang, tetapi jika engkau ditimpa bencana, mereka (kaum naunafiks berkata: "Sungguh, sejak semula kumi telah berhati-hati (tidak pergi perang). Dan mereka berpaling dengan perasaan gembira. Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Diulah pelindung kumi. dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal. (At-Taubah/9:50-51)

Tahir Ibn 'Ashur mengaitkan ayat ini dengan penjelasan tentang orang-orang yang selalu merasa bimbang dan ragu menghadapi hasil peperangan yang dihadapi Nabi Muhammad SAW bersama kaum Muslim. Hal ini dijelaskan lebih lanjut dalam Surat At-Taubah: 45.

إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ

Sesungguhnya yang akan meminta izin kepadamu (Muhammad), hanyalah orang-orang yang tidak beriman kepala Allah dan hari kemudian, dan hati

³² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.

mereka ragu, karena ini mereka selalu bimbang dalam keraguan. (At-Taubah/9:45)

Ayat tentang peperangan ini menggambarkan ketakutan dan keraguan seseorang sebelum mengambil tindakan, bahkan ia berharap agar peristiwa tersebut tidak terjadi. Dalam hal ini, kebimbangan mereka disebabkan oleh kekhawatiran bahwa kaum Muslimin mungkin akan meraih kemenangan dalam peperangan.³³

Menurut Tahir bin Ashur, rasa takut yang dimaksud ayat tersebut adalah ketika rasa takut itu sudah ada di hadapan kita, namun kita tidak bisa melihatnya di hadapan kita, dan kita merasa kemampuan kita menghadapinya sudah berkurang. Hal serupa juga terjadi pada umat Islam pada masa perang. Mereka sudah menghadapi musuh. Merasa tidak mampu karena keadaan yang tidak menguntungkan menunjukkan sifat pengecut dari orang munafik. Ketakutan akan hal-hal yang belum tentu harus terjadi ini didasari oleh sikap seseorang yang hanya melihat fenomena luar, tidak menggunakan seluruh kemampuannya dan enggan untuk melangkah maju.³⁴

Ketakutan terhadap hal-hal yang belum terjadi, atau sering disebut sebagai kecemasan anticipatory, adalah bentuk kecemasan yang muncul karena kekhawatiran tentang kemungkinan atau potensi masalah di masa depan. Ketidakpastian mengenai apa yang akan terjadi di masa depan dapat menimbulkan perasaan cemas dan khawatir yang berlebihan, meskipun peristiwa tersebut belum terjadi atau mungkin tidak akan terjadi sama sekali. Ketakutan ini sering kali disertai dengan imajinasi yang berlebihan tentang skenario buruk yang mungkin terjadi, sehingga mempengaruhi kesejahteraan emosional individu.

Misalnya, seseorang yang akan menghadapi ujian mungkin merasa cemas jauh sebelum hari ujian tiba karena khawatir tentang kemungkinan gagal atau tidak mendapatkan hasil yang diharapkan. Meskipun ujian tersebut belum terjadi, ketakutan ini dapat mengganggu konsentrasi dan tidur, serta menyebabkan stres yang tidak perlu. Ketidakpastian tentang hasil atau ketidakmampuan untuk memprediksi bagaimana situasi akan berkembang sering kali memicu ketakutan yang tidak proporsional dan mempengaruhi kesehatan mental individu.

Ketakutan terhadap hal-hal yang belum terjadi juga dapat memperburuk kecemasan dengan menciptakan pola pikir yang negatif dan

³³ Halida Ulin Nuhaya. *Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan)*. Salatiga: IAIN Salatiga, 2020. Hal.34.

³⁴ Muhammad Wahid Nasrudin. *Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-qur'an (Pendekatan Psikologi)*, ... hal. 70.

pesimis. Individu yang sering kali membayangkan skenario terburuk dapat mengembangkan sikap yang pesimis terhadap masa depan, yang membuat mereka merasa tidak berdaya atau tidak siap menghadapi tantangan. Perasaan ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk merencanakan dan mengambil tindakan yang konstruktif, karena mereka terjebak dalam siklus kekhawatiran dan ketidakpastian.

Untuk mengatasi ketakutan terhadap hal-hal yang belum terjadi, penting untuk mengadopsi teknik manajemen stres dan strategi coping yang efektif. Praktik seperti mindfulness, teknik pernapasan, dan terapi kognitif dapat membantu individu mengatasi kecemasan anticipatory dengan fokus pada saat ini dan mengurangi kecenderungan untuk membayangkan skenario buruk. Selain itu, merencanakan dan mempersiapkan dengan baik untuk situasi yang akan datang, serta mencari dukungan dari profesional jika diperlukan, dapat membantu mengurangi kekhawatiran dan meningkatkan rasa kontrol terhadap masa depan.

Banyak sekali dijumpai gambaran Al-Qur'an perihal emosi takut manusia kaitannya dengan hubungan metapersonal. Ada dua term yang sering digunakan, yaitu: al-khauf الخوف dan al-khasy-yah الخشية selain term taqwa yang sering diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan makna 'takut' yang sesungguhnya kurang pas. Sebagian ulama tafsir membedakan kedua term itu (al-khauf dan al-khasy-yah), sementara yang lain menganggapnya sinonim saja. Penjelasan Alûsî (t.t.:XIII, 140) dalam buku Emosi karya M.Darwis Hude mengenai hal ini sebagai berikut:³⁵

"...al-Raghib membedakan keduanya bahwa al-khasy-yah adalah takut yang disertai penghormatan, dan paling banyak digunakan dalam kaitannya dengan pengetahuan. Karena itu, kata ini dikhususkan bagi ulama...[Lihat surat 35:28]. Sebagian ulama yang lain mengatakan ketakutan yang amat sangat karena terambil dari kata syajarah khasy-yah (pohon yang sangat kering).... Yang lain lagi membedakannya, bahwa al-khasy-yah digunakan lantaran kebesaran yang ditakuti meski orang yang takut itu nyatanya kuat, sedang al-khauf karena lemahnya orang yang takut meski yang ditakuti hanya hal sepele.... Yang jelas, perbedaan seperti ini banyalah 'pada galibnya', tidak berlaku umum dan pasti. Karena itu, banyak ulama tak membedakannya. "

Tampaknya, meskipun tidak berlaku mutlak sebagaimana kalimat terakhir dari Alûsî di atas, perbedaan kedua term tersebut memang ada, sebagaimana akan dijelaskan dalam pembahasan di bawah ini. Jika dicermati secara detil, istilah al-khauf ternyata lebih banyak dipakai dalam

³⁵ M. Darwis Hude. *Emosi Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, ... hal. 203.

Al-Qur'an ketimbang al-khasy-yah, di samping intensitas ketakutan al-khauf terhitung lebih ringan dibanding al-khasy-yah. Ayat-ayat yang menggunakan term khasyiya antara lain (lihat juga surat 21:28; 23:57; 24:52; 33:39; 50:32-34; 59:21; 79:8-9, 26; 80:8-10; 87:10; 98:8):

a. Surat 36:11

إِنَّمَا تُنذِرُ مَنِ اتَّبَعَ الذِّكْرَ وَخَشِيَ الرَّحْمَنَ الْعَلِيمَ فَبَشِّرْهُ بِمَغْفِرَةٍ وَأَجْرٍ كَرِيمٍ (يس: ١١)

Sesungguhnya kamu hanya memberi peringatan kepada orang-orang yang mau mengikuti peringatan dan yang takut kepada Tuhan Yang Maha Pemurah walaupun dia tidak melihatNya. Maka berilah mereka kabar gembira dengan ampunan dan pahala yang mulia. (Yasin /36:11)

Ayat-ayat yang menggunakan term khafa antara lain (lihat juga surat 5:28; 3:175; 6:51; 7:56; 13:13; 55:46; 59:16; 72:13):

a. Surat 14:14

وَلَتَسْكُنَنَّكُمُ الْأَرْضُ مِنْ بَعْدِهِمْ ذَلِكَ لِمَنْ خَافَ مَقَامِي وَخَافَ وَعِيدِ (إبراهيم: ١٤)

Dan Kami pasti akan menempatkanmu di negeri-negeri itu sesudah mereka. Yang demikian itu (adalah untuk) orang-orang yang takut (akan menghadapi) ke badirat-Ku dan yang takut kepada ancaman-Ku. (Ibrahim/14:14)

b. Surat 32:16

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ (السجدة : ١٦)

Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya, sedang mereka berdoa kepada Tuhannya dengan rasa takut dan harap, dan mereka menafkahkan sebagian dari rezeki yang Kami berikan kepada mereka. (As-Sajdah /32:16)

Terdapat pula ayat yang menggunakan term khasyiya dan khafa sekali. gus, yaitu surat 13:21

وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ (الرعد: ٢١)

Dan orang-orang yang menghubungkan apa-apa yang Allah perintahkan supaya dihubungkan, dan mereka takut kepada Tuhannya dan takut kepada hisab yang buruk. (Ar-Ra'd /13:21)

Ayat terakhir ini menjadi penguat terhadap perbedaan antara term khasyiyah dan khafa di atas. Intensitas takut lebih mendalam pada term khasyiyah dibanding term khafa. Emosi takut kepada Allah yang muncul pada perilaku setan, seperti tersebut dalam surat 59:16, berbeda dengan ekspresi takut pada manusia yang beriman. Karena itu, ungkapan takut kepada Allah dari setan tidak menggunakan term khasyiyah, tetapi khafa.³⁶

³⁶ M. Darwis Hude. *Emosi Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, ... hal. 204.

BAB III

ART AND CRAFT DALAM MENGATASI KECEMASAN BELAJAR PESERTA DIDIK

A. Pengertian *Art And Craft*

Dunia anak merupakan dunia permainan, sehingga Melibatkan anak dalam kegiatan belajar kelompok sebaiknya dilakukan dengan cara yang menyenangkan. Dengan menyertakan elemen permainan, anak dapat mengembangkan keterampilan dan kemampuannya dalam suasana yang santai dan menyenangkan. Pada dasarnya, permainan didorong oleh keinginan alami untuk bermain dan sering dilakukan secara spontan. Salah satu alternatif untuk membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan adalah melalui kegiatan seni, seperti *art and craft*.

Seni dan kerajinan mencakup berbagai bentuk ekspresi kreatif yang melibatkan pembuatan karya dengan tangan dan bahan-bahan yang beragam. Seni, dalam konteks ini, biasanya merujuk pada bentuk ekspresi visual yang melibatkan teknik dan media seperti lukisan, patung, dan fotografi. Kerajinan, di sisi lain, lebih fokus pada pembuatan objek dengan tangan yang sering kali memiliki nilai fungsi serta estetika, seperti keramik, tekstil, dan perhiasan. Kedua bidang ini sering kali tumpang tindih dan saling mempengaruhi, dengan banyak seniman juga mengerjakan kerajinan dan sebaliknya.

Dalam seni rupa, teknik dan gaya yang digunakan bervariasi dari tradisi klasik hingga modern. Lukisan, misalnya, dapat melibatkan teknik seperti minyak, akrilik, atau akuarel, sementara patung bisa dibuat dari bahan seperti marmer, logam, atau kayu. Seni rupa sering kali dijadikan sarana untuk menyampaikan pesan, emosi, dan ide-ide pribadi atau sosial.

Seni kontemporer, misalnya, sering mengeksplorasi batasan konvensional dan memperkenalkan media baru seperti instalasi dan seni digital, mencerminkan perkembangan budaya dan teknologi.

Kerajinan tangan, atau "craft," berfokus pada pembuatan barang yang sering kali praktis namun juga mengandung nilai estetika. Kerajinan dapat mencakup berbagai bentuk seperti tenun, bordir, dan pembuatan perhiasan. Banyak kerajinan ini didasarkan pada teknik tradisional yang telah diwariskan melalui generasi, namun juga sering kali dipadukan dengan inovasi modern. Misalnya, kerajinan tembikar atau keramik sering kali melibatkan teknik pembakaran dan pelapisan yang cermat, sementara kerajinan tekstil mungkin melibatkan teknik jahit atau rajut yang rumit.

Seni dan kerajinan juga memiliki peran penting dalam konteks budaya dan sosial. Banyak budaya di seluruh dunia memiliki tradisi seni dan kerajinan yang unik, yang sering kali mencerminkan nilai-nilai, kepercayaan, dan sejarah komunitas tersebut. Misalnya, seni batik di Indonesia atau kerajinan anyaman di Afrika memiliki makna budaya yang mendalam dan sering kali digunakan dalam upacara atau perayaan. Seni dan kerajinan ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ekspresi pribadi tetapi juga sebagai sarana untuk melestarikan dan merayakan warisan budaya.

Perkembangan teknologi dan globalisasi telah membawa dampak signifikan pada seni dan kerajinan. Akses mudah ke alat digital dan teknik baru telah memungkinkan seniman dan pengrajin untuk mengeksplorasi berbagai medium dan teknik yang sebelumnya tidak mungkin dilakukan. Selain itu, pasar global untuk seni dan kerajinan memungkinkan karya-karya ini untuk mencapai audiens yang lebih luas. Namun, ada juga tantangan terkait dengan komersialisasi dan pelestarian teknik tradisional yang perlu diatasi. Di era digital ini, penting untuk menjaga keseimbangan antara inovasi dan tradisi dalam seni dan kerajinan, sehingga keduanya dapat berkembang dan berkontribusi pada kekayaan budaya global.

Art and craft adalah kegiatan bermain yang mendorong anak untuk membentuk dan menciptakan karya dan kerajinan tangan. Seni adalah usaha manusia untuk menciptakan bentuk-bentuk yang menyenangkan hati, seni adalah emosi yang berubah menjadi kreasi asli, seni adalah getaran jiwa, harmoni, emosi, dan transformasi pikiran menjadi sesuatu yang indah. Kerajinan tangan atau handicraft berfungsi untuk menghasilkan produk hiasan yang seluruhnya dibuat dengan tangan menggunakan alat-alat sederhana suatu jenis pekerjaan atau kegiatan.¹

¹ Idzni Azhima. "Art And Craft: Kegiatan menyenangkan untuk Melatih Kerjasama Anak Usia Dini", Volume, 5. No, 1. Juni, 2019.

Art and craft yang dalam bahasa Indonesia disebut *handicraft* atau kerajinan tangan merupakan salah satu cabang seni yang mengedepankan ketrampilan tinggi dalam pembuatannya. Semua kerajinan tangan merupakan pekerjaan yang memerlukan keterampilan khusus oleh tangan manusia. Inilah sebabnya mengapa kerajinan tangan sering disebut dengan kerajinan tangan. Keahlian berasal dari kata “Kr” (Sansekerta) yang berarti “melakukan”, dan dari etimologi kata ini menjadi karya, kerajinan, karya. Arti khususnya adalah “melakukan sesuatu untuk menghasilkan suatu benda atau benda yang bernilai seni”²

Art and craft merupakan salah satu bentuk kebudayaan atau kerajinan tangan merupakan produk budaya pra-industri yang terus berkembang hingga saat ini, meskipun dalam bentuk yang telah berubah. Sebagai bagian dari warisan budaya tersebut, kerajinan tangan sering dibuat untuk tujuan-tujuan khusus dalam acara-acara tertentu dan dikenal sebagai karya "adirurun". Dalam bahasa Inggris, istilah "Kriya" merujuk pada kerajinan dan bisa berarti energi atau kekuatan. Pada hakekatnya kerajinan merujuk pada karya yang dihasilkan oleh keterampilan dan kemampuan manusia.

Seni dan kerajinan memiliki hubungan yang erat dengan peserta didik, berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka. Melalui kegiatan seni dan kerajinan, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan motorik halus dan koordinasi tangan-mata. Misalnya, kegiatan menggambar, melukis, atau membuat kerajinan tangan seperti origami atau model dari tanah liat melibatkan gerakan halus yang membantu meningkatkan keterampilan motorik. Aktivitas ini tidak hanya memperbaiki keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat kemampuan peserta didik dalam manipulasi dan mengendalikan alat serta bahan yang digunakan dalam proses kreatif.

Selain keterampilan motorik, seni dan kerajinan juga memainkan peran penting dalam pengembangan kreativitas dan pemecahan masalah. Kegiatan seni seringkali memerlukan peserta didik untuk berpikir secara imajinatif dan mencari solusi inovatif untuk masalah desain atau teknik. Melalui eksperimen dengan berbagai media dan teknik, peserta didik belajar untuk berpikir di luar batasan konvensional dan mengembangkan pendekatan kreatif dalam menyelesaikan tugas. Proses ini memperkuat kemampuan mereka untuk berpikir kritis dan kreatif, yang penting dalam banyak aspek kehidupan dan pembelajaran.

Kegiatan seni dan kerajinan juga berperan penting dalam mendukung perkembangan emosional peserta didik dengan menyediakan cara bagi

² Frida Citra Cuacicha. “Pengembangan Pembelajaran Bermain Art-Craft Berbasis Kearifan Lokal untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun”, Yogyakarta : UNY, 2019.

mereka untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman pribadi. Melalui seni, peserta didik dapat menjelajahi dan mengungkapkan emosi yang mungkin sulit diungkapkan secara verbal. Aktivitas ini tidak hanya membantu mereka mengatasi stres, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional dan memperkuat rasa harga diri. Selain itu, karya seni yang mereka hasilkan dapat menumbuhkan rasa pencapaian dan kebanggaan, mempertinggi rasa percaya diri, serta memotivasi mereka untuk terus mengeksplorasi dan belajar.

Dalam konteks sosial, seni dan kerajinan sering kali memfasilitasi kolaborasi dan interaksi antar peserta didik. Proyek seni kelompok atau pameran kerajinan memungkinkan peserta didik untuk bekerja sama, berbagi ide, dan belajar dari satu sama lain. Aktivitas ini tidak hanya membangun keterampilan kerja tim dan komunikasi, tetapi juga mempromosikan rasa komunitas dan saling menghargai. Keterlibatan dalam proyek seni kelompok dapat memperkuat hubungan sosial dan membangun rasa kebersamaan di antara peserta didik.

Art and craft sebagai kegiatan disekolah selaras dengan kebutuhan akan pembelajaran yang memerlukan kreativitas dari pendidik di era revolusi pendidikan 4.0, penting untuk mengembangkan aspek perkembangan anak usia dini. Pada dasarnya, anak usia dini belajar secara efektif melalui bermain. Dalam kegiatan seni dan kerajinan (*art and craft*), anak-anak terlibat dalam berbagai aktivitas yang mendukung eksplorasi dan perkembangan mereka secara menyeluruh.³

Seni dan kerajinan memiliki peran yang signifikan dalam pendidikan siswa di masa modern, tidak hanya sebagai bentuk ekspresi kreatif tetapi juga sebagai alat penting dalam pengembangan keterampilan dan kemampuan kognitif. Dalam konteks pendidikan yang terus berkembang, seni dan kerajinan menyediakan kesempatan bagi siswa untuk mengeksplorasi imajinasi mereka, mengembangkan kreativitas, dan berlatih problem-solving melalui berbagai teknik dan media. Aktivitas seni membantu siswa memahami dan mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang inovatif, serta memperluas kemampuan mereka dalam berpikir kritis dan analitis.

Di era digital, integrasi teknologi dalam seni dan kerajinan juga menjadi aspek penting. Penggunaan perangkat lunak desain grafis, aplikasi seni digital, dan alat pemodelan 3D memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi teknik baru dan memanfaatkan media digital untuk menciptakan karya seni. Teknologi tidak hanya memperluas batasan kreativitas tetapi juga mempersiapkan siswa untuk dunia profesional yang

³ Helda Sari. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Kegiatan Art and Craft di TK Kirana Kota Jambi", 2023, hal. 16.

semakin terhubung dengan teknologi. Dengan memadukan seni tradisional dengan teknologi modern, siswa dapat mengembangkan keterampilan yang relevan dengan kebutuhan industri dan dunia kerja saat ini.

Selain itu, seni dan kerajinan memainkan peran dalam meningkatkan keterampilan sosial dan emosional siswa. Melalui proyek kelompok dan kolaborasi, siswa belajar tentang kerja sama, komunikasi, dan empati. Aktivitas seni juga sering digunakan sebagai sarana untuk mengatasi stres dan kecemasan, memberikan siswa alat untuk mengelola perasaan mereka dengan cara yang positif dan produktif. Dengan terlibat dalam kegiatan kreatif, siswa dapat membangun kepercayaan diri dan merasakan kepuasan dari pencapaian pribadi, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan mental dan emosional mereka.

Pendidikan seni dan kerajinan yang relevan dengan zaman modern juga berfokus pada keterhubungan antara seni dan disiplin ilmu lainnya. Pendekatan multidisipliner yang menggabungkan seni dengan matematika, sains, atau sejarah dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih holistik dan mendalam. Misalnya, proyek seni yang melibatkan pengukuran dan desain dapat mengintegrasikan konsep matematika, sementara proyek yang berkaitan dengan sejarah seni dapat memperluas pengetahuan siswa tentang konteks budaya dan sosial. Dengan demikian, seni dan kerajinan di masa modern tidak hanya mengembangkan keterampilan artistik tetapi juga memperkaya pemahaman lintas disiplin ilmu.

Art and craft merupakan Kegiatan yang dapat dilakukan secara langsung oleh anak, seperti bermain yang menyenangkan, memungkinkan mereka untuk berkreasi dengan bebas dalam hal bentuk dan warna. Proses pembelajaran yang menyenangkan ini dapat merangsang keterampilan motorik halus anak. Dalam kegiatan seni dan kerajinan, guru terlebih dahulu menjelaskan langkah-langkah yang akan dilakukan, alat dan bahan yang digunakan, serta memberikan contoh praktis, seperti cara menggunting, menempel, atau mewarnai sesuai pola. Demonstrasi ini membantu merangsang anak pada awal pembelajaran dan merangsang perkembangan keterampilan motorik halus. Selain itu, dengan adanya bantuan atau arahan dari orang dewasa serta interaksi dengan teman sebaya, anak dapat mengembangkan keterampilan analitis mereka dan meningkatkan keterlibatan dalam proses kreatif.⁴

Art and craft, juga dikenal sebagai seni dan kerajinan, adalah kegiatan bermain yang mendorong anak-anak untuk membuat dan membuat suatu

⁴ Puryanti, Anti Isnainingsih. "Pengaruh Kegiatan Art Craft Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun", Aulad: *Journal on Early Childhood*. Volume 5 Issue 1 2022, Page 162-167 ISSN: 2655-4798 (Printed); 2655-433X (Online), hal. 166

karya atau prakarya. Art and craft juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri dalam banyak cara. Salah satunya adalah anak-anak akan mendapatkan kepercayaan diri dalam mengekspresikan diri melalui media art and craft dan mampu menyalurkan pikiran dan perasaan mereka ke dalam karya art and craft mereka, yang pada gilirannya akan membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam menyampaikan perasaan mereka.

Dengan cara yang sama, grup terapi seni adalah intervensi kesehatan mental yang menggunakan seni, proses kreatif, dan karya seni untuk mengeksplorasi dan mendamaikan perasaan. konflik emosional, peningkatan kesadaran diri, pengendalian perilaku dan kecanduan, pengembangan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri dalam setting kelompok

Bagus Mahardika mengatakan bahwa terapi seni kelompok adalah pengungkapan pengalaman dan perasaan secara lisan dan tertulis melalui media seni atau seni. Terapi ini adalah perlakuan yang kompleks karena melibatkan komunikasi verbal dan visual dalam proses kelompok dengan menggunakan materi atau media seni kemampuan (craftsmanship), dan melibatkan partisipasi anggota kelompok dalam menyelesaikan tugas kelompok.⁵

Art therapy group, atau terapi seni kelompok, adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan seni sebagai alat untuk membantu peserta belajar dan mengatasi berbagai tantangan emosional dan psikologis dalam konteks kelompok. Dalam kegiatan belajar, art therapy group dapat berfungsi sebagai medium untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan perasaan, meningkatkan keterampilan sosial, serta membangun hubungan antar peserta. Melalui kegiatan seni seperti melukis, menggambar, atau membuat kerajinan tangan dalam setting kelompok, peserta dapat berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain, yang pada gilirannya memperkuat dinamika kelompok dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Dalam art therapy group, peserta diberikan kesempatan untuk menggunakan media seni sebagai bentuk ekspresi diri yang tidak hanya meringankan stres tetapi juga memperdalam pemahaman diri mereka. Aktivitas seni dalam kelompok ini memungkinkan peserta untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata. Proses kreatif ini sering kali memfasilitasi refleksi diri dan meningkatkan kesadaran diri, yang penting dalam konteks belajar dan perkembangan pribadi. Peserta dapat melihat pengalaman

⁵ Bagus Mahardika. "Implementasi Metode Art Therapy dalam Mencerdaskan Emosional Peserta didik", *Jurnal Pendidikan*. Yogyakarta, hal.119.

mereka dari perspektif yang berbeda dan memperoleh wawasan baru tentang diri mereka dan orang lain.

Selain manfaat pribadi, art therapy group juga mendukung pengembangan keterampilan sosial dalam konteks kelompok. Melalui interaksi dan kolaborasi dalam kegiatan seni, peserta belajar tentang kerja sama, komunikasi, dan empati. Mereka dapat berbagi ide, memberikan umpan balik, dan bekerja sama dalam proyek seni, yang memperkuat hubungan sosial dan keterampilan interpersonal. Pengalaman ini dapat memfasilitasi pembentukan komunitas yang mendukung, di mana peserta merasa dihargai dan diterima, yang sangat penting dalam lingkungan belajar yang sehat dan inklusif.

Art therapy group juga dapat diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan sebagai metode untuk mendukung berbagai aspek perkembangan siswa. Misalnya, kegiatan seni kelompok dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan belajar, memfasilitasi keterampilan penyelesaian masalah, atau memperkuat keterampilan kolaborasi. Dengan mengintegrasikan art therapy dalam kegiatan belajar, pendidik dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung kebutuhan emosional dan sosial siswa, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan inklusif.

Art therapy adalah jenis terapi di mana media seni digunakan sebagai sarana intervensi sehingga peserta didik dapat berekspresi dan bekerja melalui masalah dan kesulitan mereka. Terapi seni juga banyak digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri, menyelesaikan konflik emosional, mengontrol perilaku, meningkatkan harga diri, dan mengembangkan keterampilan sosial. Fokus terapi jenis ini lebih pada kebebasan komunikasi daripada produk akhir.⁶

Berdasarkan penjelasan di atas, kita dapat memperoleh kata kunci yang dapat menjelaskan pengertian kerajinan, dalam hal ini dapat diartikan sebagai penciptaan. Sebuah karya seni yang didukung oleh teknologi tinggi. Kata “kriya” berarti karya (kerajinan tangan) dalam bahasa Indonesia. Berdasarkan uraian di atas, seni dan kerajinan (crafts/kerajinan) adalah kegiatan yang melibatkan keterampilan dan keahlian dalam memadukan penggunaan bahan dan alat sehingga menghasilkan produk dan karya yang bermanfaat dan bernilai estetika, maka dapat disimpulkan bahwa. Selain itu, kerajinan tangan mempunyai ciri kebebasan yang tinggi, dan tren yang muncul bergantung pada posisi dan sudut pandang seseorang.

⁶ Haryati, Auliya Diah Safitri, Khairunnisa Kaharuddin Boru Manullang. “Efektivitas Art Therapy Dalam Meningkatkan Ketelitian Belajar”. *Jurnal Psikostudia* Universitas Mulawarman, Vol. 4, No. 1 Juni 2015, Hlm. 1.

Kerajinan tangan dan kriya dapat dikategorikan sebagai seni terapan yang mengedepankan keindahan dan kepraktisan.⁷

B. Keunggulan Menggunakan *Art And Craft*

Kegiatan bermain seni dan kerajinan tidak hanya membuat proses belajar menjadi menyenangkan bagi anak. Kegiatan ini tentu memberikan dampak positif bagi anak, melalui seni dan kerajinan, anak-anak tidak sekadar belajar membuat sesuatu atau membuat kerajinan tangan. Mengintegrasikan seni dan kerajinan dalam dunia pendidikan menawarkan berbagai keunggulan yang signifikan dalam pengembangan peserta didik.

Pertama, seni dan kerajinan dapat meningkatkan keterampilan kognitif peserta didik. Kegiatan *art and craft* dapat membantu meningkatkan keterampilan kognitif peserta didik dengan cara yang menyenangkan. Saat anak-anak terlibat dalam kegiatan kreatif seperti menggambar, mewarnai, atau membuat kerajinan, mereka menggunakan pikiran mereka untuk merencanakan dan mengeksekusi ide-ide mereka. Misalnya, saat mereka merancang sebuah proyek seni, mereka harus berpikir tentang bagaimana cara menggunakan bahan yang tersedia dan bagaimana cara membuat karya yang mereka inginkan. Ini melatih kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah.

Selain itu, *art and craft* juga membantu anak-anak dalam mengembangkan keterampilan motorik halus mereka, seperti menggenggam pensil atau gunting. Ketika anak-anak melakukan berbagai aktivitas ini, mereka belajar untuk mengontrol gerakan tangan dan jari mereka dengan lebih baik. Keterampilan ini penting untuk kegiatan sehari-hari lainnya, seperti menulis atau mengikat tali sepatu. Dengan demikian, kegiatan *art and craft* tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memberikan banyak manfaat bagi perkembangan kognitif anak-anak.

Aktivitas seni seperti menggambar, melukis, dan membuat kerajinan tangan melibatkan proses berpikir kritis dan pemecahan masalah yang kompleks. Ketika peserta didik terlibat dalam proyek seni, mereka belajar untuk menganalisis masalah, mengeksplorasi berbagai solusi, dan membuat keputusan berdasarkan hasil eksperimen mereka. Hal ini tidak hanya memperkuat kemampuan berpikir analitis tetapi juga mendorong keterampilan kreatif yang dapat diterapkan di berbagai bidang akademis.

Kedua, seni dan kerajinan berperan penting dalam pengembangan keterampilan motorik halus. Kegiatan *art and craft* berperan penting dalam pengembangan keterampilan motorik halus anak. Keterampilan motorik

⁷ Frida Citra Cuacicha. "Pengembangan Pembelajaran Bermain *Art-Craft* Berbasis Kearifan Lokal untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun", Yogyakarta : UNY, 2019.

halus adalah kemampuan yang melibatkan gerakan kecil, seperti menggenggam, meraih, dan mengontrol jari dan tangan. Saat anak-anak melakukan aktivitas seni dan kerajinan, seperti menggambar, mewarnai, atau memotong kertas, mereka menggunakan otot-otot kecil di tangan dan jari mereka. Kegiatan ini membantu anak-anak melatih kekuatan dan koordinasi tangan mereka.

Aktivitas seperti memotong, mengecat, atau membentuk bahan kerajinan memerlukan koordinasi tangan-mata yang tepat dan keterampilan manipulatif. Keterampilan ini sangat bermanfaat bagi peserta didik, terutama di usia dini, dalam meningkatkan ketelitian dan kontrol motorik mereka. Peningkatan keterampilan motorik halus ini mendukung kemampuan mereka dalam menulis, mengetik, dan melaksanakan tugas-tugas lain yang memerlukan koordinasi tangan yang presisi.

Saat anak mewarnai, mereka belajar untuk mengontrol tekanan pensil atau crayon agar tidak terlalu keras atau terlalu ringan. Begitu pula ketika mereka menggunakan gunting untuk memotong kertas, mereka harus fokus dan hati-hati agar potongan kertasnya rapi. Dengan sering melakukan kegiatan art and craft, anak-anak menjadi lebih terampil dalam menggunakan tangan mereka, yang akan bermanfaat dalam berbagai aktivitas sehari-hari, seperti menulis, mengancingkan baju, atau bahkan bermain alat musik. Oleh karena itu, art and craft sangat penting dalam membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik halus mereka.

Ketiga, seni dan kerajinan dapat memperkuat aspek emosional dan sosial peserta didik. Kegiatan art and craft dapat memperkuat aspek emosional dan sosial peserta didik dengan berbagai cara. Saat anak-anak berpartisipasi dalam kegiatan seni dan kerajinan, mereka memiliki kesempatan untuk mengekspresikan perasaan dan imajinasi mereka. Misalnya, ketika mereka menggambar atau membuat kerajinan, anak-anak dapat menuangkan emosi mereka ke dalam karya seni tersebut. Ini membantu mereka belajar mengenali dan mengelola perasaan mereka dengan lebih baik, sehingga aspek emosional mereka semakin kuat.

Aktivitas seni sering kali memberikan saluran ekspresi yang sehat bagi peserta didik untuk menyampaikan perasaan dan pengalaman mereka. Ini membantu mereka dalam mengelola emosi dan mengurangi stres. Selain itu, bekerja dalam proyek seni kelompok mendorong kolaborasi dan komunikasi, memperkuat keterampilan sosial seperti kerja sama, berbagi ide, dan menyelesaikan konflik. Hal ini tidak hanya membangun hubungan yang positif di antara peserta didik tetapi juga mempromosikan rasa empati dan saling menghargai.

Selain itu, kegiatan art and craft juga mendorong interaksi sosial di antara anak-anak. Ketika mereka bekerja sama dalam proyek kelompok,

anak-anak belajar untuk berkomunikasi, berbagi ide, dan saling membantu. Mereka juga belajar tentang kerja sama dan saling menghargai pendapat teman-teman mereka. Hal ini penting untuk membangun hubungan yang baik dan meningkatkan keterampilan sosial anak-anak. Dengan cara ini, art and craft tidak hanya menjadi sarana kreativitas, tetapi juga membantu anak-anak menjadi lebih percaya diri dan terampil dalam berinteraksi dengan orang lain.

Keempat, integrasi seni dan kerajinan dalam kurikulum pendidikan dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta didik. Kegiatan yang melibatkan kreativitas dan eksplorasi sering kali lebih menarik dan menyenangkan dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Ketika peserta didik terlibat dalam proyek seni, mereka cenderung lebih termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi aktif. Hal ini dapat meningkatkan antusiasme mereka terhadap pembelajaran dan mendorong mereka untuk berusaha lebih keras dalam mencapai tujuan akademis.

Akhirnya, seni dan kerajinan memperkenalkan peserta didik pada berbagai budaya dan perspektif yang berbeda, meningkatkan pemahaman mereka tentang keragaman global. Melalui studi seni dari berbagai belahan dunia, peserta didik dapat mengeksplorasi nilai-nilai, tradisi, dan sejarah yang berbeda, memperluas wawasan mereka tentang keberagaman budaya. Ini membantu membangun rasa toleransi dan penghargaan terhadap perbedaan, mempersiapkan peserta didik untuk menjadi individu yang lebih terbuka dan inklusif dalam masyarakat global. Integrasi seni dan kerajinan dalam pendidikan tidak hanya mendukung pengembangan keterampilan praktis tetapi juga memupuk sikap positif dan pengertian terhadap dunia di sekitar mereka.

Selain itu, kegiatan yang berkaitan dengan seni dan kerajinan memiliki tujuan dan manfaat bagi anak. Tujuan pendidikan seni adalah memiliki sikap toleransi, demokrasi dan keadaban, kemampuan hidup harmonis dalam masyarakat majemuk, imajinasi dan ekspresi intelektual. Untuk tumbuh melalui seni, peserta didik tidak hanya mengembangkan kemampuan menerapkan teknologi dalam kreasi, pameran, dan pertunjukan karya seni, tetapi juga mengembangkan kepekaan dan keterampilan mereka. Kegiatan kerajinan tangan ini secara tidak langsung akan mengajarkan anak berbagai keterampilan seperti: Melatih keterampilan fisik, keterampilan motorik, seni, keterampilan sosial, dan kemandirian anak, yang mengembangkan banyak kecerdasan.⁸

Kegiatan seni dan kerajinan yang menyenangkan dapat meningkatkan kecerdasan yang ada pada diri anak. Kegiatan seni dan kerajinan membantu

⁸ Idzni Azhima. "ART AND CRAFT: Kegiatan menyenangkan untuk Melatih Kerjasama Anak Usia Dini", Volume, 5. No, 1. Juni, 2019.

anak mengembangkan perilaku sosial yang baik dan meningkatkan perkembangan kognitif mereka. Kegiatan kolaboratif dalam kelompok siswa dapat meningkatkan keterampilan sosial dan kolaborasi mereka dengan meningkatkan kemampuan mereka untuk berkolaborasi. Dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk terlibat dalam kegiatan seni dan kerajinan, mereka membantu meningkatkan keterampilan sosial emosional mereka, seperti sikap dan perilaku kerja sama. Ada beberapa keuntungan menggunakan *art and craft*:⁹

1. Seni dan media kreatif adalah salah satu jenis seni yang disukai oleh anak-anak. Media kreatif memungkinkan anak-anak untuk mengeksplorasi dan melakukan eksperimen sederhana dengan cara yang kreatif dan menarik.
2. Dalam intervensi yang terkait dengan ranah sosial, seni setting kelompok memberikan manfaat yang baik karena dukungan dari anggota kelompok dapat berfungsi sebagai sumber unik untuk mencapai tujuan.
3. Untuk anak-anak, kegiatan seni sesuai untuk setting kelompok. Kegiatan seperti menggambar, melukis, dan membuat kolase sesuai untuk peserta didik dalam setting kelompok. Berdasarkan keuntungan yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa seni memiliki tiga keuntungan. Keuntungan pertama adalah sesuai dengan minat anak, dan keuntungan kedua adalah dapat digunakan dalam kelompok. dan menguntungkan intervensi yang terkait dengan ranah sosial, salah satunya dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa.

Menurut Nurul Khotimah kelebihan pembelajaran berbasis seni atau art dilihat dari proses pembelajarannya:¹⁰

1. Pembelajaran berbasis anak menunjukkan bahwa anak selalu diberi prioritas dalam proses pembelajaran.
2. Lebih terorganisir, diamati dari awal hingga akhir pelajaran.
3. Mengutamakan kebebasan anak berarti memberikan kesempatan kepada mereka untuk bermain sesuai dengan keinginan dan minat mereka, sehingga dalam sebuah sentra, anak-anak dapat bergiliran memainkan berbagai kegiatan yang mereka sukai.
4. Memberikan kesempatan bagi anak untuk berekspresi berarti membiarkan mereka mengeksplorasi ide dan kreativitas mereka sendiri selama kegiatan pembelajaran, dengan guru hanya berperan sebagai motivator. Anak-anak dibiarkan berekspresi sesuai dengan keinginan mereka, kecuali jika mereka memerlukan bantuan.

⁹ Bagus Mahardika. "Implementasi Metode Art Therapy dalam Mencerdaskan Emosional Peserta didik", ... hal.119.

¹⁰ Nurul Khotimah. "Pembelajaran Berbasis Anak Dalam Pengembangan Bidang Seni (Rupa) Di Paud Batik Dan Paud Sabitul Azmi Sidoarjo". Surabaya, Harmonia, Volume 12, No.2 Desember 2012, Hal. 145.

5. Hasil dari ekspresi karya anak bisa beragam, misalnya ketika diberikan tema rumah, setiap anak akan menampilkan hasil karya yang berbeda-beda sesuai dengan imajinasi dan keterampilan mereka, meskipun dalam bentuk gambar sederhana.
6. Anak-anak diberikan kebebasan untuk memilih jenis pengembangan seni yang mereka inginkan, sesuai dengan kegiatan yang telah direncanakan sebelumnya.

Menurut Helda, selain melibatkan imajinasi dan kreativitas, belajar dengan seni dan keterampilan juga melibatkan kemampuan motorik anak. Kemampuan motorik anak adalah salah satu komponen penting yang memerlukan perhatian khusus. Metode pembelajaran ini dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik anak. Mengukur, melipat, dan menggunting adalah beberapa kemampuan motorik yang dapat ditingkatkan oleh kegiatan ini. kemampuan untuk menyamakan bentuk dan kemampuan motorik lainnya.¹¹

Art and craft, atau seni dan kerajinan tangan, memainkan peran penting dalam perkembangan motorik anak dengan menawarkan berbagai aktivitas yang merangsang keterampilan motorik halus dan kasar. Aktivitas seperti menggambar, mewarnai, memotong, dan merangkai bahan kerajinan tangan melibatkan gerakan tangan dan jari yang membantu mengasah keterampilan motorik halus anak. Kegiatan ini memerlukan koordinasi antara mata dan tangan, serta kontrol otot kecil, yang esensial untuk keterampilan menulis, menggunakan alat, dan melakukan tugas-tugas sehari-hari.

Selain itu, art and craft juga berkontribusi pada perkembangan motorik kasar melalui aktivitas yang melibatkan gerakan besar, seperti menciptakan karya seni besar di lantai, membentuk tanah liat, atau menggerakkan tubuh saat berpartisipasi dalam proyek kerajinan yang melibatkan banyak ruang. Aktivitas semacam ini mendukung koordinasi tubuh secara keseluruhan, kekuatan otot, dan keseimbangan, yang penting untuk keterampilan motorik kasar seperti berlari, melompat, atau bermain olahraga. Melalui keterlibatan dalam berbagai jenis kegiatan seni dan kerajinan, anak-anak dapat mengembangkan kemampuan fisik mereka dengan cara yang menyenangkan dan kreatif.

Keterlibatan dalam seni dan kerajinan juga mendukung perkembangan keterampilan sensorik motorik anak. Pengalaman tekstur bahan yang berbeda, seperti cat, kertas, kain, atau tanah liat, memberikan rangsangan sensorik yang berharga dan membantu anak-anak belajar bagaimana merasakan dan berinteraksi dengan berbagai jenis bahan. Ini membantu

¹¹ Helda Sari. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Kegiatan Art and Craft di TK Kirana Kota Jambi", ... hal. 20.

memperkuat integrasi sensorik dan koordinasi motorik, yang sangat penting dalam perkembangan keseluruhan anak. Anak-anak belajar tentang kekuatan, keeluasaan, dan sensasi saat bekerja dengan berbagai media, yang memperkaya pengalaman sensorik mereka.

Selain manfaat fisik, art and craft juga memfasilitasi pengembangan keterampilan kognitif dan kreatif. Melalui proses penciptaan dan eksplorasi artistik, anak-anak belajar tentang bentuk, warna, dan struktur, serta bagaimana merencanakan dan menyelesaikan proyek. Aktivitas ini mengasah kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan perencanaan, yang mendukung pertumbuhan intelektual mereka. Dengan mengintegrasikan seni dan kerajinan dalam kegiatan sehari-hari, anak-anak tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik mereka tetapi juga memperkaya pengalaman belajar secara keseluruhan.

Adapun prosedur pelaksanaan *Art and Craft* dalam sesi biasanya kurang lebih 2 jam. Langkah- langkah pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Pembentukan kelompok berarti menyetujui standar waktu, tempat, dan aturan sederhana, seperti hadir tepat waktu dan tidak merusak karya seni orang lain atau diri sendiri.
2. Mengumpulkan bahan-bahan seni yang diperlukan, yang sesuai dengan tema kegiatan, dan mengaturnya dengan cara yang mudah dan teratur.
3. Saat proses menggambar atau membuat karya seni lainnya dimulai, gaya interaksi digunakan. Ini dilakukan dengan menyampaikan elemen teknis umum dan membiarkan peserta didik mengeksplorasi sendiri.
4. Eksplanasi gambar kepada diri sendiri dan anggota kelompok: Karya seni diberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk secara pribadi menghayati karyanya sendiri dan memberikan arti pada dirinya sendiri; setelah itu, anggota kelompok saling memberikan arti karya seni yang dibuat untuk kelompoknya sendiri.
5. Menutup sesi dan menyimpulkan hasil pelaksanaan dengan tema tertentu melibatkan tiga langkah utama, yaitu:
 - a. Waktu yang diperlukan untuk satu sesi adalah sekitar satu setengah jam hingga dua jam. Saat tahap pengenalan dan pemanasan ini berlangsung, fasilitator menjelaskan tujuan kelompok kepada anggota. Selain itu, diskusi awal harus dilakukan dengan berbagi pengalaman dan memilih tema untuk setiap sesi
 - b. Aktivitas menghasilkan karya seni
 Saat aktivitas pembuatan karya seni dilakukan, fasilitator memberikan arahan secara umum. Selama sesi awal, kelompok dipersilahkan untuk bekerja dengan tema yang telah dipilih sebelumnya. Fasilitator memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk berkreasi dan memberikan pertanyaan untuk pertanyaan yang kurang jelas.

c. Diskusi dan mengakhiri sesi.

Anggota kelompok diminta untuk duduk dalam formasi melingkar. Setiap kelompok kemudian mempresentasikan karya seni mereka dan menjelaskan makna di balik karya tersebut. Setelah itu, kelompok diminta untuk fokus pada karya seni yang sedang dipresentasikan dan memulai diskusi mengenainya. Setiap anggota kelompok kemudian melakukan interpretasi berdasarkan hasil diskusi dan pemahaman yang telah diperoleh.

Mengakhiri sesi dan mengambil kesimpulan adalah langkah terakhir. Berdasarkan urai tersebut, penelitian ini menggunakan metode Liebmann, yang mencakup tahap pengenalan atau pemanasan, aktivitas membuat karya seni, dan diskusi, yang berakhir dengan sesi. Prosedur ini dilakukan secara fleksibel dan tidak terlalu mengikat anak pada tujuan kelompok secara kaku. Hal ini disebabkan fakta bahwa durasi sesi anak-anak hanya 20 hingga 40 menit, tidak seperti orang dewasa.¹²

Dari penjelasan diatas keunggulan atau kelebihan pembelajaran art and craft ini dapat memberikan kebebasan anak dalam belajar, dalam memilih kegiatan sesuai dengan keinginan peserta didik dan tetap dalam arahan guru.

C. Jenis-Jenis *Art And Craft*

Kerajinan berakar dari sifat rajin yang dimiliki oleh manusia. Dalam hal ini, keterampilan tangan seseorang didasari oleh pengalaman dan ketekunan dalam bekerja, sehingga menghasilkan peningkatan dalam metode dan teknik produksi, yang mencerminkan kualitas kinerja individu. Hasil akhirnya adalah terciptanya produk dengan kualitas tinggi. Secara umum, fungsi kerajinan tidak hanya sebagai barang yang memiliki nilai estetika dan berkaitan dengan tingkat seni seseorang, tetapi juga sebagai benda yang memiliki nilai fungsional dan dapat diproduksi secara massal. Oleh karena itu, kerajinan dapat dikategorikan ke dalam beberapa kelompok, yaitu:¹³

1. Menurut bentuk, dapat dibedakan jadi:
 - a. Dua dimensi (2D) contohnya seperti lukisan, gambar.
 - b. Tiga dimensi (3D) contohnya benda fungsional seperti mebel, patung, dan alat-alat rumah.
2. Menurut pelaku serta produksinya, dapat dibagi menjadi:

¹² Bagus Mahardika. "Implementasi Metode Art Therapy dalam Mencerdaskan Emosional Peserta didik", ... hal.119.

¹³ Sutarno, Daniel Maydillo. "Krebet Craft Creative Hub And Information Center Di Dusun Wisata Krebet". Yogyakarta, 2021. Hal. 20.

- a. Mass Craft, yaitu produk kerajinan yang dibuat dalam jumlah besar menggunakan teknik produksi yang efisien.
 - b. Limited Edition Craft, merupakan produk-produk yang dibuat dalam jumlah kecil atau terbatas, sering kali dengan sentuhan tangan dan perhatian khusus terhadap detail.
 - c. Individual Craft, merupakan produk yang dibuat secara khusus dan tidak ada duplikatnya, menjadikannya sangat eksklusif dan bernilai tinggi.
3. Menurut jenis produksinya, dapat dibagi menjadi:
 - a. Art-Craft: Produk-produk ini lebih mengutamakan nilai estetika, konsep, dan emosi daripada fungsi praktisnya.
 - b. Design-Craft: Produk-produk ini dirancang dengan fokus utama pada kegunaan dan daya tahan, sambil tetap mempertahankan estetika yang menarik.
 4. Menurut bahan yang dipakai:
 - a. Bahan Lunak
 - b. Bahan Keras
 - c. Bahan Keras Buatan
 5. Menurut metode produksi:
 - a. Ukiran
 - b. Rakitan
 - c. Metode pilin
 - d. Pahatan
 - e. Cetakan
 - f. Tempa
 - g. dan yang lain-lain

Permainan seni yang bertujuan untuk menumbuhkan kepedulian lingkungan dapat menggunakan bahan-bahan yang tersedia bagi anak-anak. Bahan tersebut dapat berupa tanaman kering seperti batang, biji, dan bunga. Barang bekas seperti bungkus makanan, bungkus alat mandi, dan barang bekas lainnya dapat menjadi barang yang berharga bahkan jika pada awalnya tidak berguna.

Menurut Nur Hayati dan rekan-rekannya, permainan art-craft dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan jenis bahannya, yaitu bahan alami, bahan artifisial, dan bahan campuran. Beberapa karya hasil permainan tersebut dapat dikategorikan berdasarkan karakteristiknya, antara lain karya hiasan, karya fungsional, dan karya konstruksi:¹⁴

¹⁴ Nur Hayati, Ni Nyoman Serlati, Dan Lusi Nurhayati. "Kegiatan Bermain Berbasis Art Craft Bagi Anak Usia Dini Untuk Mempromosikan Kecintaan Pada Lingkungan". Yogyakarta. *Jurnal Kependidikan*, Volume 42, Nomor 2, November 2012, hal. 155.

1. Bahan Alami, Hiasan meja dengan tanaman kering dan barang bekas, hiasan dinding dari barang bekas, kolase dengan bahan yang tidak terpakai, dan mozaik dari biji-bijian kering adalah beberapa contoh karya seni anak yang dikategorikan sebagai karya hiasan.
2. Bahan Artifisial, Hasil kreativitas anak yang termasuk dalam kategori karya hiasan antara lain adalah: dekorasi dinding yang terbuat dari barang bekas, kolase menggunakan bahan-bahan yang tidak terpakai di sekitarnya, boneka, berbagai bentuk dari kardus, bentuk yang dibuat dengan kertas origami menggunakan teknik tempel, bangunan yang dibangun dari stik, dan bentuk yang dihasilkan dari sabun.
3. Bahan Campuran, "Bentuk batu" adalah salah satu jenis permainan seni tambahan dalam penelitian ini, yang menggunakan bahan campuran media.

Ada banyak variasi kegiatan art and craft ini, diantaranya adalah hiasan dinding dari bahan yang dapat di daur ulang, kolase dari bahan yang tidak terpakai, boneka, benda kardus berupa mobil, dan lain-lain. Serta struktur yang terbuat dari tongkat dan sabun. Bentuk batu merupakan kegiatan selanjutnya dari art and craf yang menggunakan berbagai media. Teknik pembuatan dalam permainan art and craft dapat diklasifikasikan ke dalam berbagai metode, antara lain:¹⁵

1. Teknik penyusunan atau perakitan dan pembuatan objek
2. Teknik kolase
3. Teknik pembentukan
4. Teknik pemahatan
5. Teknik penempelan
6. Teknik pelipatan
7. Teknik modifikasi bentuk lama menjadi bentuk baru dengan fungsi yang berbeda
8. Teknik pencetakan atau pengecoran

Berdasarkan metode pembuatan, permainan art-craft dapat dikelompokkan ke dalam berbagai teknik, seperti:

1. Permainan art-craft yang menggunakan teknik penyusunan atau konstruksi objek meliputi: pembuatan bentuk dari batu dan penyusunan stik untuk membentuk bangunan.
2. Permainan art-craft yang menggunakan teknik kolase antara lain: membuat kolase dengan bahan-bahan yang tidak terpakai di sekitar, serta mozaik dari biji-bijian kering.

¹⁵ Helda Sari. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Kegiatan Art and Craft di TK Kirana Kota Jambi", ... hal. 16.

3. Permainan art-craft yang menggunakan teknik pemotongan dan penempelan meliputi: pembuatan boneka, hiasan meja dari tanaman kering dan barang bekas, serta tempat pensil dari berbagai bahan alami yang ditempelkan.
4. Permainan art-craft yang menggunakan teknik pembentukan dari tanah liat meliputi: pembuatan objek dari tanah liat, meskipun kegiatan ini tidak ditemukan dalam penelitian.
5. Permainan art-craft yang menggunakan teknik pemahatan meliputi: pembuatan bentuk dari sabun, serta penciptaan bentuk binatang atau bunga dari bahan alami seperti buah dan sayuran.
6. Permainan art-craft yang menggunakan teknik pelipatan meliputi: melipat kertas untuk membuat kapal, pesawat, atau objek lainnya.
7. Permainan art-craft yang menggunakan teknik penempelan meliputi: pembuatan bentuk menggunakan kertas origami dengan metode penempelan, serta pembuatan hiasan dinding dari barang-barang bekas.
8. Permainan art-craft yang menggunakan teknik modifikasi bentuk lama menjadi bentuk baru dengan fungsi baru meliputi: pembuatan berbagai bentuk dari kardus, seperti mobil-mobilan, gerobak, kapal laut, dan tas..¹⁶

Dari penjelasan diatas Jenis-jenis pembelajaran art and craft banyak kategorinya, baik dalam kategori bentuknya, bahanya, teknik pembuatannya, dan masih banyak lagi.

D. Contoh Karya Kreasi *Art and Craft*

Kategori estetika dan ekspresi kreatif meliputi *art and craft*. Kegiatan art and craft juga bisa menjadi cara yang efektif bagi anak-anak untuk mengatasi ketegangan dan frustrasi yang mereka rasakan, serta untuk merasakan kegembiraan dan kebahagiaan. Selain itu, art and craft memberikan peluang bagi pengembangan keterampilan bahasa dan komunikasi saat anak-anak mendengarkan petunjuk dan berinteraksi satu sama lain selama proses kerja. Aspek ini berfungsi sebagai salah satu dari sedikit saluran untuk ekspresi diri, memberikan katarsis bagi perasaan dan emosi anak-anak yang mungkin tidak mereka ungkapkan melalui kegiatan lainnya. Proyek *art and craft* menawarkan kesempatan belajar yang menyenangkan bagi anak-anak di kelas saat mereka memadukan kreativitas, kemampuan multisensori, dan tugas motorik halus.¹⁷

¹⁶ Nur Hayati, Ni Nyoman Serlati, Dan Lusi Nurhayati. “Kegiatan Bermain Berbasis Art Craft Bagi Anak Usia Dini Untuk Mempromosikan Kecintaan Pada Lingkungan”, ... hal 156.

¹⁷ Helda Sari. “Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Kegiatan Art And Craft Di TK Kirana Kota Jambi”, ... hal. 21.

Kegiatan seni dan kerajinan adalah aktivitas yang dapat dilakukan secara langsung oleh anak-anak. Aktivitas ini menyenangkan dan memberikan kesempatan bagi anak untuk bebas mengekspresikan kreativitas serta menciptakan berbagai bentuk dan warna. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa proses pembelajaran yang menyenangkan dapat merangsang perkembangan motorik halus anak. Dalam kegiatan seni dan kerajinan, selama proses pembelajaran, guru biasanya akan memulai dengan menjelaskan jenis kegiatan yang akan dilakukan, alat dan bahan yang akan digunakan, serta cara-cara seperti memotong, menempel, mengecat, dan menggambar sesuai pola yang telah ditetapkan.¹⁸

Seni dan kerajinan dalam lingkup pendidikan memiliki peran penting dalam perkembangan kognitif, emosional, dan sosial peserta didik. Salah satu bentuk seni dan kerajinan yang sering ditemukan di sekolah adalah kegiatan menggambar dan melukis. Melalui kegiatan ini, siswa diajak untuk mengekspresikan diri, mengembangkan imajinasi, dan melatih keterampilan motorik halus. Proses menggambar dan melukis juga membantu anak-anak dalam memahami konsep warna, bentuk, dan ruang, yang merupakan dasar dari pendidikan seni visual.

Selain menggambar dan melukis, seni dan kerajinan juga mencakup kegiatan seperti membuat patung dari tanah liat atau kertas mache. Kegiatan ini tidak hanya mengasah keterampilan motorik kasar dan halus, tetapi juga mengajarkan siswa tentang kesabaran, ketekunan, dan kerja keras. Dalam pembuatan patung, siswa belajar untuk merencanakan, mengorganisasi, dan melaksanakan ide-ide mereka, yang pada gilirannya meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah.

Kerajinan tangan seperti menjahit, merajut, dan membuat kerajinan dari bahan daur ulang juga merupakan bagian penting dari pendidikan seni dan kerajinan. Melalui aktivitas ini, siswa belajar tentang pentingnya keberlanjutan dan daur ulang, serta mengembangkan keterampilan praktis yang dapat berguna di kehidupan sehari-hari. Selain itu, kerajinan tangan juga dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa saat mereka berhasil menyelesaikan proyek dan melihat hasil karya mereka yang nyata.

Dalam pendidikan seni dan kerajinan, proyek kolaboratif sering kali digunakan untuk mengajarkan siswa tentang kerja sama tim dan komunikasi. Misalnya, membuat mural sekolah atau proyek seni komunitas lainnya memerlukan kolaborasi antara banyak siswa, yang membantu mereka belajar bekerja sama, menghargai pendapat orang lain, dan mengembangkan keterampilan interpersonal. Proyek kolaboratif ini juga sering kali memperkuat ikatan sosial dan rasa kebersamaan di antara siswa.

¹⁸ Puryati, Anti Isnaningsih. "Pengaruh Kegiatan Art-Craft Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun", ... hal. 162-167.

Seni dan kerajinan dalam pendidikan sangat berhubungan dengan perkembangan emosional peserta didik. Melalui kegiatan seni, siswa dapat mengungkapkan perasaan dan emosi mereka, yang seringkali sulit disampaikan hanya dengan kata-kata. Aktivitas seni juga dapat berfungsi sebagai alat untuk relaksasi dan pengurangan stres, membantu siswa mengatasi tekanan akademis dan sosial. Dengan demikian, seni dan kerajinan tidak hanya memperkaya pengalaman belajar siswa, tetapi juga mendukung kesejahteraan emosi serta kondisi mental siswa.

Guru juga melakukan berbagai inovasi dalam pelaksanaan pembelajaran literasi. Beberapa guru mengembangkan kemampuan membaca awal dengan memanfaatkan kartu kata dan kartu gambar. Dengan menggunakan media ini, kemampuan membaca dan menulis siswa kelas 1 menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Selain itu, beberapa guru mengembangkan metode pembelajaran inovatif dengan menggunakan Big Book, menerapkan sistem permainan berbasis Pendidikan Seni, dan memanfaatkan media edukatif yang interaktif. Berikut adalah contoh-contoh media yang telah dikembangkan:¹⁹

Contoh kegiatan seni dan kerajinan berbasis kearifan lokal untuk meningkatkan keterampilan motorik halus anak mencakup tiga jenis aktivitas, yaitu:²⁰

1. Batik Painting/Lukisan Batik

Batik painting atau lukisan batik adalah proses pembuatan yang dilakukan dengan cara langsung melukis pada kain putih. Pada dasarnya, lukisan batik mengikuti prinsip yang sama dengan pembuatan kain batik, yaitu dengan membuat pola-pola dekoratif menggunakan bahan yang tidak dapat ditembus oleh pewarna. Dalam pembuatan lukisan batik, pola-pola hias juga digunakan untuk menciptakan desain yang diinginkan.

2. Kreasi wayang gunung.

Gunungan wayang selalu menjadi ikon utama dalam pagelaran wayang kulit. Gunungan wayang digunakan setiap kali peristiwa dimulai dan berakhir. Banyak orang yang bertanya. Bentuknya mirip dengan gunung, dan kata "gunungan" berarti gegunungan atau tetunggul. Kayan, atau wayang gunung, adalah jenis wayang yang dapat dibuat

¹⁹ Erna Yayuk, Arina Restian, Dyah Worowitastri. *Literasi Numerasi Dalam Kerangka Kurikulum Merdeka Berbasis Art Education*. Malang: International Journal Of Community Service Learning, Volume 7, Issue 2, 2023, Pp. 228-238, P-ISSN: 2579-7166 E-ISSN: 2549-6417.

²⁰ Firda Citra Cuaciha, "Pengembangan Pembelajaran Bermain Art-Craft Berbasis Kearifan Lokal Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun", ... hal. 22.

oleh anak usia dini. Karena bentuknya yang lebih sederhana jika dipasangkan dengan tokoh pewayangan yang lain, wayang gunungan mudah dibuat oleh anak-anak. Membuat gunungan wayang adalah salah satu bentuk kegiatan art and craft yang menarik dan khas budaya Indonesia. Gunungan wayang adalah bentuk seni yang biasanya digunakan dalam pertunjukan wayang kulit, yang melambangkan alam semesta dan sering menjadi simbol awal atau akhir dari sebuah cerita. Dalam kegiatan ini, anak-anak bisa belajar membuat gunungan dengan menggunakan bahan sederhana seperti kertas, karton, atau kain. Proses pembuatan gunungan wayang dimulai dengan menggambar bentuk gunungan di atas kertas atau karton. Setelah itu, anak-anak bisa mewarnai atau menghiasnya dengan berbagai pola dan warna sesuai imajinasi mereka. Mereka juga bisa menambahkan ornamen, seperti bunga atau bentuk-bentuk lain, untuk membuat gunungan mereka terlihat lebih menarik. Kegiatan ini tidak hanya melatih keterampilan motorik halus, seperti menggunting dan menempel, tetapi juga memperkenalkan anak-anak pada budaya dan seni tradisional Indonesia. Dengan membuat gunungan wayang, anak-anak dapat mengekspresikan kreativitas mereka sambil belajar tentang warisan budaya yang penting.

3. Melukis pada media gerabah

Gerabah adalah salah satu bentuk seni terapan, yang merupakan seni yang menghasilkan benda-benda dengan fungsi praktis dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, gerabah digunakan sebagai alat atau perkakas rumah tangga. Gerabah dibuat dari tanah liat yang kemudian dibakar pada suhu tertentu. Dalam kegiatan ini, anak-anak akan melukis pada media gerabah. Gerabah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu gerabah kecil berbentuk pot bunga. Melukis gerabah adalah salah satu kegiatan art and craft yang seru dan kreatif. Gerabah adalah kerajinan yang terbuat dari tanah liat, seperti mangkuk, piring, atau patung. Dalam kegiatan ini, anak-anak dapat berkreasi dengan melukis atau menghias gerabah yang telah dibakar dan siap digunakan. Mereka bisa menggunakan cat khusus untuk keramik yang berwarna-warni dan mudah digunakan. Proses melukis gerabah dimulai dengan memilih gerabah yang ingin dihias. Setelah itu, anak-anak bisa menggambar pola atau desain yang mereka inginkan menggunakan pensil atau kuas. Mereka dapat menggambar gambar-gambar lucu, pola geometris, atau bahkan menulis kata-kata. Kegiatan ini membantu anak-anak belajar mengontrol kuas dan memadukan warna, yang sangat baik untuk melatih keterampilan motorik halus mereka. Selain itu, melukis gerabah juga memberi anak-anak kesempatan untuk mengekspresikan diri dan kreativitas mereka. Setelah selesai, gerabah yang telah dilukis bisa menjadi hiasan yang indah atau bahkan bisa dipakai dalam kehidupan

sehari-hari.

Meskipun konsep "seni" sangat luas, seni rupa dapat dipahami sebagai bentuk seni yang berfungsi untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan sosial, mencakup berbagai bentuk seperti gambar, lukisan, patung, dan bentuk seni rupa lainnya.²¹ Media atau kegiatan seni rupa yang dapat digunakan bersama anak secara berkelompok antara lain:

1. Menggambar

Menggambar adalah aktivitas seni yang memerlukan berbagai bahan yang menarik bagi anak, seperti kertas kosong atau kertas berwarna, serta alat-alat seperti pensil, krayon, dan warna-warna cerah. Karena gambar dianggap sebagai gambaran kebutuhan, maka cukup diungkapkan dengan garis. Kegiatan ekspresif tersebut merupakan kegiatan kreatif bagi anak dan memerlukan perhatian, pengembangan, dan penyaluran yang tepat untuk mengoptimalkan pengembangan minat, bakat, dan kecerdasan. Pengembangan anak dan pengalaman traumatis dapat digambarkan melalui kegiatan menggambar. Kegiatan menggambar dalam kelompok biasanya mengacu pada tugas menggambar yang harus diselesaikan dalam kelompok. Misalnya, membuat gambar berantai atau mengerjakan tugas gambar tentang topik tertentu. Menggambar bermanfaat bagi anak karena membantu perkembangan kecerdasan kognitif, emosional, dan motorik mereka. Menggambar juga membantu anak menyampaikan emosi mereka melalui gambar.

2. Melukis

Melukis adalah metode visual grafis dapat digunakan seperti metode lainnya untuk menyampaikan pesan dari sumber kepada penerima. Saluran yang digunakan bersifat visual. Simbol-simbol komunikasi visual digunakan untuk menyampaikan pesan yang ingin disampaikan. Agar pesan dapat disampaikan dengan efektif dan jelas, penting untuk memahami simbol-simbol ini dengan benar. Lukisan juga bisa digunakan untuk berbagai tujuan, seperti menarik perhatian, memperjelas ekspresi ide, atau mengilustrasikan serta menambahkan detail pada informasi yang mungkin terlewat atau kurang diperhatikan. Kegiatan mewarnai untuk anak memang menarik.²²

Kegiatan melukis bagi peserta didik merupakan salah satu bentuk ekspresi seni yang sangat bermanfaat untuk perkembangan mereka. Melalui melukis, siswa dapat mengekspresikan ide, perasaan, dan imajinasi mereka dengan bebas. Proses melukis memungkinkan anak-

²¹ Bagus Mahardika. "Implementasi Metode Art Therapy dalam Mencerdaskan Emosional Peserta didik", ... hal.119.

²² Bagus Mahardika. "Implementasi Metode Art Therapy dalam Mencerdaskan Emosional Peserta didik", ... hal.119.

anak untuk mengembangkan keterampilan motorik halus, seperti koordinasi tangan dan mata, serta kontrol otot kecil. Dengan menguasai keterampilan ini, mereka dapat melakukan tugas-tugas sehari-hari dengan lebih mudah dan efektif.

Selain manfaat fisik, melukis juga memiliki dampak positif pada perkembangan kognitif siswa. Saat melukis, anak-anak belajar tentang konsep warna, bentuk, dan komposisi. Mereka mulai memahami bagaimana mencampur warna untuk menghasilkan nuansa yang diinginkan dan bagaimana menata elemen-elemen di dalam lukisan untuk menciptakan keseimbangan visual. Proses kreatif ini mendorong siswa untuk berpikir kritis dan memecahkan masalah, karena mereka sering kali harus membuat keputusan tentang bagaimana melanjutkan lukisan mereka atau bagaimana mengatasi kesalahan yang terjadi selama proses melukis.

Kegiatan melukis juga berperan penting dalam perkembangan emosional peserta didik. Melukis dapat menjadi saluran bagi anak-anak untuk mengekspresikan perasaan dan emosi yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata. Aktivitas ini dapat menjadi alat untuk mengurangi stres dan kecemasan, membantu siswa merasa lebih rileks dan tenang. Selain itu, melihat hasil karya mereka sendiri dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kebanggaan pada diri sendiri, yang berkontribusi positif terhadap kesejahteraan emosional mereka. Dengan demikian, melukis bukan hanya kegiatan yang menyenangkan, tetapi juga alat penting untuk pengembangan holistik peserta didik.

Melukis membantu anak mengekspresikan perasaan dan emosinya, meningkatkan pemahaman diri dan harga diri. Melukis dalam kegiatan kelompok bisa dilakukan dengan cara membagi tugas secara jelas dan memberikan tanggung jawab melukis kepada setiap anggota kelompok, atau dengan melukis secara bergantian. Aktivitas ini juga membantu melatih keterampilan motorik halus anak, terutama pada jari-jari mereka, sehingga meningkatkan fleksibilitas. Anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik halus dan kecerdasan emosional melalui aktivitas seni seperti menggambar, melukis, memainkan alat musik, dan merajut.²³

3. Membuat kolase

Kolase adalah suatu bentuk seni visual yang fungsinya seperti menggambar atau melukis. Dampak positif bagi anak termasuk meningkatkan rasa percaya diri dan membantu mereka

²³ Firda Citra Cuaciha, "Pengembangan Pembelajaran Bermain Art-Craft Berbasis Kearifan Lokal Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun. "

Tesis, ... hal. 22.

mengekspresikan emosi. Kolase adalah bentuk seni yang dibuat dengan menempelkan atau merekatkan berbagai bahan pada kertas putih atau kertas berwarna. Bahan yang digunakan dapat meliputi kertas putih, kertas berwarna, dan berbagai material lainnya.²⁴ Kertas, gunting, stapler, selotip, lem, benang, kayu, bulu, manik-manik, benda kecil, daun, kapas, pasir, amplas, busa, wol, bubuk bertekstur, dan potongan majalah lainnya. Kolase dapat dijadikan sebagai aktivitas kelompok yang menarik, di mana setiap kelompok anak-anak memiliki tugas atau misi tertentu yang harus diselesaikan.²⁵

Seperti disebutkan diatas, membuat kolase adalah salah satu bentuk kegiatan art and craft yang sangat menyenangkan dan kreatif. Kolase adalah karya seni yang dibuat dengan cara menggabungkan berbagai bahan, seperti kertas, kain, foto, atau benda kecil lainnya, yang kemudian ditempelkan pada permukaan datar, seperti kertas atau papan. Anak-anak bisa menggunakan bahan-bahan yang berbeda untuk menciptakan gambar atau desain yang unik. Misalnya, mereka bisa memotong kertas warna-warni untuk membuat bentuk-bentuk seperti bunga, hewan, atau pemandangan.

Proses membuat kolase juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk bereksperimen dengan warna, tekstur, dan bentuk. Mereka bisa memilih bahan yang mereka suka dan menyusunnya dengan cara yang mereka inginkan, sehingga setiap kolase menjadi karya yang berbeda. Selain itu, membuat kolase juga melatih keterampilan motorik halus mereka, seperti menggunting dan menempel. Kegiatan ini bukan hanya melatih kreativitas, tetapi juga memberi anak-anak kebebasan untuk mengekspresikan diri dan imajinasi mereka. Dengan demikian, membuat kolase adalah cara yang menyenangkan untuk belajar dan berkreasi.

4. Play Dough

Playdough adalah salah satu jenis clay atau tanah liat modern yang terbuat dari tepung. Tanah liat dipilih karena merupakan media pembelajaran yang ekonomis, bahan-bahannya mudah diakses, dan tidak menimbulkan risiko kesehatan bagi anak-anak. Saat memainkan adonan ini biasanya bahan-bahan yang digunakan adalah: tepung terigu,

²⁴ Bagus Mahardika. *Implementasi Metode Art Therapy dalam Mencerdaskan Emosional Peserta didik*, ... hal.119.

²⁵ Firda Citra Cuaciha, "Pengembangan Pembelajaran Bermain Art-Craft Berbasis Kearifan Lokal Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun" *Tesis*, ... hal. 22.

garam, air, dan minyak secukupnya. Anak-anak bisa menjadi sangat emosional dengan melakukan aktivitas ini.²⁶

Play dough, atau lilin mainan, adalah salah satu bentuk seni dan kerajinan yang populer di kalangan siswa karena sifatnya yang mudah dibentuk dan menyenangkan untuk dimainkan. Aktivitas ini memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mengeksplorasi imajinasi mereka dan menciptakan berbagai bentuk dan objek dari lilin mainan. Melalui permainan dengan play dough, siswa dapat mengembangkan keterampilan motorik halus mereka, karena aktivitas ini melibatkan banyak gerakan tangan seperti menggulung, menekan, dan membentuk lilin. Keterampilan motorik halus yang baik sangat penting untuk tugas-tugas seperti menulis, menggunting, dan mengancingkan pakaian.

Selain manfaat fisik, play dough juga berkontribusi pada perkembangan kognitif siswa. Anak-anak belajar mengenali dan memahami berbagai tekstur, bentuk, dan ukuran saat mereka bermain dengan lilin mainan. Mereka juga dapat mengenal konsep-konsep matematika dasar seperti pengukuran dan proporsi ketika mereka membentuk dan membagi play dough. Selain itu, play dough bisa digunakan sebagai alat untuk belajar warna, karena sering kali tersedia dalam berbagai warna cerah yang menarik. Melalui permainan ini, anak-anak dapat belajar mencampur warna dan melihat hasil dari kombinasi warna tersebut.

Play dough juga memiliki manfaat besar dalam aspek sosial dan emosional perkembangan siswa. Saat bermain dengan play dough dalam kelompok, anak-anak belajar berbagi alat dan bahan, bekerja sama, dan berkomunikasi dengan teman-teman mereka. Aktivitas ini mendorong mereka untuk saling membantu dan berkolaborasi, yang merupakan keterampilan sosial penting. Dari sisi emosional, bermain dengan play dough dapat membantu anak-anak mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang kreatif. Bentuk-bentuk yang mereka buat bisa mencerminkan suasana hati atau pengalaman mereka, sehingga memberikan jalan bagi mereka untuk mengatasi perasaan yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata.

Akhirnya, play dough sebagai kegiatan seni dan kerajinan sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan berbagai usia dan tingkat keterampilan siswa. Untuk anak-anak yang lebih kecil, aktivitas sederhana seperti membuat bola atau ular dari play dough sudah cukup

²⁶ Bagus Mahardika. "Implementasi Metode Art Therapy dalam Mencerdaskan Emosional Peserta didik", ... hal. 120.

menantang dan menyenangkan. Sementara itu, siswa yang lebih besar dapat diajak untuk membuat proyek yang lebih kompleks, seperti model bangunan atau patung kecil. Dengan demikian, play dough dapat menjadi alat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan yang tidak hanya mengembangkan keterampilan seni dan kerajinan, tetapi juga mendukung perkembangan keseluruhan peserta didik.

Dari penjelasan diatas contoh pembelajaran *art and craft* banyak macamnya, baik melukis, membuat kolase, bermain play dough, menggambar, membuat kreasi dari bahan alam ataupun dari barang bekas dan lain sebagainya.

E. Fungsi Art And Craft dalam Menanggulangi Kecemasan Peserta didik Belajar

Seni dan kerajinan sangat berguna untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh siswa. Kegiatan seperti melukis, menggambar, dan membuat kerajinan tangan dapat membantu siswa mengekspresikan perasaan dan emosi mereka yang mungkin sulit diungkapkan dengan kata-kata. Proses kreatif ini memungkinkan siswa untuk mencurahkan pikiran dan perasaan mereka ke dalam karya seni, sehingga membantu mengurangi ketegangan dan stres. Seni menjadi medium yang aman dan tidak menghakimi, di mana anak-anak bisa mengungkapkan diri mereka tanpa rasa takut atau khawatir akan penilaian.

Selain menjadi alat ekspresi, seni dan kerajinan juga dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi. Saat siswa terlibat dalam kegiatan seni, mereka cenderung masuk ke dalam kondisi yang dikenal sebagai "flow" atau aliran, di mana mereka sepenuhnya tenggelam dalam aktivitas yang mereka lakukan. Kondisi ini dapat memberikan efek menenangkan dan membantu mengalihkan perhatian dari sumber-sumber kecemasan. Dengan fokus pada tugas kreatif, pikiran siswa dapat teralihkan dari kekhawatiran sehari-hari, memberikan jeda yang sangat dibutuhkan dari stres.

Kegiatan seni juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri peserta didik. Melihat hasil karya mereka sendiri memberikan rasa pencapaian dan kebanggaan. Saat siswa melihat bahwa mereka mampu menciptakan sesuatu yang indah atau bermakna, perasaan ini mampu menambah rasa percaya diri mereka. Kepercayaan siswa terhadap dirinya yang meningkat akan membuat siswa merasa lebih siap dan mampu menghadapi tantangan lain dalam hidup mereka, termasuk situasi yang memicu kecemasan.

Interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan seni dan kerajinan juga dapat memberikan dukungan emosional yang signifikan. Banyak kegiatan seni dilakukan dalam kelompok atau kelas, di mana siswa dapat

berinteraksi, berbagi ide, dan bekerja sama. Lingkungan sosial ini dapat menciptakan rasa komunitas dan kebersamaan, yang sangat penting bagi siswa yang mungkin merasa terisolasi atau kesepian. Pendampingan dari guru dapat membantu mengurangi perasaan cemas dan memberikan rasa aman.

Selain manfaat emosional dan sosial, seni dan kerajinan juga dapat memberikan alat praktis bagi siswa untuk mengelola kecemasan. Teknik-teknik seperti pernapasan dalam, visualisasi, dan mindfulness sering digunakan dalam terapi seni untuk membantu siswa meredakan stres. Aktivitas seni yang repetitif dan terstruktur, seperti merajut atau mewarnai pola, dapat memiliki efek meditasi yang menenangkan. Siswa dapat belajar menggunakan seni sebagai cara untuk menenangkan diri mereka sendiri dalam situasi yang menimbulkan kecemasan.

Secara keseluruhan, seni dan kerajinan selain bisa menjadi kegiatan rekreasi, tetapi juga sebagai alat penting untuk kesehatan mental peserta didik. Dengan menyediakan cara-cara untuk mengekspresikan diri, mengalihkan perhatian dari stres, meningkatkan kepercayaan diri, menciptakan dukungan sosial, dan mengajarkan teknik-teknik relaksasi, seni dan kerajinan memainkan peran yang vital dalam membantu siswa mengelola kecemasan mereka. Melalui pendekatan yang holistik ini, pendidikan seni dapat berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan mental peserta didik.

Masa peralihan ini bisa menjadi pengalaman positif atau negatif bagi anak. Pengalaman pertama sekolah dapat mempengaruhi hasil belajar selanjutnya, serta perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Proses transisi yang berjalan dengan baik dapat menghasilkan transisi yang positif, sehingga anak-anak perlu mendapat kenyamanan, kesenangan, kebahagiaan agar siap untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang baru.

Semua orang dapat mengalami kecemasan, termasuk siswa sekolah. Ada berbagai jenis kecemasan yang dialami siswa di sekolah, termasuk kecemasan realistik, kecemasan neurotik, atau kecemasan moral. Karena kecemasan adalah proses mental yang tidak terlihat secara langsung, tidak mudah untuk mengetahui apakah seseorang siswa mengalami kecemasan atau tidak. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor yang mendasari dan mempengaruhi kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk diingat bahwa gejala kecemasan yang terlihat jelas hanyalah sebagian kecil dari masalah sebenarnya.²⁷

²⁷ Rudiansyah, *et.al.*, "Upaya Guru Dalam Meningkatkan Kecemasan Peserta didik Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Peserta didik Di SMP Negeri 3 Banda

Kecemasan belajar pada peserta didik bisa disebabkan oleh berbagai faktor yang membuat mereka merasa tertekan dan tidak nyaman. Penyebabnya bisa datang dari dalam diri peserta didik sendiri, seperti masalah kognitif, emosional, atau motorik. Selain itu, faktor eksternal juga berperan, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Semua faktor ini memengaruhi kondisi emosional peserta didik dan dapat mengganggu konsentrasi mereka dalam belajar, karena masing-masing faktor memiliki penyebab atau motif tertentu.²⁸

Kecemasan pada anak dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademis, masalah sosial, dan perubahan lingkungan. Seni dan kerajinan menawarkan cara yang efektif untuk mengatasi faktor-faktor penyebab kecemasan ini dengan memberikan outlet kreatif bagi anak-anak. Melalui seni, anak-anak dapat mengekspresikan perasaan dan emosi mereka dengan cara yang konstruktif, membantu mereka untuk memahami dan mengelola perasaan tersebut. Proses kreatif ini memungkinkan anak-anak untuk melepaskan ketegangan dan stres yang mungkin mereka rasakan akibat tekanan akademis atau masalah sosial.

Tekanan akademis sering kali menjadi salah satu penyebab utama kecemasan pada anak. Tuntutan untuk mencapai nilai tinggi dan prestasi akademis dapat menjadi beban yang berat bagi banyak siswa. Seni dan kerajinan dapat membantu mengurangi tekanan ini dengan menyediakan waktu dan ruang bagi anak-anak untuk bersantai dan mengekspresikan diri tanpa penilaian atau tekanan untuk berprestasi. Kegiatan seperti menggambar, melukis, atau membuat kerajinan tangan memungkinkan anak-anak untuk fokus pada proses kreatif, yang dapat mengalihkan perhatian mereka dari tekanan akademis dan membantu mereka merasa lebih tenang dan rileks.

Masalah sosial, seperti kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya atau menghadapi bullying, juga dapat menjadi penyebab kecemasan pada anak. Seni dan kerajinan dapat memainkan peran penting dalam membantu anak-anak mengatasi masalah sosial ini dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan kolaboratif. Kegiatan seni kelompok memungkinkan anak-anak untuk bekerja sama, berbagi ide, dan membangun hubungan positif dengan teman-teman mereka. Selain itu, seni juga dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan empati dan pemahaman, membantu anak-anak melihat dunia dari perspektif orang lain dan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik.

Aceh." dalam *Jurnal Ilmiah Mahapeserta didik Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah*, Vol. 01, No. 1: 96-100, Agustus 2016, hal. 98.

²⁸ Try Gunawan Zebua, *Menggagas Konsep Kecemasan Belajar Matematika*, Gupedia: November 2022, Hal. 149.

Perubahan lingkungan, seperti pindah rumah atau sekolah, dapat menjadi pengalaman yang menegangkan dan menimbulkan kecemasan bagi anak-anak. Dalam situasi seperti ini, seni dan kerajinan dapat berfungsi sebagai alat penyesuaian yang efektif. Melalui kegiatan seni, anak-anak dapat menemukan cara untuk mengekspresikan perasaan mereka tentang perubahan tersebut dan merasa lebih terkendali dalam situasi yang tidak pasti. Misalnya, membuat gambar atau kolase tentang rumah baru atau teman baru dapat membantu anak-anak mengekspresikan harapan dan kekhawatiran mereka, serta membantu mereka merasa lebih nyaman dan positif tentang perubahan yang terjadi dalam hidup mereka.

Seni adalah alat yang bagus untuk mengeksplorasi pola hidup yang lebih baik, mengekspresikan diri, dan merencanakan kehidupan yang lebih baik. Selain itu, seni juga dapat membantu konselor dalam menggali perasaan orang, menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengelola perilaku dan kecanduan, mengembangkan keterampilan sosial, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan pemahaman tentang realitas.

Seni juga memberikan pembelajaran sosial, terutama saat dilakukan dalam kelompok. Aktivitas seni kelompok menciptakan kesempatan yang baik untuk mengembangkan keterampilan sosial melalui media seni. Selain itu, seni memungkinkan orang dengan kebutuhan serupa untuk saling mendukung dan memecahkan masalah bersama. Selanjutnya, seni membantu anggota kelompok melihat isu-isu dari berbagai perspektif, memungkinkan mereka belajar dari umpan balik satu sama lain. Terakhir, seni dapat mendukung beberapa orang secara bersamaan, misalnya dengan memanfaatkan keahlian seni dan melibatkan fasilitator dari disiplin lain. Seperti yang telah dijelaskan di atas, kelebihan art ini adalah membantu meningkatkan perilaku yang memaksimalkan potensi yang dimiliki anak atau peserta didik, yang terhambat oleh pengaruh beberapa faktor. Pada penelitian ini, art dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan *peer tutor group*. Dengan mengelompokkan peserta didik, diharapkan kemampuan bekerja sama, tekun, dan bertahan dalam diri mereka akan berkembang secara optimal.²⁹

Mengajarkan tentang sikap untuk bekerjasama pada anak memiliki tujuan yang penting dan bermanfaat, baik untuk masa kini maupun masa depan mereka. Melalui pembelajaran yang melibatkan kerjasama, siswa akan lebih mudah memahami konsep yang sulit dengan berdiskusi, bekerja sama, dan saling membantu untuk memecahkan masalah. Kerjasama yang efektif akan menggabungkan kekuatan individu, menghasilkan kekuatan

²⁹ Bagus Mahardika. "Implementasi Metode Art Therapy dalam Mencerdaskan Emosional Peserta didik", ... hal.119.

yang lebih besar untuk mencapai tujuan. Oleh karena itu, mengembangkan keterampilan kerjasama menjadi langkah yang sangat logis dan berharga..

Art and craft adalah kegiatan bermain yang mendorong anak untuk membentuk dan menciptakan karya dan kerajinan tangan. Seni adalah usaha manusia untuk menciptakan bentuk-bentuk yang menyenangkan hati, seni adalah emosi yang berubah menjadi kreasi asli, seni adalah getaran jiwa, harmoni, emosi, dan transformasi pikiran menjadi sesuatu yang indah. Kerajinan tangan atau handicraft berfungsi untuk menghasilkan produk hiasan yang seluruhnya dibuat dengan tangan menggunakan alat-alat sederhana suatu jenis pekerjaan atau kegiatan.³⁰

Art and craft merupakan salah satu alternatif pelaksanaan pembelajaran untuk anak, pembelajaran yang cukup efektif untuk melatih banyak aspek dalam diri anak. Bagi para siswa, seni dan kerajinan (*art and craft*) merupakan bentuk pembelajaran sambil bermain yang efektif untuk melatih imajinasi dan kreativitas mereka. Dengan pendekatan ini, mereka dapat menciptakan bentuk-bentuk yang menyenangkan dengan cara yang sederhana.

Pada era revolusi pendidikan 4.0, kreativitas guru diperlukan untuk mengembangkan aspek perkembangan anak usia melalui pembelajaran seni dan keterampilan. Sebenarnya, anak-anak akan belajar sambil bermain karena aktivitas seni dan kerajinan membantu perkembangan mereka. Selain itu, ada banyak sumber belajar yang berbeda dan mudah diakses untuk menggunakan strategi pembelajaran ini. Barang bekas yang sudah tidak terpakai.

Kategori estetika dan ekspresi kreatif meliputi *art and craft*. Kegiatan seni dan kerajinan juga dapat menjadi cara yang efektif bagi anak-anak untuk melepaskan ketegangan dan frustrasi, serta menciptakan perasaan senang dan gembira. Selain itu, seni dan kerajinan memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan bahasa dan komunikasi, saat anak-anak mendengarkan instruksi dan berbicara satu sama lain selama proses kreatif. Aktivitas ini juga berfungsi sebagai salah satu cara ekspresi diri, memberikan katarsis bagi perasaan dan emosi anak-anak yang mungkin tidak mereka ungkapkan melalui kegiatan lainnya. Proyek *art and craft* menawarkan kesempatan belajar yang menyenangkan bagi anak-anak di kelas saat mereka memadukan kreativitas, kemampuan multisensori, dan tugas motorik halus.³¹

Dari penjelasan diatas pelaksanaan pembelajaran kegiatan seni dan kerajinan bisa menjadi cara yang efektif bagi anak-anak untuk melepaskan

³⁰ Idzni Azhima. "Art And Craft: Kegiatan menyenangkan untuk Melatih Kerjasama Anak Usia Dini ", Volume, 5. No, 1. Juni, 2019.

³¹ Helda Sari. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Kegiatan Art and Craft Di TK Kirana Kota Jambi", ... hal. 22.

ketegangan dan frustrasi yang terpendam, serta menciptakan perasaan senang dan gembira. Selain itu, aktivitas ini juga memberikan katarsis bagi perasaan dan emosi yang mungkin tidak mereka ungkapkan secara langsung.

Seni dan kerajinan memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi kecemasan pada anak dan meningkatkan kreativitas mereka. Melalui berbagai bentuk ekspresi kreatif, seperti menggambar, melukis, dan membuat kerajinan tangan, anak-anak dapat menyalurkan perasaan dan emosi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Proses kreatif ini membantu mereka mengatasi tekanan akademis, masalah sosial, dan perubahan lingkungan, dengan memberikan mereka alat untuk mengekspresikan diri secara bebas dan tanpa penilaian. Kegiatan seni ini memungkinkan anak-anak untuk fokus pada tugas-tugas yang menyenangkan dan menenangkan, sehingga mengalihkan perhatian mereka dari sumber-sumber kecemasan.

Selain membantu mengurangi kecemasan, seni dan kerajinan juga berperan penting dalam meningkatkan kreativitas anak. Kegiatan seni mendorong anak-anak untuk berpikir di luar batasan konvensional, mengeksplorasi ide-ide baru, dan menemukan solusi kreatif untuk berbagai tantangan. Melalui eksperimen dengan warna, bentuk, dan tekstur, anak-anak dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan imajinatif. Proyek seni dan kerajinan tangan juga memungkinkan mereka untuk melihat hasil dari usaha mereka, yang meningkatkan rasa percaya diri dan memberi mereka dorongan untuk terus mengembangkan keterampilan kreatif mereka.

Secara keseluruhan, seni dan kerajinan menawarkan manfaat holistik bagi perkembangan anak. Dengan menyediakan alat untuk mengelola kecemasan dan mempromosikan kreativitas, kegiatan seni dan kerajinan tidak hanya memperkaya pengalaman belajar anak-anak tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan mental mereka. Dalam lingkungan pendidikan dan di rumah, penting untuk mengintegrasikan seni dan kerajinan sebagai bagian dari rutinitas harian anak-anak untuk membantu mereka tumbuh menjadi individu yang lebih seimbang, kreatif, dan bahagia.

BAB IV

MENGATASI KECEMASAN BELAJAR PESERTA DIDIK MELALUI *ART AND CRAFT* DI SEKOLAH CIKAL HARAPAN BSD TANGERANG SELATAN

A. Deskripsi Umum Objek Penulisan

1. Nama Sekolah Tempat Penelitian

- a. Nama Madrasah : SDI Cikal Harapan 1 BSD
- b. NSM 102020415072
- c. NPSN 20604540
- d. Status Akreditasi : A
- e. Alamat : Jl. Kencana Loka Blok B 09 No. 01
Sektor 12, BSD City

2. Sejarah Singkat SDI Cikal Harapan 1 BSD

Sejarah yayasan Permata Sari bermula dari ikatan aspirasi dan cita-cita sekelompok sesama aktifis mahasiswa yang tergabung dalam Korps HMIWati (KOHATI) yang berlatar belakang perjuangan angkatan 66, lewat proses waktu dengan segala hambatan dan rintangan. mereka berhasil mewujudkan cita-citanya dengan mendirikan yayasan yang diberi nama PERMATA SARI pada tanggal 5 Februari 1976.

Pendiri Yayasan Permata Sari adalah Ati Taufiq Ismail, Etty Mar'ie Muhammad, Hartini Effendi (Almh), Ida Ismali Nasition, Ida Wahab (Almh), Kamsanah HDM, Rihna Azrul Azwar, Sofie Yusuf Syakir, dan Yulia Harun Kamil (Alhm).

Sejak didirikan dalam menjalankan programnya, Yayasan dipimpin oleh Ketua Umum dan yang pernah menjadi Ketua Umum

memimpin Yayasan Permata Sari adalah Anniswati R. Kamaluddin (Alhm). yang wafat pada Januari 2002, Ida Wahab (Almh), Ida Ismain Nasution. Pada saat ini Yayasan Permatan Sari dipimpin oleh Etty Mar'ie Muhammad sebagai Ketua Umum.

Yayasan Permata Sari telah mendirikan sekolah dengan berbagai unit, diantaranya unit PAUD Islam Cikal Harapan terdiri dari 5 cabang yang terdapat di daerah percontakan, jonggol, bsd, mampang dan bogor, unit SDI Cikal Harapan terdiri dari 2 cabang yang terdapat di bsd, dan jonggol, unit SMP Islam Cikal Harapan terdiri dari 2 cabang yang terdapat di daerah bsd dan jonggol, dan unit SMA Islam Cikal Harapan terdiri dari 2 cabang yang terdapat di daerah bsd dan jonggol.

SD Cikal Harapan BSD telah berhasil meraih akreditasi tingkat A. Kami berkomitmen untuk terus memberikan pendidikan berkualitas dan memberdayakan generasi penerus yang unggul. Bersama-sama, mari kita wujudkan mimpi-mimpi dan prestasi bersama di Sekolah Cikal Harapan BSD.

Program unggulan yang terdapat di SDI CIKAL HARAPAN 1 BSD yaitu menggunakan kurikulum merdeka, matematika surala kelas 1,2, pembelajaran berbasis projec (*project based learning*), tahsin dan tahfidz metode ummi, pengembangan literasi menulis gsm dan obos, dan lingkungan sekolah berkarakter islami dan berbudaya lingkungan.

3. Visi dan Misi SDI Cikal Harapan 1 BSD

a. Visi SDI Cikal Harapan 1 BSD

Terwujudnya insan beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berkarakter, Inovatif, Berprestasi, Serta Berbudaya Lingkungan.

b. Misi SDI Cikal Harapan 1 BSD

Membangun sistem manajemen pembelajaran Al-Qur'an yang berfokus pada kualitas melalui metode UMMI, sambil menciptakan lingkungan sekolah yang menanamkan dasar-dasar keimanan dan akhlak mulia. Ini dilakukan melalui rutinitas kegiatan keagamaan dan penerapan ajaran agama di rumah, sekolah, dan masyarakat. Selain itu, merancang pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, berpusat pada peserta didik, untuk memotivasi mereka agar selalu bersemangat belajar dan menemukan makna dalam proses pembelajaran.

Menumbuhkan rasa mandiri, kemampuan bernalar kritis, dan kreativitas yang mendukung berbagai minat dan bakat peserta didik. Menciptakan program sekolah yang adaptif dan fleksibel terhadap perkembangan zaman. Meningkatkan prestasi peserta didik sesuai

minat dan bakat mereka melalui pendampingan dan kerjasama dengan orang tua. Membangun lingkungan sekolah yang menghargai keberagaman global, penuh kasih sayang, peduli terhadap lingkungan, mencintai budaya lokal, dan menjunjung tinggi nilai gotong royong.

c. Kurikulum SDI Cikal Harapan 1 BSD

Kurikulum yang digunakan SDI Cikal Harapan 1 BSD ini dirancang untuk mendukung siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Pengembangan kurikulum merupakan langkah strategis yang mendukung visi dan misi madrasah, dengan target yang dapat diukur dan dicapai dalam jangka waktu tertentu.

Untuk menyelenggarakan pendidikan yang sukses, diperlukan persiapan dan perencanaan yang matang. Proses pembelajaran harus membentuk pola perilaku peserta didik yang selaras dengan visi, misi, dan tujuan madrasah, serta dapat dievaluasi melalui tes dan metode non-tes. Selain itu, penting untuk memastikan bahwa setiap langkah perencanaan berfokus pada pencapaian hasil yang optimal dan relevan dengan kebutuhan peserta didik.

Kurikulum SDI Cikal Harapan 1 BSD dikembangkan dengan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- 1) Menggunakan Kurikulum Merdeka
- 2) Matematika Surala Kelas 1,2
- 3) Pembelajaran berbasis Projec (*Project Based Learning*)
- 4) Tahsin dan Tahfidz metode UMMI
- 5) Pengembangan Literasi menulis GSMB dan OBOS
- 6) Lingkungan Sekolah Berkarakter Islami dan Berbudaya Lingkungan.

Pendidikan di SDI Cikal Harapan 1 BSD dinilai berhasil jika proses pembelajaran mampu membentuk pola perilaku peserta didik yang sejalan dengan visi, misi, dan tujuan madrasah. Selain itu, efektivitas penyelenggaraan pendidikan dapat diukur melalui tes dan metode non-tes. Penting juga untuk terus melakukan penyesuaian dan perbaikan berdasarkan hasil evaluasi untuk memastikan pencapaian hasil yang maksimal.

4. Data Guru dan Staf SDI Cikal Harapan 1 BSD

Jumlah guru dan staf secara keseluruhan di SDI Cikal Harapan 1 BSD pada tahun ajaran 2023-2024 sebanyak 56 orang. Adapun rincian keadaan guru dan staf tersebut adalah sebagai berikut:

**Data Guru dan Karyawan
Sekolah Dasar Cikal Harapan 1 BSD
Tahun Pelajaran 2023/2024**

No	NAMA	JKL	TTL	ALAMAT	JABATAN	PENDIDIKAN TERAKHIR
1	Endah Ratnawati, S.Pd	P	Boyolali, 14 Juni 1976	Kp.Cicentang Rt 05/01 Rawabuntu Serpong	Wakasek Kesiswaan	S1 Pendidikan Ekonomi, Universitas Negeri Solo
2	Siti Utami, S.Pd	P	Temanggung, 12 September 1975	Perum Al Falah 2 Blok A5 Pamulang	Wakasek Kurikulum	S1 Pend Ekonomi Akuntansi, IKIP Semarang
3	Khoirul Anam , S.Pd	L	Lamongan, 25 Mei 1979	Jl. H. Saleh Rt.02/02 Benda Baru Pamulang	Wakasek Kesiswaan	S1 Penjaskes, Universitas Negeri Surabaya
4	Salim, S.Ag	L	Jakarta, 5 Maret 1971	Jl.Arjuna Perum Al Falah II	Wakasek Sarpras	S1 Pendidikan Agama Islam, STAI Al Hikmah
5	Dra. Khairunisya	P	Pamekasan, 10 November 1967	Jl.Suplir Blok F1/16 Sektor 1.5 BSD	Wali Kelas	S1 Administrasi Negara, UNIBRAW Malang
6	Sungatminah, S.Sn	P	Semarang, 30 April 1972	BSD Blok B.09/01 Sektor XII.I Kencana Loka	Wali Kelas	S1 Seni Tari, STSI Solo
7	Reni Yuli Lestari, S.Pd	P	Temanggung, 20 Juli 1975	Puri Pamulang Blok C3/20 Pamulang	Wali Kelas	S1 Pend Ekonomi Tata Niaga, IKIP Negeri Semarang
8	Amiruddin, S.Pd.I	L	Jakarta, 7 Juni 1971	Jl.Swadaya Rt 04/05 Pd.Benda Pamulang	Wali Kelas	S1 Pendidikan Agama Islam, STAI Fatahillah

9	Tri Astuti, S.Pd	P	Bantul, 8 Maret 1975	Perum Al falalah II Blok E5 Jl.Arjuna Pamulang II	Wali Kelas	S1 Pendidikan Bhs.Jerman, Univ Negri Yogya
10	Ike Suansah, S.Pd	P	Jakarta, 20 Agustus 1974	Perum Al Falalah III Blok B11 Jl.Salak Pamulang	Wali Kelas	S1 Adm Pendidikan, UNJ Jakarta
11	A.Holil Khoiri, SS	L	TB.kelekar, 15 April 1972	Perum Al falalah I Jl.Arjuna Blok D/5 Pamulang II	Wali Kelas	S1 Sastra Inggris, UIN Jakarta
12	Erri Purnamasari, S.Pd	P	Jakarta, 10 Pebruari 1981	KP. Cibadung Rt.02/02 Ds. Cibadung Gn.Sindur	Wali Kelas	S1 Bimbingan Konseling, UIA Jakarta
13	O.Burhanuddin, S.Ag	L	Indramayu, 5 Februari 1968	Jl. Masjid Nurul Falah KP.Bojongsari Rt.02/03	Wali Kelas	S1 Da'wah, IAIN Jakarta
14	Eni Triyani, SE	P	Klaten, 5 Maret 1976	Perum Al Falalah II Blok A/11 Jl.Arjuna Pamulang II	Wali Kelas	S1 Ekonomi Manajemen, Univ Muhammadiyah Surakarta
15	Ir.Ria Agustina	P	Batu Sangkar, 18 Agustus 1966	Pondok Benda Indah Blok R1/1 Pamulang	Wali Kelas	S1 Teknik Pertanian, UNPAD Bandung
16	Ice Rusmiati, S.Th.I	P	Tangerang, 16 Juni 1982	Jl. Lingkar Selatan Sengkol Rt.06/02 Setu- Muncul	Wali Kelas	S1 Tafsir Hadist, UIN Jakarta
17	Elmi Helmiyah, S.Ag	P	Bogor, 20 Juni 1978	Perum MAN Insan Cendekia BSD	Wali Kelas	S1 Pendidikan Bahasa Arab, UIN Jakarta
18	Siti Sa'adah, S.Ag	P	Karawang, 5 Agustus 1975	Jl. Sumatra No. 76 Kp. Rawa Lele	Guru Mapel	S1 Pendidikan Agama Islam, IAIN Jakarta

				Rt.01/07 Jombang		
19	Een Kurniawati, S.Pd	P	Kuningan, 18 April 1974	Jl. Mujair I Perumahan Puri Angkasa 2 Blok D10 Bambu Apus, Pamulang	Wali Kelas	S1 Pendidikan Bahasa Indonesia, UNJ
20	Geusan Gumilang, S.S	L	Jakarta, 10 Desember 1986	Jl. Pemuda 3 Rt 08/09 No.73 Jagakarsa	Wali Kelas	S1 Sastra Inggris, Gunadarma
21	Fathimah Zakiah, S.Pd.I	P	Indramayu, 17 Desember 1982	Pondok Petir Rt.06/06 Sawangan Depok	Wali Kelas	S1 Pendidikan Agama Islam, Madinatul Ilmi
22	Yoni Masniyah, S.Pd.I	P	Tangerang, 13 September 1981	Kp. Cenger Selatan Rt.01/02 Jurang Mangu Timur	Wali Kelas	S1 Pendidikan Agama Islam, STIT Daarul Fatah
23	Fitri Purwati, S.Pd	P	Brebes, 02 Juli 1992	Asrama Yonkav 9 Pd. Jagung	Wali Kelas	S1 Pendidikan Guru SD, Universitas Peradaban
24	Muthi Maulidah. S, S.Pd	P	Sukabumi, 14 April 1991	Grand Serpong Resident Blok C1/1	Wali Kelas	S1 Pendidikan Agama Islam, UMJ
25	Yulia Permanasari, S.Pd	P	Tangerang, 22 Juli 1994	Kp Parahu RT/RW 03/01 Tangerang	Wali Kelas	S1 Pendidikan Guru SD, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
26	Hasan Faozi, S. Hum	L	Subang, 19 Januari 1991	Kp. Nanggewer 1 Ds. Nagrak RT 01/07 No. 3 Kec. Gunung Putri Kab. Bogor	Guru Mapel	S1 Sastra Arab, Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta

27	Nur Amelia Anjani, S. Pd	P	Tangerang, 18 Januari 1996	Griya Asri Blok C8/05 Jelupang	Wali Kelas	S1 Pendidikan Guru SD, UHAMKA
28	Ozzie Fulie Widyan, S. Pd	L	Jakarta, 03 Mei 1970	Perum Al-Falah 3 Blok I/4	Guru Mapel	S1 Bahasa Perancis, UNJ
29	Sharfina Harahap, M. Pd	P	Jakarta, 22 November 1993	Komp Batan Indah Blok G60 RT/RW 012/004	Wali Kelas	S2 Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia
30	Novia Zahrotul Wihda, S. Pd	P	Jakarta, 08 November 1997	Jl. Merpati Raya No.10 RT03/01 Sawah Ciputat	Wali Kelas	S1 Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
31	Anggun Wijiasih, S. Pd	P	Depok, 19 Januari 1997	Duta Bintaro Cluster Nusa Dua Tangerang	Wali Kelas	S1 Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Esa Unggul
32	Roniadi Tri Atmojo, S. Pd	L	Jakarta, 06 Desember 1972	Jl. Semanggi 2/83, Cempaka Putih, Ciputat	Wali Kelas	S1 Pendidikan Fisika, Universitas Indraprasta PGRI
33	Mahsyah Novitasari, S. Pd	P	Tangerang, 04 November 1998	Jl. Winong No. 60, Sudimara Jaya, Ciledug	Wali Kelas	S1 Pendidikan Guru SD, Universitas Muhammadiyah Jakarta
34	Ajari Cara Kersana, S. Pd	P	Tangerang, 21 Mei 2000	Cikupa RT 03/02, Kota Tangerang	Wali Kelas	S1 Kepeleatihan Olah Raga, Universitas Negeri Jakarta
35	Murni Sri Suwaryati, S. Pd	P	Banyumas, 18 Juli 1999	Jl. Lembah Pinus Raya Blok A3/75, Pamulang	Wali Kelas	S1 Pendidikan Guru SD, Universitas

						Muhammadiyah Jakarta
36	Nahliatun Nafiah, S. Pd	P	Jakarta, 11 Januari 1991	Jl.Melati 4 No.19 RT 006/003 Bintaro Pesanggrahan, Jakarta Selatan	Wali Kelas	S1 Pendidikan Sejarah, Universitas Negeri Malang
37	Nuraini, M. Pd	P	Renda, 02 April 1993	Kp. Paninggilan, Larangan Selatan, Kota Tangerang	Wali Kelas	S2 Pendidikan Biologi, Universitas Negeri Malang
38	Dinar Azzahra, S.Pd	P	Bogor. 23 Agustus 2000	Jl.Cemara II Blok C.2/H No.22 Rt.006 Rw.006 Desa Kabasiran Kec. Parung Panjang Kab.Bogor	Wali Kelas	S1 Pendidikan IPS, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung
39	Muhammad Irhan Firansyah Wijaya, S.Or	L	Jakarta, 30 Juni 1999	Komplek Polri Ragunan Jl. Q no 35 Ampera Raya, Jakarta Selatan	Guru Mapel	S1 Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Jakarta
40	Isnaini Nur Azizah, M.Pd	P	Kebumen, 19 Agustus 1989	Jl. Kemuning VI Blok F18/23 Pd. Indah RT/RW 003/011, Kutabumi, Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang	Wali Kelas	S2 Pendidikan Matematika, Universitas Negeri Yogyakarta
41	Susmiastri Ning S,SE	P	Temanggung, 20 November 1968	Sektor 1.1 Blok J5/24 BSD	Ka TU	S1 Ekonomi Manajemen, Yogyakarta

42	Eka Irawati, SE	P	Tangerang, 03 November 1993	Perumahan Amarapura blok F1 no. 23 Setu, Tangsel	TU	S1 Ekonomi, Universitas Pamulang
43	Rachmat Taufiq, A. Md	L	Jakarta, 15 Mei 1986	Permata 2 Balaraja Blok A8/14, Balaraja	TU	D3 Manajemen Informatika, BSI
44	Reziana Sri A, S.H	P	Jakarta, 26 November 1982	Jl. Salvia 2 Blok UF No. 23 Sektor 1.2 ext BSD	TU	S1 Hukum Teknologi, Universitas Al- Azhar Indonesia
45	Putri Syahri Dzulhijah, S.IP	P	Tangerang, 26 Juni 1991	Perumahan Tamansari Bukit Damai Blok B6 No. 17 Rt 02/07, Padurenan, Gunung Sindur, Bogor	Pustakawan	S1, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
46	Dedi	L	Tangerang, 7 Juni 1977	Kp. Lengkong Gudang Rt.09/04 Serpong	Satpam	SMP Serpong
47	Surdin	L	Tangerang, 7 April 1974	Rawabuntu Rt.02/02 Serpong	Satpam	SMP Ciputat
48	Bima Arie Wibowo	L	Tangerang, 27 November 2001	Kp. Setu RT. 16/04, Setu	Satpam	SMA Riyadhul Jannah
49	Atam	L	Tangerang, 16 April 1977	Rawabuntu Rt.02/02 Serpong	Pramubakti	SMA Serpong
50	Andi	L	Tangerang, 3 Juli 1981	Rawabuntu Rt.02/02 Serpong	Pramubakti	SMP Serpong
51	Apin Satari	L	Sumedang, 26 April 1980	Jl. Kencana Loka Sektor XII.1 Blok B.09/1 BSD	Pramubakti	SMK PGRI Sumedang

52	Warsih	P	Tangerang, 20 April 1976	Kp. Ciater Mekar Jaya Rt.02/09 Serpong	Pramubakti	SMP Serpong
53	Nurhayati	P	Tangerang, 05 September 1978	Rawabuntu Rt.02/02 Serpong	Pramubakti	SMPN 3 Serpong
54	Husen	L	Tangerang, 05 Juli 1979	Kp. Ciater Rawa Mekar Jaya Rt.02/01	Pramubakti	SMPN 3 Serpong
55	Nuryadi	L	Tangerang, 19 Juni 1979	Jl. Citra Prima Serpong, Muncul	Pramubakti	SMK Sasmita Jaya 2
56	Bakri	L	Bogor, 31 Maret 1972	Kp. Jati Rt.003/005 Tonjong	Sopir	SD Tonjong I Bogor

Sumber: Arsip SDI Cikal Harapan 1 BSD

5. Data Peserta Didik SDI Cikal Harapan 1 BSD

Peserta Didik SDI Islam Cikal Harapan 1 BSD pada tahun ajaran 2023 - 2024 berjumlah 549 orang yang terbagi dalam 24 kelas. Rincian jumlah siswa MA Annajah Jakarta dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Data Peserta Didik Sekolah Dasar Cikal Harapan 1 BSD Tahun Pelajaran 2023/2024

No	Kelas	Jumlah Kelas	Jumlah Total Siswa		
			L	P	JS
1	A	4	17	12	29
	B		14	15	29
	C		15	14	29
	D		16	13	29
2	A	4	15	13	28
	B		12	15	27
	C		14	14	28

	D		12	16	28
3	A	4	16	10	26
	B		10	14	24
	C		11	14	25
	D		10	16	26
4	A	4	16	12	28
	B		17	10	27
	C		16	12	28
	D		17	10	28
5	A	4	16	12	28
	B		17	11	28
	C		17	11	28
	D		16	11	27
6	A	4	13	13	26
	B		12	14	26
	C		12	11	23
	D		13	13	26
Total			294	255	549

Sumber: Arsip SDI Cikal Harapan 1 BSD

B. Temuan Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Situasi kerentanan kecemasan pada peserta didik kelas 1 SD Cikal Harapan BSD?

Penelitian ini bersifat kualitatif, sehingga data yang disajikan berupa narasi yang dikumpulkan melalui wawancara pada hari Senin, 03 Juni 2024. Wawancara dilakukan secara terpisah dengan kepala sekolah, guru Pendidikan Agama Islam (PAI), serta lima siswa dan siswi kelas 1. Setiap wawancara dirancang untuk menggali informasi mendalam dari masing-masing kelompok tersebut, memberikan gambaran menyeluruh tentang topik penelitian. Hasil dari wawancara ini akan dianalisis untuk mengidentifikasi pola dan tema yang relevan. Analisis ini membahas tentang mengatasi kecemasan belajar peserta didik melalui *art and craft* di sekolah cikal harapan BSD tangerang selatan.

Pada dasarnya sebuah fase perubahan dalam kehidupan seseorang dapat disebut sebagai transisi dan bisa terjadi pada berbagai tahap kehidupan, salah satu contohnya adalah peralihan dari pendidikan TK ke SD Transisi antara fase informal dan formal dalam kehidupan anak-anak dianggap sebagai periode yang sangat penting baik dalam kehidupan seorang anak maupun dalam perkembangan pendidikannya. Masa transisi TK ke SD merupakan tonggak yang sangat penting dalam kehidupan anak, banyak anak yang memiliki kesulitan dalam menghadapi lingkungan baru juga miskonsepsi dalam implementasi penerimaan siswa baru dan implementasi pembelajaran pada masa transisi.

Anak-anak yang memasuki sekolah formal diharapkan dapat secara mandiri melakukan banyak hal, membentuk pertemanan baru, dan beradaptasi dengan guru yang berbeda dan rutinitas sekolah dasar yang berbeda dengan TK, namun pada kenyataannya banyak anak menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan situasi baru, sehingga mengakibatkan pengalaman dan stres negatif, seperti kecemasan akan perpisahan dan fobia sekolah. Kebanyakan anak usia dini mengalami masa fluktuasi sebelum masuk sekolah, terutama karena kurangnya persiapan psikologis, kesadaran kerjasama, dan kesalahpahaman tentang sekolah dasar.¹

¹ Susan Maulani Shinta Mutiara, "Transisi PAUD SD: Implementasi Program Pengenalan Sekolah Dasar Di Taman Kanak-Kanak", Bandung: *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas (BRUE)*, Volume 9 No.2 Oktober 2023. Hal: 265.

Menurut teori Arimbi Dwi Khalistawidi yang dijelaskan pada bab II, bahwa indikator kecemasan peserta didik terdiri dari: Aspek Fisiologis, Aspek Kognitif, Aspek Perilaku, dan Aspek Afektif.²

Saat anak-anak baru pindah ke jenjang sekolah dasar, mereka sering mengalami berbagai perubahan emosi yang cukup signifikan. Berada di lingkungan baru dengan aturan yang berbeda dari taman kanak-kanak membuat anak-anak merasa canggung dan bingung. Mereka belum terbiasa dengan suasana sekolah yang lebih formal dan mungkin belum memahami sepenuhnya apa yang diharapkan dari mereka. Pada masa awal ini, banyak anak yang merasa bingung tentang apa yang harus dilakukan dan bagaimana menyesuaikan diri dengan rutinitas sekolah yang baru.

Di masa awal masuk sekolah dasar, salah satu perasaan yang umum dialami oleh siswa baru adalah kecemasan. Banyak anak yang merasa takut karena tidak tahu apa yang akan mereka hadapi. Mereka mungkin merasa khawatir tentang apakah mereka bisa mengikuti pelajaran, apakah mereka akan mendapatkan teman, atau apakah mereka akan bisa memenuhi ekspektasi dari guru dan orang tua. Perasaan cemas ini bisa muncul saat mereka harus mengikuti aturan baru, bertemu orang-orang baru, dan menghadapi tugas-tugas yang lebih menantang dibandingkan di taman kanak-kanak.

Selain itu, anak-anak sering merasa rindu rumah (*homesick*), terutama jika sebelumnya mereka menghabiskan banyak waktu di rumah atau di taman kanak-kanak yang lebih bebas. Ketika berada di lingkungan baru yang belum dikenal, mereka mungkin merasa kehilangan kenyamanan dan keamanan yang biasa mereka rasakan di rumah. Ini bisa membuat mereka merasa tidak nyaman, tegang, atau bahkan menangis di hari-hari pertama sekolah.

Perasaan tidak percaya diri juga kerap muncul pada siswa yang baru masuk sekolah dasar. Mereka mungkin merasa takut membuat kesalahan atau tidak mampu mengikuti arahan guru. Saat anak-anak melihat teman-temannya yang tampak lebih cepat menyesuaikan diri atau lebih mudah memahami pelajaran, mereka bisa merasa minder dan ragu dengan kemampuan mereka sendiri. Perasaan ini bisa memengaruhi motivasi mereka untuk belajar dan berpartisipasi di kelas.

Pada akhirnya, masa awal pindah ke sekolah dasar adalah masa yang penuh tantangan bagi banyak anak. Mereka menghadapi berbagai kecemasan seperti ketidakpastian, takut tidak memiliki

² Arimbi Dwi Khalistawidi. "Analisis Kecemasan Siswa Sma Dalam Menyelesaikan Soal Integral". Jember: *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember*, 2019. Hal: 12.

teman, takut gagal, dan kehilangan rasa nyaman yang biasa mereka dapatkan di rumah atau lingkungan sebelumnya. Meskipun sulit, dengan dukungan dari guru dan orang tua, anak-anak akan belajar menyesuaikan diri dan perlahan-lahan merasa lebih percaya diri dan nyaman dengan lingkungan baru mereka.

Adapun hasil wawancara di SDI Cikal Harapan 1 BSD bersama kepala sekolah, peserta didik, dan juga guru, mengenai indikator kecemasan peserta didik sebagai berikut:

a. **Aspek Fisiologis**

Kondisi peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD terdapat kecemasan-kecemasan di awal masuk sekolah seperti menangis di dalam kelas, ketakutan bicara, gugup, gemetar, pusing, masih ingin temani orang tua di depan kelas dan tegang. Melihat kondisi tersebut seperti ini perlu adakah solusi dari sekolah atau cara mengatasi kecemasan tersebut. Berikut berdasarkan hasil wawancara bersama kepala sekolah Ibu Endah Ratnawati, S.Pd bahwasannya:

“Kondisi awal masuk peserta didik terdapat berbagai macam kondisi yang belum stabil, seperti masih banyak yang menangis, tidak ingin ditinggalkan orang tua, tiba-tiba demam, belum mau bicara dan lain sebagainya. Oleh karena itu di awal pendaftaran saya bekerja sama dengan tim psikologi sekolah dengan melakukan observasi dan tes langsung terhadap peserta didik sebelum masuk sekolah, Adapun tes dan observasi yang dilakukan seperti observasi dan tes bahasa, motorik, dan kesiapan peserta didik untuk mengetahui kondisi masing-masing peserta didik. Setelah keluar hasilnya dari tim psikolog, hasil tersebut akan diberikan kepada guru kelasnya masing-masing”.³

Seperti yang dipaparkan Ibu Endah, saat pertama kali masuk sekolah dasar, anak-anak datang dengan latar belakang dan pengalaman yang berbeda. Sebagian besar anak masih terbiasa dengan lingkungan bermain yang bebas di rumah atau di taman kanak-kanak, di mana aturan dan struktur belum seketat di sekolah dasar. Mereka mungkin belum sepenuhnya memahami konsep disiplin dalam kelas, seperti duduk diam atau mendengarkan instruksi dalam waktu yang lebih lama. Selain itu, kemampuan akademis mereka juga bervariasi; beberapa anak mungkin sudah bisa membaca dan menulis sedikit, sementara yang lain mungkin belum mengenal huruf dan angka.

³ Endah Ratnawati, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

Memahami kondisi awal ini penting bagi guru, agar mereka bisa menyesuaikan metode pengajaran sesuai dengan kebutuhan masing-masing anak. Guru dapat memberikan pendekatan yang lebih fleksibel dan ramah untuk membantu anak-anak beradaptasi dengan lingkungan baru ini. Dengan cara ini, anak-anak bisa merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk belajar. Pemahaman guru terhadap kondisi awal peserta didik juga membantu menciptakan suasana belajar yang positif, di mana setiap anak merasa dihargai dan didukung dalam proses belajarnya.

Kemudian pada aspek fisiologis ini sejalan juga dengan hasil wawancara bersama guru kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD yaitu dengan melaksanakan observasi kondisi persiapan peserta didik sebelum masuk sekolah. Berikut sesuai dengan hasil wawancara bersama Ibu Sungatminah, S.Sn selaku guru kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD, bahwasannya:

“Melaksanakan observasi sebelum masuk sekolah itu sangat penting dan sangat membantu khususnya untuk guru-guru kelas yang terjun langsung menangani peserta didik, karena dengan adanya hasil observasi kita dapat mentreatmen peserta didik sesuai dengan kondisinya. Pada satu bulan pertama itu masa-masa kecemasan pada peserta didik, karena pada bulan pertama masih banyak peserta didik yang belajarnya masih harus ditungguin orang tua, masih ada yang menangis, lemas, belum bisa berteman, diam saja, lari-larian, dan lain sebagainya dengan berbagai kondisi yang berbeda-beda”.⁴

Menurut Ibu Sungatminah, guru perlu melakukan observasi awal terhadap peserta didik yang baru masuk sekolah dasar untuk memahami karakter dan kebutuhan mereka. Pada tahap awal ini, guru mengamati bagaimana anak-anak berinteraksi dengan teman sebaya, respon mereka terhadap instruksi, serta kemampuan dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung. Observasi ini juga mencakup aspek non-akademis, seperti kemampuan anak dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, kemandirian, dan cara mereka menangani emosi. Melalui observasi awal, guru dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang perkembangan dan kepribadian masing-masing anak.

⁴ Sungatminah, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

Observasi peserta didik baru di masa awal masuk sekolah dasar memberikan kesempatan bagi guru untuk memahami kebutuhan masing-masing siswa. Dengan mengamati perilaku, interaksi, dan cara belajar mereka, guru dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang dimiliki oleh setiap siswa. Informasi ini sangat penting untuk merancang strategi pembelajaran yang tepat, sehingga dapat memenuhi kebutuhan individual siswa secara efektif.

Melalui observasi, guru juga dapat mendeteksi potensi dan minat siswa sejak dini. Setiap anak memiliki kecenderungan dan bakat yang berbeda-beda. Dengan mengenali minat siswa, guru dapat memberikan dorongan dan bimbingan yang sesuai, serta merancang kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi perkembangan bakat mereka. Hal ini sangat penting untuk membantu siswa menemukan passion mereka dalam bidang tertentu.

Observasi juga berperan penting dalam membangun hubungan yang baik antara guru dan siswa. Dengan mengamati siswa dalam situasi pembelajaran, guru dapat menunjukkan perhatian dan empati terhadap mereka. Ketika siswa merasa diperhatikan dan dipahami, mereka cenderung lebih terbuka untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan guru. Hubungan yang baik ini dapat menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung perkembangan emosional siswa.

Observasi di masa awal masuk sekolah juga membantu guru mengidentifikasi tantangan dan kendala yang mungkin dihadapi oleh siswa. Beberapa siswa mungkin mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah baru, baik secara sosial maupun akademis. Dengan memahami tantangan ini, guru dapat mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk memberikan dukungan tambahan, seperti bimbingan atau program remedial, agar siswa dapat beradaptasi dengan lebih baik.

Akhirnya, hasil observasi peserta didik baru dapat digunakan untuk menyesuaikan kurikulum yang diterapkan di kelas. Berdasarkan data yang diperoleh dari observasi, guru dapat mengevaluasi apakah pendekatan pengajaran yang digunakan sudah sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Penyesuaian ini penting untuk memastikan bahwa proses pembelajaran berlangsung efektif dan relevan, sehingga siswa dapat meraih hasil belajar yang optimal.

Hasil observasi awal ini sangat penting bagi guru untuk merancang metode pengajaran yang tepat dan mendukung proses belajar anak. Misalnya, jika ada anak yang tampak belum lancar dalam membaca, guru dapat memberikan bimbingan tambahan atau menggunakan metode yang lebih interaktif. Begitu pula jika ada anak yang tampak sulit beradaptasi, guru bisa membantu mereka dengan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung. Dengan melakukan observasi awal, guru dapat menyesuaikan pendekatannya sehingga semua anak merasa nyaman dan termotivasi untuk belajar.

Kemudian diperkuat dari hasil wawancara bersama peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD dengan Ananda Reyhan Ahza Pramugia, Ananda Hilmi Lakeysa Haikal, ananda Arkana Rifki Raffan Setiawan, Ananda Alif Maulana Yusuf, dan Ananda Salma Paramita Hamdi, bahwasannya:

“Iya bu saya waktu pertama masuk SD masih deg-degan banget sama tegang soalnya saya ngga kenal siapa-siapa di kelas”.⁵

“Kalau saya masih ditungguin mama saya di depan kelas”.⁶

“Kalau saya sama masih ditungguin sama bunda, sama nangis kadang-kadang, ngga setiap hari”.⁷

“Kalau saya sama salma TK bareng bu”.⁸

Dari ungkapan tersebut dapat dipahami bahwa saat pertama kali masuk sekolah dasar, banyak anak merasa campuran antara semangat dan gugup. Mereka mungkin bersemangat karena akan bertemu teman baru dan mengalami lingkungan yang berbeda dari rumah atau taman kanak-kanak. Namun, mereka juga bisa merasa cemas atau takut karena harus berpisah dari orang tua untuk waktu yang lebih lama, berada di tempat yang asing, dan menghadapi aturan-aturan baru. Beberapa anak mungkin merasa bingung atau sedikit kewalahan dengan suasana kelas yang lebih terstruktur dan tuntutan untuk duduk diam dan mendengarkan guru.

Selain itu, anak-anak mungkin juga merasakan perasaan kesepian jika belum mengenal teman-teman di sekitarnya. Ada yang merasa canggung saat harus memulai percakapan atau bermain dengan anak lain. Situasi ini bisa terasa menakutkan bagi mereka karena segala sesuatunya tampak baru: dari

⁵ Reyhan Ahza Pramugia, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

⁶ Hilmi Lakeysa Haikal, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

⁷ Arkana Rifki Raffan Setiawan, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

⁸ Alif Maulana Yusuf, dan Salma Paramita Hamdi, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

lingkungan sekolah, cara belajar, hingga sosialisasi dengan teman-teman. Tetapi seiring waktu, anak-anak biasanya mulai beradaptasi dan merasa lebih nyaman setelah mengenal teman-teman serta memahami rutinitas di sekolah.

Guru dapat menciptakan suasana kelas yang hangat dengan menyambut siswa dengan senyuman, memperkenalkan mereka kepada teman-teman sekelas, dan mendorong interaksi positif. Sementara itu, orang tua juga dapat mendukung siswa dengan menciptakan suasana yang nyaman di rumah, seperti memberikan pengertian bahwa sekolah adalah tempat yang menyenangkan untuk belajar dan bersosialisasi.

Dukungan emosional dari orang tua dan guru sangat penting untuk memotivasi siswa baru. Guru dapat memberikan perhatian ekstra kepada siswa yang terlihat cemas atau ragu, serta memberikan pujian atas usaha mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Di sisi lain, orang tua juga dapat membantu dengan mendengarkan cerita dan pengalaman anak mengenai hari-hari pertama mereka di sekolah, serta memberikan dorongan agar anak tetap percaya diri dalam menjalani proses pembelajaran.

Mengatur kegiatan menarik di sekolah dan di rumah adalah cara efektif untuk memotivasi siswa baru. Guru dapat menyelenggarakan aktivitas pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan, seperti permainan kelompok atau proyek kreatif yang melibatkan seluruh kelas. Sementara itu, orang tua dapat merencanakan kegiatan edukatif di rumah, seperti kunjungan ke perpustakaan atau museum, yang dapat menambah minat anak terhadap belajar dan menjelajahi hal-hal baru.

Menghargai setiap kemajuan yang dicapai siswa, sekecil apa pun, dapat meningkatkan motivasi mereka. Guru perlu memberikan umpan balik positif terhadap usaha dan pencapaian siswa, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Di rumah, orang tua juga bisa merayakan setiap pencapaian anak, seperti menyelesaikan tugas atau beradaptasi dengan teman-teman baru. Penghargaan ini akan memberikan semangat kepada siswa untuk terus berusaha dan berkembang.

Mendorong keterlibatan aktif siswa dalam berbagai kegiatan di sekolah dan lingkungan sekitar juga dapat memotivasi mereka. Guru dapat mengajak siswa untuk berpartisipasi dalam ekstrakurikuler atau kegiatan sosial yang ada di sekolah. Sementara itu, orang tua dapat mengajak anak untuk terlibat dalam kegiatan komunitas atau acara keluarga

yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Dengan cara ini, siswa akan merasa lebih terhubung dengan lingkungan mereka dan termotivasi untuk berkontribusi secara aktif.

Berdasarkan hasil wawancara bersama kepala sekolah, guru kelas, dan peserta didik bahwasannya kondisi peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD diawal masuk sekolah terdapat kecemasan-kecemasan seperti terdapat peserta didik yang menangis, takut, gugup, gemetar, tegang, masih ingin ditemani orang tua dan lain sebagainya. Hal ini diperkuat oleh Aditya Dedy Nugraha dalam jurnalnya yang berjudul memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam, bahwasannya aspek fisiologis merupakan ciri fisik yang muncul ketika individu sedang mengalami kecemasan, seperti sesak nafas, nyeri dada, nafas menjadi lebih cepat, denyut jantung meningkat, mual, diare, kesemutan, berkeringat, menggigil, kepanasan, pingsan, lemas, gemetar, mulut kering dan otot tegang.⁹

Kecemasan yang dialami peserta didik saat pertama kali masuk sekolah dasar adalah hal yang wajar. Banyak anak merasa cemas karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru, bertemu orang-orang yang belum mereka kenal, dan menghadapi aturan yang berbeda dari rumah atau taman kanak-kanak. Pada hari pertama, perasaan cemas ini bisa muncul saat mereka berpisah dengan orang tua atau saat masuk ke kelas yang penuh dengan anak lain. Hal ini sangat normal karena mereka sedang beradaptasi dengan situasi yang baru.

Bahkan, beberapa anak mungkin mengalami kecemasan ini lebih dari sekadar hari pertama. Ada yang membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa nyaman dan terbiasa dengan rutinitas sekolah. Mereka mungkin merasa gugup atau takut untuk berinteraksi dengan teman-teman baru atau bingung dengan kegiatan di kelas. Dengan dukungan dari guru dan orang tua, anak-anak biasanya bisa mengatasi kecemasan ini seiring waktu. Yang terpenting, mereka diberi ruang untuk menyesuaikan diri dengan cara mereka sendiri.

Kecemasan pada anak-anak di zaman sekarang memiliki dampak yang besar pada tubuh mereka. Ketika seorang anak merasa cemas, tubuhnya bereaksi dengan mempercepat detak jantung, meningkatkan tekanan darah, dan membuat pernapasan lebih cepat. Ini adalah cara tubuh mempersiapkan diri untuk

⁹ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam", *Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, Vol 2. No. 1, Juni 2020 (P-ISSN: 2685-1482 E-ISSN 2714-7576). Hal: 6.

menghadapi sesuatu yang dianggap menakutkan. Namun, jika kecemasan ini terus terjadi, tubuh anak bisa mengalami tekanan yang berlebihan, yang tidak baik untuk kesehatannya.

Selain itu, kecemasan dapat mengganggu keseimbangan hormon di dalam tubuh, terutama hormon stres yang disebut kortisol. Jika hormon ini terus-menerus tinggi, anak bisa merasa lebih sulit untuk mengendalikan emosi dan tubuhnya bisa terganggu. Hal ini juga bisa memengaruhi kesehatan secara keseluruhan, seperti masalah pencernaan dan sistem kekebalan tubuh.

Anak-anak yang cemas juga sering mengalami gangguan tidur. Mereka mungkin sulit tidur atau tidurnya tidak nyenyak.

Ketika anak tidak cukup tidur, tubuh dan otaknya tidak dapat beristirahat dengan baik, sehingga mereka bisa merasa lelah di siang hari, sulit berkonsentrasi di sekolah, dan lebih cepat marah.

Kecemasan juga bisa memengaruhi nafsu makan. Beberapa anak mungkin kehilangan nafsu makan, sedangkan yang lain bisa makan berlebihan untuk mengatasi perasaan cemas. Hal ini bisa membuat mereka kekurangan atau kelebihan nutrisi, yang tentu tidak baik untuk pertumbuhan mereka. Selain itu, kecemasan sering menyebabkan otot-otot menjadi tegang, seperti di leher, bahu, dan kepala, yang bisa membuat anak sering merasa sakit kepala atau pegal.

Jika kecemasan terus berlanjut, sistem kekebalan tubuh anak juga bisa melemah, membuat mereka lebih mudah sakit. Ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya mempengaruhi perasaan mereka, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan fisik mereka secara keseluruhan.

b. Aspek Kognitif

Kondisi peserta didik yang sedang mengalami kecemasan, di dalam pelaksanaan belajar dikelas banyak yang kurang fokus karena masih mencari orang tua, banyak yang kurang konsentrasi dan sulit untuk berbicara, bahkan untuk berkenalan dengan temanpun belum berani. Berikut hasil wawancara bersama kepala sekolah Ibu Endah Ratnawati, S.Pd bahwasannya:

“Selain adanya observasi langsung terhadap peserta didik, orang tuapun mengisi data diri atau riwayat singkat keluarga agar kita dapat mengetahui latar belakang peserta didik tersebut, karena tidak sedikit peserta didik yang mengalami ketidak fokusan, kurangnya konsentrasi

ataupun kurang perhatian itu efek dari latar belakang keluarganya masing-masing. Oleh karena itu dengan adanya kerjasama antara sekolah dengan orang tua itu sangat penting untuk perkembangan dan kepercayaan diri peserta didik. kemudian orang tua diberi kesempatan untuk menyampaikan harapan dan keinginan orang tua terhadap anak, agar dapat dievaluasi untuk kedepannya”.¹⁰

Dari wawancara tersebut dapat dipahami bahwa kerja sama antara pihak sekolah dan orang tua sangat penting untuk membantu anak yang merasa cemas saat pertama kali masuk sekolah dasar. Guru dan orang tua perlu saling berbagi informasi tentang bagaimana perasaan dan perilaku anak di rumah maupun di sekolah. Misalnya, orang tua bisa memberitahu guru jika anak mereka merasa takut atau cemas agar guru dapat memberikan perhatian khusus dan membuat anak merasa lebih nyaman di kelas. Sebaliknya, guru juga bisa memberi tahu orang tua tentang bagaimana anak beradaptasi di sekolah dan memberikan saran agar anak merasa lebih tenang.

Dengan komunikasi yang baik, orang tua dan guru dapat bekerja bersama untuk mengurangi kecemasan anak. Orang tua dapat memberikan dukungan di rumah, seperti memberikan semangat, mendengarkan cerita anak tentang pengalaman mereka di sekolah, atau bahkan melakukan kunjungan ke sekolah jika memungkinkan. Di sisi lain, guru dapat menciptakan lingkungan yang ramah dan mendukung di kelas agar anak-anak merasa aman dan diterima. Kerjasama ini membantu anak merasa bahwa mereka didukung baik di rumah maupun di sekolah, sehingga mereka bisa lebih cepat beradaptasi dan menikmati pengalaman belajar di sekolah dasar.

Kemudian pada aspek kognitif ini sejalan juga dengan hasil wawancara bersama guru kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD yaitu dengan melakukan kerjasama antara sekolah dengan orang tua itu sangatlah penting, dan dapat memberikan hasil yang lebih maksimal jika dapat mentreatmen anaknya sama dengan di rumah dan disekolah. Berikut sesuai dengan hasil wawancara bersama Ibu Ibu Sungatminah, S.Sn selaku guru kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD, bahwasannya:

“Pada masa awal masuk sekolah kecemasan-kecemasan pada peserta didik pastilah ada, rasa takut, tidak fokus, tidak konsentrasi itu sering terjadi di kelas satu ini dan itu masih tergolong wajar (jika tidak terlalu lama) karena

¹⁰ Endah Ratnawati, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

mereka bertemu dengan orang-orang baru. Tapi saya selalu memikirkan bagaimana caranya agar peserta didik ini tidak terus-menerus mengalami kecemasan ini, langkah pertama yang biasa saya lakukan yaitu dengan menanyakan alasannya kepada peserta didik tersebut, dan memberikan kenyamanan ketika sudah berada di dalam kelas, karena jika kelas nyaman mereka pun belajarnya akan merasa nyaman dan aman”.¹¹

Dari ungkapan Ibu Sungatminah dapat dipahami bahwa langkah awal yang diambil guru saat menghadapi peserta didik yang baru pertama kali masuk sekolah dasar dan mengalami kecemasan adalah menciptakan suasana yang hangat dan ramah. Guru dapat menyambut anak-anak dengan senyuman, memperkenalkan diri, dan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan di kelas. Hal ini membantu anak merasa lebih nyaman dan mengetahui bahwa mereka berada di tempat yang aman. Selain itu, guru bisa melakukan aktivitas perkenalan, di mana setiap anak diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri dan berbagi sedikit tentang diri mereka. Aktivitas ini dapat membantu anak merasa lebih terhubung dengan teman-teman mereka dan mengurangi rasa cemas.

Salah satu cara yang efektif untuk menciptakan suasana hangat bagi peserta didik baru adalah dengan memberikan sambutan yang ramah di hari pertama mereka di sekolah. Guru dapat menyambut siswa dengan senyuman dan ucapan selamat datang, serta memperkenalkan diri dengan cara yang menyenangkan. Selain itu, memperkenalkan siswa baru kepada teman-teman sekelas dan memberikan kesempatan kepada mereka untuk berkenalan dapat membuat anak merasa diterima dan nyaman dalam lingkungan baru.

Menciptakan lingkungan kelas yang menyenangkan dan menarik juga berperan penting dalam menciptakan suasana hangat. Guru dapat menghias kelas dengan poster warna-warni, karya seni siswa, dan alat peraga yang menarik untuk memicu rasa ingin tahu siswa. Menyediakan area belajar yang nyaman, seperti sudut baca atau tempat bermain, akan membantu siswa merasa betah dan termotivasi untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

Mengadakan aktivitas ice breaking di awal tahun ajaran dapat membantu peserta didik baru merasa lebih nyaman.

¹¹ Sungatminah, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

Aktivitas ini dapat berupa permainan sederhana yang melibatkan interaksi sosial, seperti memperkenalkan diri, berbagi hobi, atau permainan kelompok yang menyenangkan. Dengan melibatkan siswa dalam kegiatan yang menyenangkan, mereka dapat saling mengenal satu sama lain dan membangun hubungan positif sejak awal.

Memberikan penghargaan dan apresiasi kepada siswa, terutama ketika mereka menunjukkan usaha dan kemajuan, juga merupakan cara untuk menciptakan suasana yang hangat. Guru dapat memberikan pujian secara langsung, stiker, atau sertifikat untuk menghargai pencapaian kecil siswa. Penghargaan ini tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri siswa, tetapi juga menumbuhkan motivasi untuk terus berusaha dalam pembelajaran.

Menciptakan komunikasi terbuka antara guru dan siswa adalah kunci untuk membangun suasana yang ramah. Guru harus dapat mendengarkan keluhan dan perasaan siswa dengan penuh perhatian dan empati. Dengan memberikan dukungan emosional dan menjalin hubungan yang baik, siswa akan merasa nyaman untuk berbagi masalah atau tantangan yang mereka hadapi. Suasana ini akan mendorong siswa untuk merasa aman dan percaya diri dalam berinteraksi di lingkungan sekolah.

Setelah suasana kelas terasa lebih akrab, guru dapat memberikan perhatian khusus kepada anak-anak yang tampak lebih cemas. Misalnya, guru bisa mendekati mereka dengan lembut, mendengarkan perasaan mereka, dan memberikan dorongan positif. Jika ada anak yang tampak kesulitan beradaptasi, guru bisa mengajak mereka bermain atau melakukan aktivitas kelompok yang menyenangkan. Dengan cara ini, anak-anak akan merasa lebih diterima dan didukung, sehingga mereka dapat lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan mengurangi kecemasan yang mereka rasakan.

Kemudian diperkuat dari hasil wawancara bersama peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD dengan Ananda Reyhan Ahza Pramugia, Ananda Hilmi Lakeysa Haikal, ananda Arkana Rifki Raffan Setiawan, Ananda Alif Maulana Yusuf, dan Ananda Salma Paramita Hamdi, bahwasannya:

“Iya bu saya waktu itu masih suka takut, karena takut ibu gurunya galak”.¹²

¹² Hilmi Lakeysa Haikal, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

“Saya juga waktu itu takut kalau salah, takut di omelin bu guru”.¹³

“Saya ngga suka diomelin bu, atau dikomen-komen kala saya salah”.¹⁴

Dari beberapa hal yang mereka sampaikan, pada dasarnya saat pertama kali masuk sekolah dasar, banyak anak merasakan ketakutan yang berbeda-beda. Beberapa anak mungkin merasa takut karena harus berpisah dari orang tua yang biasanya selalu mendampingi mereka. Ketakutan ini sering muncul ketika mereka harus meninggalkan rumah dan pergi ke tempat yang baru, di mana mereka belum mengenal siapa pun. Anak-anak mungkin juga merasa cemas tentang bagaimana mereka akan beradaptasi dengan lingkungan baru, seperti berinteraksi dengan teman-teman baru dan mengikuti aturan yang ada di sekolah.

Hari pertama masuk sekolah dasar adalah momen yang penuh kegembiraan, tetapi juga disertai ketakutan bagi banyak anak. Beberapa anak merasa cemas karena harus meninggalkan kenyamanan rumah dan bertemu dengan lingkungan yang baru. Mereka membayangkan bagaimana pengalaman belajar di kelas dan bagaimana sikap teman-teman baru mereka. Kegelisahan ini sering kali muncul ketika mereka membayangkan kemungkinan tidak memiliki teman atau merasa kesepian di sekolah.

Selain ketidakpastian tentang teman-teman baru, beberapa anak juga merasakan ketakutan terhadap guru mereka. Banyak yang membayangkan guru sebagai sosok yang ketat dan menakutkan, sehingga mereka merasa khawatir tentang cara guru akan memperlakukan mereka. Rasa takut ini bisa menyebabkan anak-anak merasa ragu untuk bertanya atau meminta bantuan saat mereka mengalami kesulitan dalam belajar, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka di kelas.

Takut tidak bisa mengikuti pelajaran juga menjadi salah satu ketakutan umum di kalangan siswa baru. Anak-anak yang merasa belum siap dengan materi yang akan diajarkan di sekolah dasar sering kali khawatir mereka tidak dapat memahami pelajaran atau bahkan mendapatkan nilai yang buruk. Ketakutan ini bisa membuat mereka merasa tertekan dan enggan untuk

¹³ Salma Paramita Hamdi, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

¹⁴ Arkana Rifki Raffan Setiawan, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran, karena mereka takut akan penilaian dari guru dan teman-teman mereka.

Rasa takut terhadap interaksi sosial juga sering dialami anak-anak baru. Mereka mungkin merasa cemas saat harus berkenalan dengan teman-teman sekelas atau berpartisipasi dalam aktivitas kelompok. Ketakutan ini sering kali berkaitan dengan kekhawatiran akan penolakan atau tidak diterima oleh kelompok teman. Banyak anak yang merasa ragu untuk mendekati teman-teman baru, yang dapat mengakibatkan mereka merasa terasing di lingkungan sekolah.

Selain itu, ketakutan anak-anak juga bisa muncul karena mereka khawatir tentang pelajaran yang akan diajarkan di kelas. Mereka mungkin merasa takut tidak bisa mengikuti pelajaran atau kesulitan saat belajar hal-hal baru, seperti membaca dan menulis. Ketakutan ini dapat membuat mereka merasa tidak percaya diri dan cemas saat berada di kelas. Dengan dukungan yang baik dari guru dan orang tua, anak-anak bisa mengatasi ketakutan ini dan mulai merasa lebih nyaman di lingkungan sekolah.

Meski banyak anak mengalami ketakutan saat pertama kali masuk sekolah dasar, pengalaman ini dapat berubah menjadi momen yang positif dengan dukungan yang tepat. Ketika guru dan orang tua memberikan perhatian dan pengertian, anak-anak dapat mengatasi ketakutan mereka dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Seiring berjalannya waktu, banyak dari mereka yang mulai merasa nyaman dan menikmati pengalaman belajar di sekolah, membangun persahabatan, dan menemukan minat baru yang dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Berdasarkan hasil wawancara bersama kepala sekolah, guru kelas, dan peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD bahwasannya kecemasan-kecemasan yang terjadi pada peserta didik berpengaruh pada konsentrasi belajar dan kefokusannya belajar di dalam kelas. Hal ini diperkuat oleh Aditya Dedy Nugraha dalam jurnalnya yang berjudul memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam, bahwasannya ciri aspek kognitif yaitu dengan adanya rasa takut tidak dapat menyelesaikan masalah sendiri, takut mendapatkan komentar negatif, kurangnya perhatian, kurang fokus, kurangnya konsentrasi, dan sulit melakukan penalaran¹⁵.

¹⁵ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam", ... hal: 6.

Kecemasan juga memengaruhi pikiran anak-anak, yang disebut dengan aspek kognitif. Saat anak merasa cemas, mereka mungkin sulit berkonsentrasi atau memusatkan perhatian. Ini bisa membuat mereka kesulitan memahami pelajaran di sekolah atau menyelesaikan tugas dengan baik. Pikiran mereka bisa terasa "kabur" atau sulit berpikir jernih, karena kecemasan membuat mereka lebih fokus pada hal-hal yang menakutkan atau membuat khawatir.

Selain itu, anak-anak yang cemas sering kali berpikir berlebihan (*overthinking*). Mereka mungkin terus-menerus memikirkan hal buruk yang belum tentu terjadi. Misalnya, mereka mungkin khawatir kalau akan mendapat nilai buruk meskipun belum mengerjakan ujian. Pikiran-pikiran seperti ini bisa membuat anak merasa semakin cemas dan stres.

Anak-anak yang cemas juga sering kali merasa takut untuk mengambil keputusan. Mereka mungkin ragu-ragu, takut melakukan kesalahan, atau takut hasilnya tidak sesuai harapan. Ini bisa membuat mereka lebih lambat dalam bertindak atau bahkan menghindari tugas-tugas penting karena merasa cemas.

Semua hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya memengaruhi perasaan dan tubuh, tetapi juga cara anak-anak berpikir. Kecemasan dapat membuat mereka sulit berpikir jernih, ragu-ragu, dan lebih sering memikirkan hal-hal negatif.

c. Aspek Perilaku

Kecemasan-kecemasan peserta didik di berpengaruh terhadap perilaku atau gerak-gerik peserta didik, di awal pembelajaran banyak peserta didik yang hanya duduk diam dan menghindari duduk di bagian depan. Berikut hasil wawancara bersama kepala sekolah Ibu Endah Ratnawati, S.Pd bahwasannya:

“Alhamdulillah perilaku peserta didik kami selama ini tidak ada yang sampai merasa terancam atau mencari perlindungan, karena setelah kami melakukan kerjasama antara sekolah dengan orang tua kita dapat mengetahui kondisi peserta didik tersebut dan mendapatkan solusi yang terbaik untuk mengatasinya, misalnya dengan melakukan pendekatan, memberi kenyamanan, belajar dengan cara yang menyenangkan, asik, dan lain sebagainya agar kecemasan-kecemasan itu dapat teratasi”.¹⁶

¹⁶ Endah Ratnawati, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

Pembicaraan Ibu Endah tersebut mengekspresikan rasa syukur atas kondisi peserta didik di sekolah yang berjalan baik. Tidak ada anak yang merasa terancam atau perlu mencari perlindungan, yang menunjukkan bahwa lingkungan sekolah telah dikelola dengan baik dan mendukung kesejahteraan anak. Kerja sama yang solid antara sekolah dan orang tua menjadi kunci dalam memahami kondisi peserta didik. Dengan komunikasi yang terbuka, pihak sekolah dapat mengetahui kebutuhan anak-anak dan menemukan solusi yang tepat untuk membantu mereka, terutama dalam mengatasi kecemasan.

Dalam upaya menciptakan suasana belajar yang aman dan nyaman, berbagai langkah diterapkan untuk mendukung anak-anak. Pendekatan yang lebih personal digunakan, di mana setiap anak diberikan perhatian khusus sesuai dengan kebutuhan mereka. Suasana kelas dibuat menyenangkan dan menarik, sehingga anak-anak dapat belajar dengan cara yang lebih asyik. Dengan demikian, kecemasan yang mungkin dialami peserta didik dapat teratasi, memungkinkan mereka untuk fokus pada pembelajaran dan tumbuh dalam lingkungan yang positif. Keberhasilan ini mencerminkan pentingnya kolaborasi antara sekolah dan orang tua dalam mendukung perkembangan anak di dunia pendidikan.

Kemudian pada aspek perilaku ini sejalan juga dengan hasil wawancara bersama guru kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD bahwa setiap kecemasan-kecemasan peserta didik yang dirasakan ketika awal masuk sekolah pasti ada solusinya. Berikut sesuai dengan hasil wawancara bersama Ibu Ibu Sungatminah, S.Sn selaku guru kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD, bahwasannya:

“Beberapa perilaku peserta didik diawal masuk pasti banyak diamnya dan belum banyak berbicara, oleh karena itu ini pr gurunya untuk memancing anak agar dapat bersuara, mengungkapkan isi hati, dan dapat mengutarakan ide-idenya. Pada posisi ini yang saya lakukan pada proses pembelajaran dengan memberikan materi-materi yang menyenangkan seperti melakukan game, bernyanyi bersama, *ice breaking* dan melakukan pembelajaran *art and craft*”.¹⁷

Ucapan Ibu Sungatminah tersebut menjelaskan tentang perilaku peserta didik yang baru masuk sekolah, di mana mereka biasanya cenderung banyak diam dan belum banyak berbicara. Hal ini menjadi tantangan bagi guru untuk mendorong anak-anak

¹⁷ Sungatminah, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

agar mau bersuara, mengungkapkan perasaan, dan berbagi ide-ide mereka. Dalam konteks pembelajaran, penting bagi guru untuk menciptakan suasana yang mendukung agar anak-anak merasa nyaman untuk berbicara dan berinteraksi dengan teman-teman mereka.

Untuk mengatasi masalah ini, berbagai metode pembelajaran yang menyenangkan diterapkan. Guru menggunakan kegiatan seperti permainan, bernyanyi bersama, ice breaking, dan proyek seni dan kerajinan. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya membuat pembelajaran lebih menarik, tetapi juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk berpartisipasi aktif. Dengan cara ini, anak-anak diharapkan dapat lebih terbuka, berani mengungkapkan pendapat, dan merasa lebih percaya diri saat berkomunikasi dengan orang lain. Suasana yang menyenangkan dan kreatif di kelas dapat membantu anak-anak untuk beradaptasi dan belajar dengan lebih baik.

Kemudian diperkuat dari hasil wawancara bersama peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD dengan Ananda Reyhan Ahza Pramugia, Ananda Hilmi Lakeysa Haikal, ananda Arkana Rifki Raffan Setiawan, Ananda Alif Maulana Yusuf, dan Ananda Salma Paramita Hamdi, bahwasannya:

“Pertama masuk sekolah itu belum belajar bu, kita masih main-main game sama bu guru”.¹⁸

“Iya bu, masih pengenalan aja sama teman-teman”.¹⁹

“Belum belajar, masih buat-buat kreasi sama teman-teman”.²⁰

Berdasarkan hasil wawancara bersama kepala sekolah, guru kelas, dan peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD bahwasannya kecemasan-kecemasan yang terjadi pada peserta didik selain mengganggu pada konsentrasi belajar kecemasan ini pun berpengaruh pada sikap atau perilaku peserta didik, ketika pembelajaran di kelas terdapat perilaku peserta didik yang hanya diam, tidak ingin bicara, bahkan menghindar untuk duduk di bagian depan. Hal ini diperkuat oleh Aditya Dedy Nugraha dalam jurnalnya yang berjudul memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam, bahwasannya ciri pada aspek perilaku yaitu dengan adanya respon yang biasanya muncul untuk

¹⁸ Reyhan Ahza Pramugia, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

¹⁹ Hilmi Lakeysa Haikal, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

²⁰ Arkana Rifki Raffan Setiawan, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

menghindari situasi yang mengancam, mencari perlindungan, diam, banyak bicara atau terpaku, dan sulit bicara²¹.

Kecemasan juga memengaruhi perilaku anak-anak, yaitu cara mereka bertindak atau merespons sesuatu. Anak-anak yang cemas sering kali menunjukkan perubahan perilaku. Misalnya, mereka bisa menjadi lebih pendiam atau menarik diri dari teman-temannya. Mereka mungkin menghindari situasi sosial, seperti berbicara di depan kelas atau bermain dengan teman-teman, karena merasa takut atau gugup.

Anak yang cemas juga bisa menjadi lebih mudah marah atau gelisah. Mereka mungkin terlihat tidak tenang, sering bergerak-gerak, atau sulit duduk diam. Selain itu, mereka bisa menjadi lebih sering menangis atau mudah merasa frustrasi ketika menghadapi tantangan yang biasanya mereka bisa atasi.

Beberapa anak mungkin juga mencoba menghindari hal-hal yang membuat mereka merasa cemas. Misalnya, mereka bisa mencari alasan untuk tidak pergi ke sekolah atau tidak mengikuti kegiatan tertentu karena merasa khawatir. Mereka mungkin sering berkata, “Aku nggak bisa,” atau “Aku takut,” sebelum mencoba sesuatu yang baru.

Perilaku-perilaku ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya mempengaruhi pikiran dan perasaan, tetapi juga cara anak bertindak dalam kehidupan sehari-hari.

d. Aspek Afektif

Kecemasan-kecemasan yang terjadi di awal masuk sekolah terjadi sampai waktu perpulangan juga, dimana peserta didik tidak sabar ingin pulang, tidak sabar bertemu dengan orang tua yang menunggu di depan kelas, bahkan ketika berdoa pulangpun mereka sudah gelisah agar bisa cepat pulang. Berikut hasil wawancara bersama kepala sekolah Ibu Endah Ratnawati, S.Pd bahwasannya:

“Kecemasan peserta didik seperti gugup, tegang dan gelisah itu karena memang mereka harus beradaptasi lagi dengan teman-teman baru, lingkungan baru dan proses pembelajaran yang baru, semakin kita mengenalinya kepada peserta didik, pasti perasaan-perasaan seperti itu akan hilang dengan sendirinya”.²²

²¹ Aditya Dedy Nugraha, “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam”, ... hal: 6.

²² Endah Ratnawati, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

Pembicaraan dari Ibu Endah tersebut menjelaskan tentang kecemasan yang sering dialami peserta didik saat memasuki lingkungan sekolah baru. Perasaan gugup, tegang, dan gelisah ini muncul karena mereka harus beradaptasi dengan banyak hal yang berbeda, seperti teman-teman baru, lingkungan yang baru, dan proses pembelajaran yang belum mereka kenal sebelumnya. Proses adaptasi ini bisa menjadi tantangan bagi anak-anak, karena mereka perlu menyesuaikan diri dengan situasi dan orang-orang di sekitar mereka.

Namun, semakin guru dan orang-orang di sekitar mereka mengenali dan memahami peserta didik, perasaan cemas tersebut dapat berkurang. Dengan menciptakan hubungan yang baik dan membangun kepercayaan, anak-anak akan merasa lebih nyaman dan aman dalam lingkungan baru mereka. Saat mereka mulai mengenal teman-teman baru dan beradaptasi dengan kegiatan di kelas, perasaan gugup dan gelisah itu akan hilang dengan sendirinya. Ini menunjukkan pentingnya dukungan dan pengertian dari guru serta teman-teman untuk membantu anak-anak merasa lebih tenang dan percaya diri dalam proses belajar mereka.

Kemudian pada aspek afektif ini sejalan juga dengan hasil wawancara bersama guru kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD bahwa diawal masuk melakukan kegiatan pengenalan antar teman maupun lingkungan itu wajib ada atau biasa yang disebut dengan MPLS (Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah) agar peserta didik dapat saling mengenal. Berikut sesuai dengan hasil wawancara bersama Ibu Sungatminah, S.Sn selaku guru kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD, bahwasannya:

“Mengadakan kegiatan pengenalan di awal masuk sekolah ini merupakan hal sangat penting, dimana kita dapat mengenalkan aturan-aturan sekolah, mengenalkan lingkungan sekolah, dan mengenalkan teman-teman baru di kelas. Setelah peserta didik sudah mengenal teman dan memiliki teman dengan nyaman maka untuk memulai pembelajaranpun akan mudah.”²³

Kemudian diperkuat dari hasil wawancara bersama peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD dengan Ananda Reyhan Ahza Pramugia, Ananda Hilmi Lakeysa Haikal, ananda Arkana Rifki Raffan Setiawan, Ananda Alif Maulana Yusuf, dan Ananda Salma Paramita Hamdi, bahwasannya:

²³ Sungatminah, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

“Saya TK nya dulu di Labscool UNJ jadi saya ngga kenal siapa-siapa disini”.²⁴

“Saya juga dulu TK nya bukan disini tapi di Cendikia, jadi saya masih gugup pas masuk soalnya ga kenal siapa-siapa”.²⁵

“Kalau saya sama alif TK nya disini, tapi saya dulu ngga sekelas sama alif, jadi belum kenal juga”.²⁶

Berdasarkan hasil wawancara bersama kepala sekolah, guru kelas, dan peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD bahwasannya kecemasan-kecemasan yang terjadi pada peserta didik berpengaruh hingga jam perpulangan, terdapat banyak peserta didik yang gelisah, dan ingin cepat pulang dan bertemu dengan orang tuanya, hal ini karena peserta didik belum mengenal satu sama lain dan belum merasakan kenyamanan di sekolah. Hal ini diperkuat oleh Aditya Dedy Nugraha dalam jurnalnya yang berjudul memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam, bahwasannya ciri pada aspek afektif yaitu dengan adanya perasaan individu yang sedang merasakan kecemasan, seperti tersinggung, gugup, tegang, gelisah, kecewa dan tidak sabar.²⁷

Situasi kerentanan kecemasan pada peserta didik kelas 1 di SD bisa sangat bervariasi tergantung pada banyak faktor, termasuk lingkungan sekolah, situasi keluarga, dan karakteristik individu masing-masing anak. Beberapa hal yang bisa mempengaruhi kecemasan pada anak-anak kelas 1 di SD meliputi:

1. Transisi baru: Masuk ke sekolah dasar bisa menjadi pengalaman yang menegangkan bagi sebagian anak, terutama jika mereka tidak terbiasa meninggalkan orang tua atau lingkungan yang nyaman.
2. Tuntutan akademik: Meskipun di kelas 1, anak-anak mungkin merasa tertekan untuk belajar dan berprestasi, terutama jika mereka merasa tertinggal atau tidak mampu menyesuaikan diri dengan tempo pembelajaran.
3. Sosial dan interpersonal: Proses beradaptasi dengan teman sekelas dan guru baru juga dapat menyebabkan kecemasan sosial pada beberapa anak. Mereka mungkin khawatir tentang

²⁴ Arkana Rifki Raffan Setiawan, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024..

²⁵ Reyhan Ahza Pramugia, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

²⁶ Salma Paramita Hamdi, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

²⁷ Aditya Dedy Nugraha, “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam”, ...

diterima oleh teman sebaya atau tidak mampu berinteraksi dengan baik.

4. Pemisahan dari orang tua: Beberapa anak mungkin mengalami kecemasan terpisah dari orang tua, terutama di awal tahun ajaran. Hal ini bisa mempengaruhi konsentrasi dan keterlibatan mereka dalam kegiatan sekolah.
5. Kecemasan umum: Beberapa anak mungkin memiliki kecenderungan alami untuk lebih cemas atau takut dalam situasi-situasi yang baru atau tidak terduga.

Aspek afektif berkaitan dengan perasaan atau emosi anak. Ketika anak-anak merasa cemas, mereka mungkin mengalami berbagai perasaan yang tidak nyaman. Misalnya, mereka bisa merasa sangat takut, khawatir, atau gelisah tanpa alasan yang jelas. Perasaan cemas ini bisa muncul tiba-tiba, dan anak mungkin tidak selalu mengerti mengapa mereka merasa seperti itu.

Anak-anak yang cemas juga sering merasa tidak percaya diri. Mereka mungkin merasa tidak mampu atau takut gagal, bahkan dalam hal-hal yang sebenarnya bisa mereka lakukan. Selain itu, mereka bisa merasa sedih atau tidak bersemangat karena terus-menerus dihantui oleh kecemasan.

Perasaan cemas yang berlebihan juga bisa membuat anak mudah merasa stres. Mereka mungkin sering merasa tertekan oleh tugas-tugas sekolah, hubungan dengan teman, atau situasi yang menurut mereka menakutkan. Semua perasaan ini menunjukkan bahwa kecemasan dapat memengaruhi suasana hati anak dan membuat mereka merasa tidak nyaman dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

2. Pelaksanaan pembelajaran Art and Craft bagi peserta didik di kelas 1 SD Cikal Harapan BSD?

Menurut Bagus Mahardika yang dijelaskan pada bab III tentang pelaksanaan pembelajaran *art and craft*. Prosedur pelaksanaan *art and craft* dalam sesi biasanya kurang lebih 2 jam. Langkah- langkah pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a. Pembentukan kelompok meliputi kegiatan berupa menyepakati norma waktu, tempat, dan aturan sederhana, seperti datang tepat waktu terlibat dalam proses, dan tidak merusak karya seni sendiri maupun orang lain.

- b. Menyiapkan bahan-bahan yang dibutuhkan, bahan-bahan seni yang sesuai dengan tema kegiatan dan ditata sedemikian rupa sehingga mudah dan rapi.
- c. Proses menggambar atau membuat karya, seni lainnya menggunakan gaya interaksi saat proses membuat karya seni dimulai. Hal ini dilakukan dengan cara menyampaikan hal-hal umum terkait teknis kegiatan dan membiarkan peserta didik mengeksplorasi sendiri.
- d. Eksplanasi gambar kepada diri sendiri dan anggota kelompok, anggota kelompok diberikan kesempatan untuk secara pribadi menghayati karyanya sendiri dan memberikan arti pada dirinya sendiri. Anggota kelompok kemudian saling memberikan arti karya seni yang dibuat tersebut bagi kelompoknya.
- e. Mengambil kesimpulan dan mengakhiri sesi. Pelaksanaan dengan tema tertentu ada tiga tahap yang harus ditempuh antara lain sebagai berikut:

- 1) Perkenalan atau pemanasan

Waktu yang diperlukan untuk melakukan sekali sesi kurang lebih satu setengah jam hingga dua jam. Fasilitator memberikan penjelasan tujuan kelompok pada anggota saat tahap perkenalan dan pemanasan ini berlangsung. Diskusi awal juga perlu untuk dilakukan dengan sharing pengalaman dan memilih tema untuk setiap sesi

- 2) Aktivitas membuat karya seni

Fasilitator memberikan arahan secara umum saat aktivitas pembuatan karya seni dilakukan. Kelompok dipersilahkan untuk bekerja sesuai tema yang telah dipilih pada sesi awal. Fasilitator membebaskan peserta didik berkreasi dan membuka pertanyaan untuk hal-hal yang kurang jelas.

- 3) Diskusi dan mengakhiri sesi

Anggota kelompok diminta untuk duduk melingkar. Setiap kelompok mempresentasikan hasil karya seninya dan menyampaikan arti karya tersebut. Kelompok kemudian diminta fokus pada karya seni yang sedang ditampilkan dan memulai mendiskusikannya. Masing-masing anggota kelompok kemudian melakukan interpretasi berdasarkan hasil diskusi dan pemahaman yang didapat.

Tahap terakhir adalah mengakhiri dan mengambil kesimpulan sesi tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah prosedur meliputi tahap perkenalan atau pemanasan, aktivitas membuat karya seni dan diskusi yang dilanjutkan pengakhiran sesi. Pelaksanaan prosedur ini dilakukan secara fleksibel dan tidak terlalu mengikat anak pada tujuan

kelompok secara kaku. Hal ini mengingat lamanya sesi pada anak-anak dengan orang dewasa berbeda. Lamanya sesi pada anak-anak yang efektif hanya berkisar 20 sampai 40 menit.²⁸ Berdasarkan hasil wawancara bersama kepala sekolah Ibu Endah Ratnawati, S.Pd bahwasannya:

“Prosedur atau tahap pelaksanaan kegiatan *art and craft* di kelas saya serahkan kepada guru kelasnya masing-masing, selain berkreasi di kelas kita juga menggunakan kurikulum merdeka dimana anak-anak membuat proyek penguatan profil pelajar pancasila (P5) yang dilaksanakan di tiap semester, pada kegiatan tersebut banyak sekali kegiatan-kegiatan kreatifitas peserta didik yang nantinya akan menjadikan hasil karya atau produk.”²⁹

Pembicaraan Ibu Endah tersebut menjelaskan tentang bagaimana pelaksanaan kegiatan *art and craft* di kelas diserahkan kepada guru masing-masing. Dengan pendekatan ini, guru memiliki fleksibilitas untuk mengatur prosedur atau tahapan kegiatan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik di kelas mereka. Selain berkreasi melalui aktivitas seni dan kerajinan, mereka juga menerapkan kurikulum merdeka yang memungkinkan anak-anak untuk mengeksplorasi kreativitas mereka secara lebih bebas.

Dalam konteks ini, peserta didik juga terlibat dalam proyek penguatan profil pelajar Pancasila (P5) yang dilaksanakan setiap semester. Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk terlibat dalam berbagai aktivitas kreatif, yang pada akhirnya akan menghasilkan karya atau produk yang unik. Dengan cara ini, anak-anak tidak hanya belajar tentang seni dan kerajinan, tetapi juga memahami nilai-nilai Pancasila melalui proyek yang mereka kerjakan. Proses ini membantu mengembangkan keterampilan kreatif mereka dan mendorong mereka untuk berkolaborasi dalam menciptakan sesuatu yang bermakna.

Adapun hasil wawancara di SDI Cikal Harapan 1 BSD bersama guru kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD Ibu Sungatminah, S.Sn mengenai pelaksanaan pembelajaran *art and craft* sebagai berikut:

“Pelaksanaan kegiatan *art and craft* di SDI Cikal Harapan 1 BSD yang dilakukan diawal masuk sekolah karena belum memasuki materi biasanya kami berkreasi bersama peserta didik untuk menghias kelas seperti membuat jadwal piket,

²⁸ Bagus Mahardika. “Implementasi Metode Art Therapy dalam Mencerdaskan Emosional Peserta didik”, *Jurnal Pendidikan*. Yogyakarta, hal 120.

²⁹ Endah Ratnawati, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

nama-nama loker, menghias mading, tata tertib di kelas, hiasan dinding, hiasan perasaanku, dan lain sebagainya.

Selain itu kita juga berkreasi di dalam mata pelajaran masing-masing, misalnya pada pembelajaran Pendidikan agama Islam ketika membahas materi nama-nama surat an-nahl, al-baqarah kita membuat media gambar lebah dan sapi betina dari origami, pada mata pelajaran bahasa inggris kita membuat nama-nama benda yang ada dikelas dengan bahasa inggris, pada mata pelajaran UMMI kita membuat kartu huruf-huruf hijaiyah dan lain sebagainya.

Selain itu kita menggunakan kurikulum merdeka atau P5, dimana kegiatan P5 ini banyak sekali unsur-unsur kegiatan seni dan kreatifitasnya. Kegiatan P5 ini dilakukan setiap hari jum'at, Adapun langkah-langkah yang dilakukan dimulai dari guru menyiapkan perencanaan pembelajaran atau RPPH, kemudian *setting* kelas dengan menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan untuk kegiatan. Alat dan bahan yang biasa kami gunakan berupa barang yang sudah tidak terpakai atau barang bekas, dan benda-benda yang ada di alam sekitar seperti kardus, botol plastik, ranting pohon, daun kering, kerikil, galon, kertas dan lain sebagainya.

Selanjutnya, untuk pelaksanaan *art and craft* dimulai dengan kegiatan pembuka di kelas dengan melakukan *ice breaking* dan membuat kesepakatan peraturan selama kegiatan yang dibuat oleh peserta didik dengan menyebutkan aturan-aturan secara bergantian, kemudian disepakati bersama oleh guru dan peserta didik. Berikut langkah-langkah kegiatan pembelajaran baik ketika sedang berkreasi di kelas ataupun ketika kegiatan P5:

- a. Guru menjelaskan tema yang akan dikerjakan
- b. Guru melakukan pembagian kelompok, mejadi 4 kelompok
- c. Guru menyetelkan video atau contoh pilihan-pilihan gambar yang akan dibuat bersama melalui proyektor atau video, dan peserta didik boleh memilihnya sesuai dengan minatnya masing-masing
- d. Peserta didik berdiskusi untuk pemilihan tema masing-masing kelompok
- e. Peserta didik mengumpulkan alat dan bahan yang dibutuhkan, boleh menggunakan alat-alat yang ada di kelas ataupun boleh mencari bahan yang ada di area sekolah
- f. Peserta didik bekerjasama membuat karya tersebut
- g. Setelah selesai, hasil karyanya di presentasikan di depan kelas bersama guru dan teman-teman

- h. Terakhir guru mengevaluasi dari hasil karya tersebut dan memasang hasil karya tersebut di dalam kelas ataupun di madding kelas.

Kurang lebih seperti itu langkah-langkah dalam berkegiatan seni dan kreatifitas kami di kelas, dengan memberikan kebebasan memilih tema, kebebasan berkarya agar peserta didik dapat menjadi dirinya, nyaman dan senang dalam belajar, mengerjakan tanpa paksaan, dan dapat melatih kepercayaan dirinya.³⁰

Kemudian pelaksanaan pembelajaran *art and craft* ini sejalan juga dengan hasil wawancara bersama peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD bersama Ananda Reyhan Ahza Pramugia, Ananda Hilmi Lakeysa Haikal, ananda Arkana Rifki Raffan Setiawan, Ananda Alif Maulana Yusuf, dan Ananda Salma Paramita Hamdi, bahwasannya:

“Biasanya buatnya kelompok bu, saya waktu itu sama salma membuat jadwal piket”³¹

“Kalau saya buat perasaan senang, sedih, marah sama arkana”³²

“Kalau waktu P5 kelompok saya membuat kamus”³³

“Kalau waktu P5 kelompok saya membuat buku cerita”³⁴

“Kalau belajar bu guru suka membawa permainan yang seru-seru bu”³⁵

Berdasarkan hasil wawancara bersama guru kelas, dan peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD bahwasannya langkah-langkah pelaksanaan belajaran *art and craft* ini dilaksanakan dengan cara yang sangat mendetail dan sudah sesuai dengan RPPH yang telah dibuatnya bersama-sama guru kelas satu lain, serta telah menggunakan metode, strategi dan media yang disesuaikan dengan peserta didik, sehingga peserta didik merasa sangat senang, nyaman, seru, dan dapat mengikuti dengan baik dalam pelaksanaan pembelajaran *art and craft* ini.

Pembelajaran *art and crat* juga dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan untuk memastikan pengalaman pembelajaran

³⁰ Sungatminah, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

³¹ Reyhan Ahza Pramugia, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

³² Hilmi Lakeysa Haikal, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

³³ Arkana Rifki Raffan Setiawan, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

³⁴ Salma Paramita Hamdi, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

³⁵ Alif Maulana Yusuf, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

yang menyenangkan dan bermanfaat bagi para siswa. Berikut adalah beberapa langkah yang bisa dilakukan dalam pelaksanaannya:

1. Penyusunan Kurikulum: Penting untuk menyusun kurikulum yang mencakup berbagai aktivitas kerajinan tangan yang sesuai dengan tingkat perkembangan dan minat siswa. Kurikulum haruslah beragam dan menghadirkan berbagai teknik dan materi kerajinan.
2. Pemilihan Proyek yang Relevan: Memilih proyek-proyek kerajinan yang sesuai dengan usia dan minat siswa adalah kunci untuk menjaga keterlibatan mereka. Misalnya, siswa kelas 1 mungkin lebih tertarik pada proyek sederhana seperti melipat kertas, membuat lukisan tangan, atau membuat hiasan sederhana.
3. Pengadaan Bahan dan Alat: Pastikan tersedia bahan-bahan dan alat yang cukup untuk semua siswa, serta aman digunakan oleh anak-anak. Memilih bahan yang mudah dijangkau dan ramah lingkungan juga dapat menjadi pertimbangan.
4. Pengajaran Teknik Dasar: Mulailah dengan mengajarkan teknik-teknik dasar yang diperlukan untuk setiap proyek, seperti pemotongan, lem, dan pengerjaan detail. Berikan instruksi secara bertahap dan jelas agar siswa dapat mengikuti dengan mudah.
5. Dukungan dan Bimbingan: Berikan dukungan dan bimbingan kepada siswa saat mereka bekerja pada proyek-proyek kerajinan. Pastikan guru atau pembimbing siap membantu jika ada siswa yang membutuhkan bantuan tambahan atau penjelasan.
6. Evaluasi dan Pameran: Setelah selesai, adakan sesi evaluasi untuk melihat hasil kerja siswa dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Mengadakan pameran hasil karya juga dapat meningkatkan motivasi siswa dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk memamerkan keterampilan dan kreativitas mereka kepada teman sekelas dan orang tua.
7. Integrasi dengan Mata Pelajaran Lain: Banyak proyek kerajinan dapat diintegrasikan dengan mata pelajaran lain seperti matematika (misalnya mengukur dan memotong bahan), sains (misalnya eksperimen dengan bahan-bahan alami), atau bahasa (misalnya menulis instruksi langkah-demi-langkah).
8. Memfasilitasi Kreativitas: Biarkan siswa bereksperimen dengan ide-ide mereka sendiri dan mengembangkan kreativitas mereka. Berikan kebebasan dalam memilih warna, bentuk, dan gaya untuk memungkinkan mereka mengekspresikan diri.

Melalui kegiatan seni ini, anak-anak bisa mengasah kreativitas mereka. Dengan menggunakan berbagai bahan seperti kertas, cat, atau plastisin, anak-anak dapat menciptakan berbagai bentuk dan gambar sesuai dengan imajinasi mereka. Hal ini membantu mereka berpikir kreatif dan mengekspresikan diri dengan cara yang menyenangkan.

Selain itu, Art and Craft juga melatih kemampuan motorik halus anak. Saat mereka menggambar, mewarnai, memotong, atau menempel, mereka sedang melatih koordinasi antara mata dan tangan. Keterampilan ini penting untuk perkembangan fisik anak, terutama saat mereka sedang belajar menulis atau melakukan tugas-tugas lainnya yang membutuhkan ketelitian.

Pembelajaran Art and Craft juga membantu meningkatkan rasa percaya diri anak. Ketika mereka menyelesaikan suatu karya, mereka akan merasa bangga dengan apa yang telah mereka buat. Ini bisa memberikan dorongan positif bagi anak untuk terus mencoba hal-hal baru dan tidak takut untuk berkreasi. Selain itu, kegiatan seni ini juga memberikan kesempatan bagi anak untuk bekerja sama dengan teman-teman, berbagi ide, dan saling membantu, yang dapat meningkatkan kemampuan sosial mereka.

Secara keseluruhan, Art and Craft tidak hanya bermanfaat untuk mengembangkan kreativitas dan keterampilan motorik, tetapi juga membantu anak belajar bekerja sama, meningkatkan rasa percaya diri, dan merasa lebih senang saat belajar. Pembelajaran ini memberikan pengalaman yang menyenangkan dan edukatif bagi peserta didik di kelas 1 SD.

3. Peran pembelajaran Art and Craft dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik kelas 1 SDI Cikal harapan BSD?

Menurut teori Puryanti dan Anti Isnaningsih yang dijelaskan pada bab III tentang peran pembelajaran *art and craft* dalam mengatasi kecemasan peserta didik. *Art and craft* merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik secara langsung, seperti halnya kegiatan bermain yang menyenangkan karena anak dibebaskan untuk berkreasi menghasilkan karya baik dari bentuk maupun warna. Proses pembelajaran yang menyenangkan dapat menstimulasi aspek keterampilan anak. Pemaparan yang dilakukan secara demonstrasi inilah yang dapat menstimulasi anak. Disamping itu, tercapainya stimulasi bisa melalui bantuan maupun arahan dari

orang dewasa untuk menghasilkan suatu karya sebagai salah satu peran dimana ketrampilan anak dapat dikembangkan melalui bimbingan atau kolaborasi teman sebaya dalam keterlibatan interaksi.³⁶

Begitupun menurut teori Helda Sari yang dijelaskan pada bab III tentang peran pembelajaran *art and craft* dalam mengatasi kecemasan peserta didik. Kategori estetika dan ekspresi kreatif meliputi art and craft. Kegiatan *art and craft* juga dapat menjadi sarana yang tepat bagi anak untuk melepaskan ketegangan dan frustrasi yang terpendam dan menciptakan perasaan senang dan gembira, *art and craft* juga memberikan kesempatan untuk keterampilan bahasa dan komunikasi ketika anak-anak mendengarkan instruksi dan berbicara satu sama lain saat mereka bekerja, seperti yang kita lakukan. Aspek ini berfungsi sebagai salah satu dari sedikit sarana ekspresi diri, memberikan katarsis pada perasaan dan emosi anak-anak yang mungkin tidak mengungkapkannya dalam jenis kegiatan lain. Proyek *art and craft* menawarkan kesempatan belajar yang menyenangkan bagi anak-anak di kelas saat mereka memadukan kreativitas, kemampuan multisensori, dan tugas motorik halus.³⁷ Adapun hasil wawancara di SDI Cikal Harapan 1 BSD bersama guru kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD Ibu Sungatminah, S.Sn mengenai peran pembelajaran *art and craft* dalam mengatasi kecemasan peserta didik:

“ Pembelajaran dengan cara berkreasi ini dapat menstimulasi perkembangan sosial emosional anak, khususnya pada masa transisi dari TK ke SD ini, dengan melakukan kegiatan ini peserta didik dengan sendirinya dapat saling mengenal teman, dapat membangun kerjasama yang baik, mendapatkan kemerdekaan belajar, dapat melatih kepercayaan diri, dapat membebaskan diri dari ketegangannya, rasa takut, gugup dan secara tidak langsung peserta didik melakukan komunikasi dua arah dengan teman-temannya. Menurut saya pembelajaran *art and craft* ini sangat membantu saya dalam menghadapi kecemasan-kecemasan peserta didik di masa peralihan ini.³⁸

³⁶ Puryanti, Anti Isnaningsih. “Pengaruh Kegiatan Art Craft Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun”, Aulad: *Journal on Early Childhood*. Volume 5 Issue 1 2022, Page 162-167ISSN: 2655-4798 (Printed); 2655-433X (Online), hal. 166

³⁷ Helda Sari. “Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Kegiatan Art and Craft Di TK Kirana Kota Jambi”. Jambi: 2023, hal. 22.

³⁸ Sungatminah, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

Pembicaraan Ibu Sungatminah tersebut menekankan pentingnya pembelajaran melalui kegiatan berkreasi, seperti seni dan kerajinan, dalam membantu perkembangan sosial dan emosional anak, terutama saat mereka bertransisi dari taman kanak-kanak (TK) ke sekolah dasar (SD). Kegiatan kreatif ini memungkinkan peserta didik untuk saling mengenal satu sama lain, membangun kerja sama, dan mendapatkan kebebasan dalam belajar. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas tersebut, anak-anak dapat melatih kepercayaan diri mereka, mengurangi ketegangan, serta mengatasi rasa takut dan gugup yang mungkin mereka rasakan saat memasuki lingkungan baru.

Selain itu, pembelajaran *art and craft* juga mendorong komunikasi dua arah di antara anak-anak, yang sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang baik. Dengan melakukan kegiatan ini, anak-anak tidak hanya belajar tentang teknik seni, tetapi juga belajar bagaimana berinteraksi dan bekerja sama dengan teman-teman mereka. Pembicara merasa bahwa pembelajaran melalui kegiatan kreatif ini sangat efektif dalam membantu mengatasi kecemasan yang dialami peserta didik selama masa peralihan. Dengan cara ini, anak-anak dapat merasa lebih nyaman dan percaya diri, sehingga mereka lebih siap untuk menghadapi tantangan baru di sekolah.

Kemudian peran pembelajaran *art and craft* dalam mengatasi kecemasan peserta didik ini sejalan juga dengan hasil wawancara bersama peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD bersama Ananda Reyhan Ahza Pramugia, Ananda Hilmi Lakeysa Haikal, ananda Arkana Rifki Raffan Setiawan, Ananda Alif Maulana Yusuf, dan Ananda Salma Paramita Hamdi, bahwasannya:

“Saya paling suka kalau sudah kegiatan buat karya bu, soalnya bareng-bareng”³⁹

“Saya jadi ga takut buat maju kedepan soalnya bareng-bareng”⁴⁰

“Asik bu kegiatannya”⁴¹

“Apalagi pas kegiatan mengecat aku suka banget”⁴²

“Bu gurunya kreatif bu”⁴³

³⁹ Reyhan Ahza Pramugia, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

⁴⁰ Hilmi Lakeysa Haikal, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

⁴¹ Arkana Rifki Raffan Setiawan, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

⁴² Salma Paramita Hamdi, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

⁴³ Alif Maulana Yusuf, *Wawancara*, BSD, 03 Juni 2024.

Dari beberapa respon anak – anak tersebut dapat dipahami bahwa peserta didik merasa sangat senang dengan kegiatan art and craft karena mereka dapat melakukannya bersama teman-teman mereka. Kegiatan ini menjadi waktu yang menyenangkan bagi mereka, di mana mereka bisa berkolaborasi dan saling membantu. Saat melakukan aktivitas kreatif, seperti mewarnai, anak-anak merasa terhibur dan terlibat. Mewarnai adalah salah satu kegiatan yang sangat mereka sukai, karena memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri dengan warna dan imajinasi mereka.

Ketika terlibat dalam kegiatan art and craft, perasaan cemas yang mereka rasakan saat pertama kali masuk sekolah dasar perlahan-lahan menghilang. Mereka lupa akan rasa gugup dan takut, karena fokus pada kesenangan dan kreativitas yang mereka alami. Suasana kelas yang penuh keceriaan dan interaksi positif membuat mereka merasa lebih nyaman. Dengan cara ini, kegiatan seni dan kerajinan tidak hanya memberikan kesempatan untuk berkreasi, tetapi juga membantu anak-anak merasa lebih percaya diri dan bahagia dalam lingkungan sekolah baru mereka.

Berdasarkan hasil wawancara bersama kepala sekolah, guru kelas, dan peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD bahwasannya peran pembelajaran *art and craft* dalam mengatasi kecemasan belajar peserta didik berjalan dengan baik dan sangat efektif, dibuktikan setelah melakukan pelaksanaan pembelajaran *art and craft* kecemasan-kecemasan peserta didik sudah tidak ada lagi yang terjadi di dalam kelas, peserta didik sudah berani, mandiri, dapat bekerja sama dengan teman kelompoknya, tidak perlu ditemani orang tua lagi, bahkan sudah dapat menjelaskan hasil karyanya sendiri di depan guru dan teman-teman kelasnya. Hal ini di perkuat oleh pendapat Rihanum Mihda Rosyidah Habe, dalam jurnalnya yang berjudul Penggunaan *art and craft* activities untuk menstimulasi perkembangan sosial-emosional (kepercayaan diri) anak di tkit al-uswah kota surabaya, bahwasannya *art and craft* mempunyai tujuan sebagai salah satu sarana ekspresi diri, menawarkan katarsis untuk perasaan dan emosi anak yang mungkin tidak diungkapkan dalam jenis kegiatan lainnya, *art and craft* juga bisa menjadi sarana yang tepat bagi anak membebaskan diri dari ketegangan dan frustrasi dan *creativity* sesuai dengan tema yang ada, *art and craft* menjadi kegiatan yang menyenangkan untuk anak dalam pembelajaran di kelas. *art and craft* sebagai pembelajaran di sekolah sejalan dengan dibutuhkannya pembelajaran yang memerlukan kreatifitas seorang pendidik untuk mengembangkan aspek perkembangan sosial-emosional anak khususnya stimulasi kepercayaan diri pada anak. melalui *art and craft* banyak hal yang membantu eksplorasi

perkembangan anak, menciptakan perasaan senang dan gembira, sebagai kesempatan untuk keterampilan bahasa dan komunikasi ketika anak-anak mendengarkan arahan dan berbicara satu sama lain saat mereka bekerja, serta menumbuhkan anak menjadi pribadi yang lebih percaya diri.⁴⁴

Pembelajaran *art and craft* dapat memainkan peran yang penting dalam mengatasi kecemasan belajar siswa kelas 1 dengan beberapa cara berikut:

1. Menyediakan Pengalaman Positif: Aktivitas seni dan kerajinan sering kali dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan dan menghibur bagi anak-anak. Melalui pengalaman positif ini, siswa dapat mengasosiasikan sekolah dengan kegiatan yang menyenangkan dan mengurangi rasa takut atau kecemasan terhadap belajar.
2. Meningkatkan Percaya Diri: Ketika siswa berhasil menyelesaikan proyek seni atau kerajinan, mereka merasa bangga dan lebih percaya diri. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan karena mereka merasa mampu menghadapi tantangan dan mencapai tujuan.
3. Mengurangi Tekanan Akademik: Aktivitas *art and craft* dapat memberikan siswa kesempatan untuk melonggarkan otak dari tekanan akademik yang mungkin mereka rasakan di kelas. Ini dapat memberikan keseimbangan yang diperlukan antara bekerja keras dan beristirahat, sehingga mengurangi stres dan kecemasan yang terkait dengan tuntutan akademik.
4. Mendorong Ekspresi Diri: Seni dan kerajinan memberikan sarana bagi siswa untuk mengekspresikan diri mereka secara kreatif. Ini dapat menjadi outlet yang penting bagi siswa kelas 1 yang mungkin belum sepenuhnya dapat mengungkapkan perasaan atau emosi mereka dengan kata-kata.
5. Membangun Keterampilan Sosial: Melalui kerja sama dalam proyek seni atau kerajinan, siswa belajar bekerja dalam kelompok, berbagi ide, dan berkomunikasi dengan orang lain. Ini membantu mereka merasa lebih nyaman dalam interaksi sosial, yang dapat mengurangi kecemasan terkait dengan interaksi di sekolah.

⁴⁴ Rihanum Mihda Rosyidah, Habe, "Penggunaan *Art And Craft* Activities Untuk Menstimulasi Perkembangan Sosial-Emosional (Kepercayaan Diri) Anak Di Tkit Al-Uswah Kota Surabaya," Dalam *Jurnal Pendidikan*, Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2019.

6. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi: Melalui aktivitas yang melibatkan detail seperti memotong, menempel, atau melukis, siswa dapat meningkatkan keterampilan fokus dan konsentrasi mereka. Ini dapat membantu mereka mengatasi distraksi dan kegelisahan saat belajar di kelas.
7. Mengembangkan Keterampilan Motorik Halus: Aktivitas *art and craft* melibatkan penggunaan tangan dan koordinasi mata yang baik, yang dapat membantu dalam pengembangan keterampilan motorik halus pada siswa kelas 1. Ini penting untuk kemampuan mereka dalam melakukan tugas-tugas akademik yang melibatkan tulisan, gambar, atau manipulasi bahan lainnya.

Pembelajaran *art and craft* mempunyai peran penting dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD. Hal ini dilakukan kepala sekolah dan guru kelas 1 dengan meningkatkan percaya diri, mengurangi tekanan akademik, mendorong ekspresi diri, membangun keterampilan sosial, meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta mengembangkan keterampilan motorik peserta didik. Peran pembelajaran *art and craft* ini berjalan efektif dibuktikan dengan peserta didik yang sudah semakin berani, mandiri, dapat bekerja sama dengan teman kelompoknya, tidak perlu ditemani orang tua, dapat menjelaskan hasil karyanya sendiri di depan guru dan teman-teman kelasnya, bahkan tidak terdapat lagi kecemasan-kecemasan peserta didik yang terjadi di dalam kelas.

Pembelajaran *art and craft* memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan belajar pada peserta didik dengan menyediakan outlet ekspresif yang dapat membantu mengurangi stres dan ketegangan. Aktivitas seni dan kerajinan memungkinkan siswa untuk menyalurkan perasaan dan emosi mereka secara kreatif, yang dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan mengurangi perasaan cemas yang sering muncul akibat tekanan akademis. Dengan fokus pada proses kreatif, siswa dapat mengalihkan perhatian mereka dari kekhawatiran tentang prestasi akademis dan menemukan rasa pencapaian dan kepuasan melalui hasil karya mereka.

Selain itu, kegiatan *art and craft* menawarkan kesempatan bagi siswa untuk mengalami pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan menenangkan. Proses membuat seni dan kerajinan tangan sering kali melibatkan teknik relaksasi dan perendaman diri, yang dapat mempengaruhi mood dan mengurangi tingkat kecemasan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan rasa

keterampilan dan pencapaian, tetapi juga menciptakan ruang bagi siswa untuk bersantai dan mengembangkan strategi coping yang efektif. Aktivitas ini menciptakan lingkungan yang mendukung di mana siswa merasa bebas untuk bereksperimen tanpa tekanan.

Pembelajaran *art and craft* juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional yang penting dalam mengatasi kecemasan belajar. Dalam kegiatan seni kelompok, siswa berlatih bekerja sama, berbagi ide, dan memberikan dukungan emosional satu sama lain, yang dapat memperkuat hubungan sosial dan mengurangi perasaan isolasi. Keterlibatan dalam proyek seni kolaboratif membantu menciptakan komunitas kelas yang lebih solid dan memberikan rasa kebersamaan, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan lingkungan belajar dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.



Gambar 4.1 Kreatifitas Mengenal Pulau-Pulau Indonesia

Berikut adalah contoh salah satu pembelajaran yang menggunakan *art and craft* di kelas 1 SDI Cikal Harapan 1 BSD, dimana pembelajaran mengenai pengenalan pulau-pulau Indonesia beserta baju adat dibuat menggunakan kreatifitas yang dilakukan secara berkelompok menggunakan gambar yang di potong-potong dan ditempelkan menggunakan stik es krim sesuai dengan letak

pulaunya, setelah itu peserta didik dapat mempresentasikan di hadapan teman-temannya dengan membawa hasil karya yang telah dibuatnya.

Pembelajaran tentang pengenalan pulau-pulau Indonesia sangat krusial bagi peserta didik di tingkat sekolah dasar, karena dapat meningkatkan pengetahuan geografis mereka. Dengan memahami letak, luas, dan karakteristik masing-masing pulau, siswa dapat mengapresiasi keragaman yang dimiliki oleh Indonesia. Pengetahuan ini tidak hanya berkontribusi pada pembelajaran geografi, tetapi juga memberikan wawasan mengenai pentingnya pelestarian lingkungan dan pengelolaan sumber daya alam yang ada di setiap pulau.

Pengenalan pulau-pulau Indonesia dan baju adatnya juga memiliki peranan signifikan dalam memperkuat rasa kebanggaan nasional di kalangan siswa. Ketika peserta didik memahami beragam budaya, tradisi, dan pakaian adat dari berbagai daerah, mereka akan lebih menghargai warisan budaya bangsa. Hal ini berpotensi menumbuhkan rasa cinta tanah air serta identitas nasional yang kokoh, sekaligus mendorong upaya pelestarian kebudayaan yang terdapat di Indonesia.

Selain itu, pembelajaran mengenai pulau-pulau dan baju adat Indonesia berfungsi untuk mendorong toleransi dan kerukunan antarbudaya. Dengan mempelajari perbedaan yang ada, siswa akan lebih mampu menghargai keragaman suku, agama, dan tradisi di Indonesia. Proses pembelajaran ini dapat menjadi sarana untuk menanamkan nilai-nilai toleransi, saling menghormati, dan hidup harmonis dalam masyarakat yang multikultural.

Pembelajaran ini juga dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial peserta didik. Dalam kegiatan pembelajaran, siswa dapat terlibat dalam diskusi, kolaborasi kelompok, serta presentasi mengenai budaya dari pulau tertentu. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan komunikasi, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan keterampilan bekerja sama di antara teman-teman sekelas.

Terakhir, pengenalan pulau-pulau dan baju adat Indonesia berpotensi meningkatkan kreativitas siswa. Peserta didik dapat diajak untuk berpartisipasi dalam kegiatan kreatif, seperti menggambar peta, membuat maket pulau, atau merancang kostum baju adat. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga mampu memicu imajinasi dan inovasi siswa dalam memahami serta menghargai budaya dan keindahan alam Indonesia.



Gambar 4.2 Kreatifitas Membuat Baju Adat

Berikut adalah contoh salah satu pembelajaran yang menggunakan *art and craft* di kelas 1 SDI Cikal Harapan 1 BSD, dimana pembelajaran mengenal baju adat sesuai daerahnya masing- masing dibuat dengan cara memotong sesuai dengan pola yang telah dicontohkan oleh guru, dan ada pula yang membatik diatas kertas minyak, kemudian peserta didik dapat memakai baju adat yang telah dibuatnya, dan dapat mengenalkan kepada teman-temannya di kelas. Pembelajaran mengenal baju adat sesuai daerah sangat penting untuk memperkenalkan keragaman budaya yang ada di Indonesia. Setiap daerah memiliki pakaian tradisional yang mencerminkan sejarah, nilai, dan identitas masyarakatnya. Dengan mengenal baju adat, peserta didik dapat memahami kekayaan budaya yang dimiliki oleh bangsa Indonesia, sekaligus menghargai perbedaan yang ada di antara berbagai suku dan daerah.

Mengajarkan siswa tentang baju adat juga berfungsi untuk meningkatkan rasa cinta tanah air. Saat siswa belajar tentang keunikan dan makna di balik setiap pakaian adat, mereka akan lebih menghargai warisan budaya Indonesia. Pembelajaran ini dapat menumbuhkan kebanggaan terhadap budaya lokal dan mendorong siswa untuk menjadi generasi yang peduli dan aktif dalam melestarikan budaya bangsa.

Pembelajaran mengenal baju adat dapat diintegrasikan dengan kegiatan kreatif, seperti membuat desain atau menggambar baju adat sesuai dengan daerah masing-masing. Dengan cara ini, siswa dapat mengasah keterampilan kreatif dan imajinasi mereka. Selain itu, kegiatan ini dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menuangkan ide-ide menjadi karya nyata yang berkaitan dengan budaya dan tradisi.

Dalam proses pembelajaran, siswa dapat diajak untuk berkolaborasi dalam kelompok untuk mempelajari baju adat dari berbagai daerah. Melalui diskusi dan kerja sama, mereka akan belajar saling menghargai pendapat dan pengalaman satu sama lain. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan sosial, tetapi juga membangun rasa persatuan di antara siswa dari latar belakang yang berbeda.

Akhirnya, pembelajaran tentang baju adat sesuai daerahnya masing-masing dapat menanamkan nilai-nilai kebudayaan yang penting bagi generasi muda. Siswa akan belajar tentang makna, fungsi, dan simbolisme yang terkandung dalam setiap baju adat, serta bagaimana pakaian tersebut mencerminkan identitas masyarakat. Hal ini diharapkan dapat memotivasi siswa untuk menghargai dan melestarikan budaya mereka sendiri, sehingga warisan budaya Indonesia dapat terus hidup dan berkembang di masa depan.

Pembelajaran Art and Craft dapat menjadi cara yang efektif untuk membantu anak-anak kelas 1 SD mengatasi kecemasan belajar. Kegiatan seni ini sering kali lebih santai dan menyenangkan, sehingga anak-anak tidak merasa terbebani. Saat mereka terlibat dalam kegiatan menggambar, mewarnai, atau membuat kerajinan tangan, mereka lebih fokus pada proses berkreasi daripada hasil akhirnya. Hal ini membantu mereka merasa lebih rileks dan mengurangi perasaan cemas yang mungkin muncul ketika harus menghadapi tugas-tugas akademis lainnya.

Selain itu, Art and Craft memberikan ruang bagi anak-anak untuk mengekspresikan perasaan mereka. Anak-anak yang merasa cemas sering kesulitan mengungkapkan perasaan dengan kata-kata, namun melalui seni, mereka bisa mengekspresikan apa yang mereka rasakan. Dengan membuat gambar atau kerajinan, mereka bisa melampiaskan kekhawatiran atau stres yang mereka rasakan, sehingga perasaan cemas itu dapat berkurang.

Kegiatan Art and Craft juga membantu anak-anak belajar dengan cara yang lebih menyenangkan dan interaktif. Ketika anak-anak merasa senang saat belajar, mereka lebih termotivasi dan cenderung merasa lebih percaya diri. Rasa percaya diri ini sangat penting untuk mengatasi kecemasan belajar, karena anak-anak yang

percaya diri akan lebih berani mencoba hal-hal baru dan tidak mudah takut menghadapi kesulitan.

Secara keseluruhan, pembelajaran Art and Craft memberikan lingkungan belajar yang lebih santai, menyenangkan, dan mendukung bagi anak-anak yang mungkin merasa cemas saat belajar. Ini membantu mereka merasa lebih nyaman di kelas, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi kecemasan yang mereka rasakan dalam proses belajar.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di BAB IV guna menjawab rumusan masalah bagaimana mengatasi kecemasan belajar peserta didik melalui *art and craft* di Sekolah Dasar Islam Cikal Harapan BSD Tangerang Selatan, penulis menyimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi peserta didik SDI Cikal Harapan 1 BSD di awal masuk sekolah mengalami kecemasan, kecemasan tersebut seperti ketakutan, gugup, menangis, deg-degan, tidak ingin ditinggalkan orang tua, tiba-tiba demam, tidak ingin bicara, lemas, belum bisa berteman, diam saja, dan lain sebagainya. Masa transisi ini merupakan perubahan antara fase informal dan formal dalam kehidupan anak-anak, masa transisi TK ke SD merupakan tonggak yang sangat penting dalam kehidupan baik dalam kehidupan seorang anak maupun dalam perkembangan pendidikannya, banyak anak yang memiliki kesulitan dalam menghadapi lingkungan baru juga miskonsepsi dalam implementasi pembelajarannya.
2. Pembelajaran *art and craft* bagi peserta didik di kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:
 - a. Guru menjelaskan tema yang akan dikerjakan
 - b. Guru melakukan pembagian kelompok, mejadi 4 kelompok
 - c. Guru menyetelkan video atau contoh pilihan-pilihan gambar yang akan dibuat bersama melalui proyektor atau video, dan peserta didik boleh memilihnya sesuai dengan minatnya masing-masing

- d. Peserta didik berdiskusi untuk pemilihan tema masing-masing kelompok
 - e. Peserta didik mengumpulkan alat dan bahan yang dibutuhkan, boleh menggunakan alat-alat yang ada di kelas ataupun boleh mencari bahan yang ada di area sekolah
 - f. Peserta didik bekerjasama membuat karya tersebut
 - g. Setelah selesai, hasil karyanya di presentasikan di depan kelas bersama guru dan teman-teman
 - h. Terakhir guru mengevaluasi dari hasil karya tersebut dan memasang hasil karya tersebut di dalam kelas ataupun di mading kelas.
3. Pembelajaran *art and craft* mempunyai peran penting dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik kelas 1 SDI Cikal Harapan BSD. Hal ini dilakukan kepala sekolah dan guru kelas 1 dengan meningkatkan percaya diri, mengurangi tekanan akademik, mendorong ekspresi diri, membangun keterampilan sosial, meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta mengembangkan keterampilan motorik peserta didik. Peran pembelajaran *art and craft* ini berjalan efektif dibuktikan dengan peserta didik yang sudah semakin berani, mandiri, dapat bekerja sama dengan teman kelompoknya, tidak perlu ditemani orang tua, dapat menjelaskan hasil karyanya sendiri di depan guru dan teman-teman kelasnya, bahkan tidak terdapat lagi kecemasan-kecemasan peserta didik yang terjadi di dalam kelas.

Pembelajaran *art and craft* memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan belajar pada peserta didik dengan menyediakan outlet ekspresif yang dapat membantu mengurangi stres dan ketegangan. Aktivitas seni dan kerajinan memungkinkan siswa untuk menyalurkan perasaan dan emosi mereka secara kreatif, yang dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan mengurangi perasaan cemas yang sering muncul akibat tekanan akademis. Dengan fokus pada proses kreatif, siswa dapat mengalihkan perhatian mereka dari kekhawatiran tentang prestasi akademis dan menemukan rasa pencapaian dan kepuasan melalui hasil karya mereka.

Selain itu, kegiatan *art and craft* menawarkan kesempatan bagi siswa untuk mengalami pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan menenangkan. Proses membuat seni dan kerajinan tangan sering kali melibatkan teknik relaksasi dan perendaman diri, yang dapat mempengaruhi mood dan mengurangi tingkat kecemasan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan rasa keterampilan dan pencapaian, tetapi juga menciptakan ruang bagi

siswa untuk bersantai dan mengembangkan strategi coping yang efektif. Aktivitas ini menciptakan lingkungan yang mendukung di mana siswa merasa bebas untuk bereksperimen tanpa tekanan.

Terakhir, pembelajaran *art and craft* juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional yang penting dalam mengatasi kecemasan belajar. Dalam kegiatan seni kelompok, siswa berlatih bekerja sama, berbagi ide, dan memberikan dukungan emosional satu sama lain, yang dapat memperkuat hubungan sosial dan mengurangi perasaan isolasi. Keterlibatan dalam proyek seni kolaboratif membantu menciptakan komunitas kelas yang lebih solid dan memberikan rasa kebersamaan, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan lingkungan belajar dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah penulis uraikan di atas, maka penulis memberikan sarana sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada kepala sekolah agar dapat mensupport terus dalam memfasilitasi setiap kebutuhan kelas, bahan-bahan ajar, dan media pembelajaran. Memulai dengan mengintegrasikan program seni dan kerajinan ke dalam kurikulum sekolah bisa menjadi langkah penting untuk mendukung kesehatan emosional dan mental siswa. Program ini sebaiknya tidak hanya fokus pada keterampilan artistik, tetapi juga pada penggunaan seni sebagai alat untuk mengekspresikan diri dan mengelola emosi. Pastikan bahwa setiap siswa memiliki akses ke berbagai bahan seni dan waktu yang cukup untuk berpartisipasi dalam kegiatan kreatif ini secara teratur. Melibatkan ahli dalam bidang terapi seni atau konselor sekolah yang memiliki latar belakang dalam seni dapat membantu merancang dan mengimplementasikan program ini. Mereka bisa memberikan wawasan berharga tentang bagaimana seni dapat digunakan secara efektif untuk mengurangi kecemasan dan membantu siswa mengembangkan keterampilan emosional dan sosial. Program ini bisa mencakup lokakarya, sesi kelompok, atau bahkan kegiatan seni harian yang memungkinkan siswa untuk mengekspresikan diri mereka dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

Mengukur efektivitas program ini melalui penelitian yang terstruktur adalah langkah penting berikutnya. Bekerjasama dengan universitas atau institusi penelitian untuk mengembangkan studi yang mengevaluasi dampak seni dan kerajinan terhadap

kecemasan siswa bisa memberikan data yang komprehensif. Melibatkan siswa, guru, dan orang tua dalam proses ini akan membantu menyesuaikan program agar lebih efektif. Hasil penelitian ini tidak hanya akan memberikan bukti ilmiah tentang manfaat seni dalam pendidikan tetapi juga bisa digunakan untuk memperkuat program ini di masa depan dan mungkin bahkan menginspirasi sekolah lain untuk mengadopsi pendekatan serupa.

2. Diharapkan kepada guru-guru agar dapat konsisten dan dapat memaksimalkan lagi dalam penggunaan media pembelajaran yang telah disediakan, dan dapat menggali ide-ide, inovasi dan kreatifitas baru agar siswanya semakin bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Guru juga dapat mengintegrasikan seni dan kerajinan ke dalam kegiatan sehari-hari di kelas dapat menjadi langkah efektif untuk membantu mengurangi kecemasan siswa. Guru bisa mulai dengan menyediakan waktu khusus untuk aktivitas seni, seperti menggambar, melukis, atau membuat kerajinan tangan, yang tidak terkait langsung dengan tugas akademis. Aktivitas ini memungkinkan siswa untuk mengekspresikan diri mereka secara bebas dan membantu mengalihkan pikiran dari tekanan akademis. Guru juga dapat memberikan tugas proyek seni yang terintegrasi dengan mata pelajaran lain, seperti sejarah atau bahasa, untuk meningkatkan minat dan keterlibatan siswa.

Melibatkan diri dalam pelatihan tentang terapi seni atau teknik seni untuk manajemen stres dapat membantu guru memahami cara-cara efektif menggunakan seni untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa. Pelatihan ini bisa mencakup metode untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi mereka melalui seni, serta cara-cara untuk menciptakan lingkungan kelas yang mendukung dan aman bagi ekspresi kreatif. Dengan pengetahuan ini, guru dapat lebih percaya diri dalam mengimplementasikan kegiatan seni yang dirancang untuk mengurangi kecemasan.

Mengumpulkan data dan umpan balik dari siswa mengenai pengalaman mereka dengan kegiatan seni dan kerajinan sangat penting untuk mengevaluasi efektivitas program ini. Guru dapat menggunakan survei sederhana atau diskusi kelompok untuk mengetahui bagaimana siswa merasakan manfaat dari aktivitas seni tersebut. Data ini tidak hanya akan membantu menyesuaikan program agar lebih sesuai dengan kebutuhan siswa, tetapi juga memberikan bukti konkret tentang dampak positif seni terhadap kesejahteraan emosional mereka. Berbagai temuan ini dengan

sesama guru dan staf sekolah juga dapat memperkuat dukungan untuk program seni dan kerajinan di seluruh sekolah.

3. Diharapkan kepada seluruh peserta didik agar terus meningkatkan profesionalisme untuk menjalankan tugasnya masing-masing agar dapat berkembang dengan baik dan menjadi siswa yang berprestasi. Mengikuti kegiatan seni dan kerajinan bisa menjadi cara yang menyenangkan dan efektif untuk mengurangi kecemasan. Cobalah meluangkan waktu setiap hari untuk menggambar, melukis, atau membuat kerajinan tangan. Aktivitas ini tidak hanya membantu mengalihkan pikiran dari tekanan dan kekhawatiran, tetapi juga memungkinkan untuk mengekspresikan perasaan dengan cara yang kreatif. Jangan ragu untuk mencoba berbagai bentuk seni hingga menemukan yang paling disukai dan yang paling membantu merasa tenang dan rileks.

Selain itu, berbagi hasil karya seni dengan teman atau guru bisa menjadi pengalaman yang sangat positif. Melalui seni, dapat lebih mudah berkomunikasi tentang apa yang dirasakan, bahkan jika sulit diungkapkan dengan kata-kata. Jika ada kesempatan untuk bergabung dalam kelompok seni atau klub kerajinan di sekolah, manfaatkanlah untuk berinteraksi dengan teman-teman yang memiliki minat yang sama. Dukungan dan apresiasi dari orang lain bisa meningkatkan rasa percaya diri dan membuat pengalaman seni lebih menyenangkan serta bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A.A.P., 2021. Metodologi Penelitian Bisnis. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Akbar, R.R., Anissa, M., Hariyani, I.P. & Rafli, R., 2022. Edukasi masyarakat mengenai gejala cemas. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4).
- Alif, M.Y., 2024. Wawancara. BSD, 3 Juni.
- Anggito, A. & Setiawan, J., 2018. Metodologi Penelitian Kualitatif. Sukabumi: CV. Jejak.
- Annisa, D.F. & Ifdil, 2016. Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). Padang, 2(Juni).
- Apriani, F.A. & Saman, A., 2021. Hubungan antara kecemasan belajar, motivasi belajar dengan hasil belajar siswa. *Journal of Education*, 1(2).
- Arifin, Z., 2011. Penelitian Pendidikan: Metode dan Paradigma Baru. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S., 2006. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arkana, R.R.S., 2024. Wawancara. BSD, 3 Juni.
- Azhima, I., 2019. Art and craft: Kegiatan menyenangkan untuk melatih kerjasama anak usia dini. *Jurnal Pendidikan*, Vol.5 No. 1, 2019.

- Blackburn, I.M. & Davidson, K.M., 1994. Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan: Suatu Petunjuk Bagi Praktisi. Rusda Koto Sutadi (Alih Bahasa). Semarang: IKIP Semarang Press
- Cuaciha, F.C., 2019. Pengembangan Pembelajaran Bermain Art-Craft Berbasis Kearifan Lokal. Tesis. Yogyakarta: Pascasarjana UNY.
- Diferiansyah, O., Septa, T. & Lipeserta, R., 2016. Gangguan cemas menyeluruh. *J Medula Unila*, 5(2).
- Endah, R., 2024. Wawancara. BSD, 3 Juni.
- Ghufron, M.N. & Risnawita, R.S., 2010. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Habe, R.M.R., 2019. Penggunaan art and craft untuk menstimulasi kepercayaan diri anak. *Jurnal Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*.
- Hamzah, A., 2018. Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development). Malang: Literasi Nusantara.
- Hardani, et al., 2020. Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Haryati, A.D.S. & Manullang, K.K.B., 2015. Efektivitas art therapy dalam meningkatkan ketelitian belajar. *Jurnal Psikostudia*, 4(1).
- Hayati, N., Serlati, N.N. & Nurhayati, L., 2012. Kegiatan bermain berbasis art craft bagi anak usia dini. *Jurnal Kependidikan*, 42(2).
- Hermawan, I., 2019. Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Method. Kuningan: Hidayatul Qur'an.
- Hilmi, L.H., 2024. Wawancara. BSD, 3 Juni.
- Ifdil & Annisa, D.F., 2016. Konsep kecemasan pada lansia. *Padang*, 5(21), Juni.
- Ikhsan, M., 2021. Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Maudhu'i. Riau.
- Istiantoro, D., 2018. Identifikasi faktor penyebab kecemasan akademik. *Jurnal Riset Mahap peserta didik Bimbingan dan Konseling*, 4(10).
- Jaya, M.L.M., 2020. Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Khalistawidi, A.D., 2019. Analisis kecemasan siswa dalam menyelesaikan soal integral. Jember: Universitas Jember.
- Khotimah, N., 2012. Pembelajaran berbasis anak dalam pengembangan seni. *Harmonia*, 12(2).
- Kusuma, J.W., 2023. Strategi Pembelajaran. Batam: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri.
- Maharani, D.M. et al., 2018. Teknik relaksasi untuk pengendalian emosi peserta didik. *Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Bimbingan dan Konseling*.
- Mahardika, B., n.d. Implementasi metode art therapy. *Jurnal Pendidikan*.
- Mulyana, D., 2006. Metodologi Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosda

Karya.

- Mutiara, S.M.S., 2023. Transisi PAUD SD. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas (BRUE)*, 9(2).
- Nasrudin, M.W., 2018. *Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Nugraha, A.D., 2020. Memahami kecemasan: Perspektif psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1).
- Nugrahani, F., 2014. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta: Ippm Univet Bantara.
- Nuhaya, H.U., 2020. *Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an*. Salatiga.
- Padan, W.H., Roswita, M.Y. & Hastuti, L.W., 2013. Art therapy untuk mengurangi kecemasan. *Kajian Ilmiah Psikologi*, 2(1).
- Puryanti, A.I., 2022. Pengaruh kegiatan art craft terhadap kemampuan motorik halus anak. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(1), pp.162–167.
- Putri, M.R., 2016. *Kecemasan belajar peserta didik*. Makassar: SD Inpres 12/79 Bulu Tempe.
- Raco, J.R., 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Republik Indonesia, 2003. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Reyhan, A.P., 2024. Wawancara. BSD, 3 Juni.
- Rudiansyah et al., 2016. Upaya guru mengatasi kecemasan peserta didik. *Jurnal Ilmiah Mahapeserta didik PPKn Unsyiah*, 1(1), pp.96–109.
- Rukajat, A., 2018. *Pendekatan Penelitian Kualitatif*. Sleman: CV. Budi Utama.
- Rukin, 2019. *Metode Penelitian Kualitatif*. Sulawesi: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Salma, P.H., 2024. Wawancara. BSD, 3 Juni.
- Sari, H., 2023. Upaya meningkatkan kemampuan motorik halus anak. *Jurnal Pendidikan Anak, TK Kirana*, Jambi.
- Satori, D. & Komariah, A., 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Savitri, R., 2003. *All You Wanted To Know About Anxiety*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Shihab, M.Q., 2002. *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 7. Jakarta: Lentera Hati.
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N.S., 2005. *Metode Penelitian Tindakan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Sungatminah, 2024. Wawancara. BSD, 3 Juni.
- Su rya, H., 2011. *Strategi Jitu Mencapai Kesuksesan Belajar*. Jakarta: Elex

Media Komputindo.

Susilawati, E., 2020. Kreativitas guru dalam pembelajaran Al-Qur'an Hadist. Banda Aceh: UIN.

Sutarno, D.M., 2021. Krebet Craft Creative Hub and Information Center. Yogyakarta.

Tanzeh, A. & Suyitno, 2011. Metodologi Penelitian Praktis. Yogyakarta: Teras.

Wahidmurni, 2017. Pemaparan metode penelitian kualitatif. Jurnal Pendidikan, Malang.

Wahyudi & Slamet, M.A., 2017. Pendekatan behavior pada peserta didik korban perceraian. Jurnal Konseling, 3(1).

Warohmah, M., 2022. Kemampuan pemecahan masalah statistika dan kecemasan belajar. Lombok: P3I.

Yayuk, E., Restian, A. & Worowitastri, D., 2023. Literasi numerasi berbasis art education. International Journal of Community Service Learning, 7(2), pp.228–238.

Zebua, T.G., 2022. Menggagas Konsep Kecemasan Belajar Matematika. Gunungsitoli: Quepedia.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN I



Universitas PTIQ Jakarta
Pascasarjana

Jl. Lebak Bulus Raya No.2
Lebak Bulus, Cilandak,
Jakarta Selatan 12440
<https://pascasarjana-ptiq.ac.id>

Nomor : 1178/PTIQ.A5/Ps/PI/III/2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Sekolah SDI Cikal Harapan 1 BSD Tangerang Selatan
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Direktur Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta memberikan rekomendasi kepada Mahasiswa/Mahasiswi:

Nama	: Silmi Yassifi Maspupah
NIM	: 212520078
Program Studi	: Magister Manajemen Pendidikan Islam
Konsentrasi	: Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Islam

untuk melakukan perolehan dan pengumpulan data/informasi dalam rangka penyusunan tesis dengan judul: "Mengatasi Kecemasan Belajar Peserta Didik melalui Art & Craft di Sekolah Cikal Harapan BSD Tangerang Selatan".

Sehubungan dengan itu, kami mohon Bapak/Ibu dapat membantu penelitian mahasiswa kami demi terlaksananya maksud tersebut di atas.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Jakarta, 20 Maret 2024
Direktur Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta



M. Darwis Hude, M.Si
NIDN. 2127035801

LAMPIRAN II



**Gambar 1. Wawancara bersama Kepala Sekolah SDI Cikal Harapan 1
Ibu Endah Rahmawati, S.Pd**



**Gambar 2. Wawancara bersama Guru Kelas 1 SDI Cikal Harapan 1
Ibu Sungatminah, S.S**



**Gambar 3. Wawancara bersama Peserta Didik
Reyhan Ahza Pramugia, Alif Maulana Yusuf Kelas 1 SD**



**Gambar 4. Wawancara bersama Peserta Didik
Salma Paramita Hamdi, Arkana Rifki Raffan Setiawan Kelas 1 S**



**Gambar 5. Wawancara bersama Peserta Didik
Hilmi Lakeysa Haikal Kelas 1 SD**







Gambar 6. Proses Pembelajaran di Kelas



Gambar 7. Sekolah SDI Cikal Harapan 1 BSD



Gambar 8. Ruang UKS



Gambar 9. Ruang Pertemuan



Gambar 10. Kantin



Gambar 11. Ruang Kepala Sekolah



Gambar 12. Ruang Guru



Gambar 13. Ruang Tata Usaha



Gambar 14. Kamar Mandi



Gambar 15. Lapangan



Gambar 16. Parkirann



Gambar 17. Perpustakaan

LAMPIRAN III KISI-KISI WAWANCARA

1) Kepala Sekolah SDI Cikal Harapan 1 BSD

No	Pertanyaan
1	Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD: a. Apakah skema penerimaan peserta didik baru SD Cikal Harapan 1 BSD melalui ujian/tes masuk? Jika tidak, seperti apa program yang dilakukan pada saat penerimaan peserta didik baru? b. Apakah sekolah melakukan identifikasi awal untuk melihat kepribadian atau kecemasan masing-masing peserta didik baru? jika ada, seperti apa programnya? c. Adakah kendala dalam program itu?
2	Kendala atau hambatan dalam pelaksanaan di sekolah: a. Kendala apa yang sering muncul pada peserta didik baru? b. Apakah kendala tersebut termasuk kondisi kecemasan pada peserta didik?
3	Apakah kecemasan peserta didik tersebut berkaitan dengan tempat yang baru, program yang baru, atau bertemu dengan guru dan teman-teman yang baru?
4	Peran kepala sekolah dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: a. Bagaimana cara mengatasinya, apakah kepala sekolah berperan secara langsung? b. Jika ada, apakah hasilnya berjalan sesuai yang diharapkan?

2) Guru SDI Cikal Harapan 1 BSD

No	Pertanyaan
----	------------

1	<p>Situasi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:</p> <ol style="list-style-type: none"> Apakah di awal masuk sekolah bapak/ibu memiliki data laporan riwayat peserta didik baru? Bagaimana kondisi peserta didik di awal masuk sekolah? Apakah bapak/ibu menemukan kecemasan pada kondisi peserta didik dengan lingkungan yang baru? Apakah bapak/ibu menemukan kecemasan pada kondisi peserta didik dengan teman kelas pada saat berinteraksi? Apakah bapak/ibu menemukan kecemasan pada kondisi peserta didik dengan program belajar mengajar yang baru?
2	<p>Peran guru dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bagaimana cara bapak/ibu mengatasi kecemasan peserta didik dengan lingkungan yang baru? Bagaimana cara bapak/ibu mengatasi kecemasan peserta didik dengan teman kelas pada saat berinteraksi? Bagaimana cara bapak/ibu mengatasi kecemasan peserta didik dengan program belajar mengajar yang baru? Adakah program khusus di awal pembelajaran untuk mengatasi peralihan dari kondisi bermain di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) atau Taman Kanak-kanak (TK) ke kondisi belajar di Sekolah Dasar (SD)?
3	<p>Pelaksanaan pembelajaran <i>art and craft</i> bagi peserta didik kelas 1 SD:</p> <ol style="list-style-type: none"> Apakah bapak/ibu sudah mengenal pembelajaran berbasis <i>Art and Craft</i>? Apakah bapak/ibu sudah menerapkan pembelajaran berbasis <i>Art and Craft</i>? Bagaimana pelaksanaan pembelajaran <i>Art and Craft</i> bagi peserta didik baru?
4	<p>Peran pembelajaran <i>art and craft</i> dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD, beserta hambatannya:</p> <ol style="list-style-type: none"> Apakah pembelajaran <i>Art and Craft</i> berjalan sesuai harapan dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik baru? Adakah hambatan dalam menerapkan pembelajaran <i>Art and Craft</i> berjalan sesuai harapan dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik baru? Bagaimana cara mengatasi masing-masing hambatan tersebut? Jika dilihat dari keseluruhan, apakah penerapan pembelajaran tersebut dapat menyelesaikan kecemasan peserta didik baru?

3) Peserta didik SDI Cikal Harapan 1 BSD

No	Pertanyaan
1	<p>Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:</p> <ol style="list-style-type: none">Apakah ananda di temani orang tua selama pembelajaran di sekolah?Bagaimana kondisi tubuh ananda di lingkungan sekolah baru ini?Apakah ananda merasa aman dengan teman-teman baru di sekolah?
2	<p>Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD:</p> <ol style="list-style-type: none">Apakah ananda merasa sulit dengan pembelajaran di kelas baru ini?Apa perbedaan yang peserta didik rasakan ketika belajar di PAUD dan belajar di SD?Seperti apa guru menjelaskan pembelajaran di kelas?Apakah pembelajaran di kelas menyenangkan?Pelajaran apa yang disukai?Apakah ananda mengerti apa yang dijelaskan oleh guru?

LAMPIRAN IIV PEDOMAN WAWANCARA

A. Kepala Sekolah SDI Cikal Harapan 1 BSD

1. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:
 - a. Apakah skema penerimaan peserta didik baru SD Cikal Harapan 1 BSD melalui ujian/tes masuk? Jika tidak, seperti apa program yang dilakukan pada saat penerimaan peserta didik baru?
 - b. Apakah sekolah melakukan identifikasi awal untuk melihat kepribadian atau kecemasan masing-masing peserta didik baru? Jika ada, seperti apa programnya?
 - c. Adakah kendala dalam program itu? Adakah kendala dalam program itu?
2. Peran guru dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD:
 - a. Kendala apa yang sering muncul pada peserta didik baru?
 - b. Apakah kendala tersebut termasuk kondisi kecemasan pada peserta didik?
3. Apakah kecemasan peserta didik tersebut berkaitan dengan tempat yang baru, program yang baru, atau bertemu dengan guru dan teman-teman yang baru?
4. Peran kepala sekolah dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD:
 - a. Bagaimana cara mengatasinya, apakah kepala sekolah berperan secara langsung?
 - b. Jika ada, apakah hasilnya berjalan sesuai yang diharapkan?

Narasumber Endah Ratnawati, S.Pd

Pertanyaan 1. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD: a. Apakah skema penerimaan peserta didik baru SD Cikal Harapan 1 BSD melalui ujian/tes masuk? Jika tidak, seperti apa program yang dilakukan pada saat penerimaan peserta didik baru?

Jawaban: Kondisi awal masuk peserta didik terdapat berbagai macam kondisi yang belum stabil, seperti masih banyak yang menangis, tidak ingin ditinggalkan orang tua, tiba-tiba demam, belum mau bicara dan lain

sebagainya. Oleh karena itu di awal pendaftaran saya bekerja sama dengan tim psikologi sekolah dengan melakukan observasi dan tes langsung terhadap peserta didik sebelum masuk sekolah, Adapun tes dan observasi yang dilakukan seperti observasi dan tes bahasa, motorik, dan kesiapan peserta didik untuk mengetahui kondisi masing-masing peserta didik. Setelah keluar hasilnya dari tim psikolog, hasil tersebut akan diberikan kepada guru

kelasnya masing-masing.

Pertanyaan 1. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD: b. Apakah sekolah melakukan identifikasi awal untuk melihat kepribadian atau kecemasan masing-masing peserta didik baru? Jika ada, seperti apa programnya?

Jawaban: Selain adanya observasi langsung terhadap peserta didik, orang tuapun mengisi data diri atau riwayat

singkat keluarga agar kita dapat mengetahui latar belakang peserta didik tersebut, karena tidak sedikit peserta didik yang mengalami ketidakfokusan, kurangnya konsentrasi ataupun kurang perhatian itu efek dari latar belakang keluarganya masing-masing. Oleh karena itu dengan adanya kerjasama antara sekolah dengan orang tua itu sangat penting untuk perkembangan dan kepercayaan diri peserta didik. kemudian orang tua diberi kesempatan

untuk menyampaikan harapan dan keinginan orang tua terhadap anak, agar dapat dievaluasi untuk kedepannya.

Pertanyaan 1. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD: c. Adakah kendala dalam program itu?

Jawaban: Alhamdulillah tidak ada kendala yang serius selama proses tes masuk peserta didik, semuanya berjalan dengan baik, orang tua dan peserta didik bisa diajak kerjasama dengan baik dan mau menerima apapun hasilnya, dan mau mencari solusinya bersama-sama untuk membangun perkembangan peserta didik yang baik.

Pertanyaan 2. Peran guru dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: a. Kendala apa yang sering muncul pada peserta didik baru?

Jawaban: Kendala-kendala yang sering terjadi di awal masuk sekolah seperti pada umumnya, ada yang menangis,

tidak mau di tinggal orang tua, malu, takut, dan lain sebagainya. Melakukan tes masukpun sebagian masih di temani orang tua sampai selesai, bahkan ada belum mau bicara ketika di tanya oleh guru ataupun psikolog.

Pertanyaan 2. Peran guru dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: b. Apakah kendala tersebut termasuk kondisi kecemasan pada peserta didik?

Jawaban: Kendala-kendala tersebut yaa termasuk kecemasan-kecemasan peserta didik, karena mereka belum kenal sama kita, mereka berada di tempat yang baru, kecemasan itu kan banyak yang saya sebutkan tadi juga termasuk kecemasan (menangis, tidak mau di tinggal orang tua, malu, takut, dan lain sebagainya).

Pertanyaan 3. Apakah kecemasan peserta didik tersebut berkaitan dengan tempat yang baru, program yang baru, atau bertemu dengan guru dan teman-teman yang baru?

Jawaban: Yaa tentu, itu sangat berkaitan. Kitapun sebagai orang dewasa jika berada di tempat baru akan bingung, nah pada kondisi tersebut kita harus mencari cara atau solusi bagaimana caranya agar peserta didik tersebut ketika berada di tempat baru ia dapat beradaptasi, dapat merasa nyaman dan lain sebagainya. Itulah tugas kita sebagai pendidik. Kecemasan peserta didik

seperti gugup, tegang dan gelisah itu karena memang mereka harus beradaptasi lagi dengan teman-teman baru,

lingkungan baru dan proses pembelajaran yang baru, semakin kita mengenalinya kepada peserta didik, pasti perasaan-perasaan seperti itu akan hilang dengan sendirinya

Pertanyaan 4. Peran kepala sekolah dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: a. Bagaimana cara mengatasinya, apakah kepala sekolah berperan secara langsung?

Jawaban: Kepala sekolah tugasnya membimbing guru dan mencari solusi apabila terdapat guru yang tidak bisa

menghadapinya, Alhamdulillah peserta didik kami selama ini tidak ada yang sampai merasa terancam atau mencari perlindungan, karena setelah

kami melakukan kerjasama antara sekolah dengan orang tua kita dapat mengetahui kondisi peserta didik tersebut dan mendapatkan solusi yang terbaik untuk mengatasinya, misalnya dengan melakukan pendekatan, memberi kenyamanan, belajar dengan cara yang menyenangkan, asik, dan lain sebagainya agar kecemasan-kecemasan itu dapat teratasi. Salah satu cara yang telah kami diskusikan dengan semua guru belajar dengan cara yang menyenangkan merupakan salah satu cara dalam menghadapi kecemasan peserta didik, selain berkreasi di kelas kita juga menggunakan kurikulum merdeka dimana anak-anak membuat proyek penguatan profil pelajar pancasila (P5) yang dilaksanakan di tiap semester, pada kegiatan tersebut banyak

sekali kegiatan-kegiatan kreatifitas peserta didik yang nantinya akan menjadikan hasil karya atau produk. **Pertanyaan 4. Peran kepala sekolah dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: b. Jika ada, apakah hasilnya berjalan sesuai yang diharapkan?**

Jawaban: Alhamdulillah setelah menerapkan kegiatan tersebut anak-anak sudah sangat terlihat berani, mandiri, dewasa, dan tidak menangis lagi.

B. Guru SDI Cikal Harapan 1 BSD

1. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:
 - a. Apakah di awal masuk sekolah bapak/ibu memiliki data laporan riwayat peserta didik baru?
 - b. Bagaimana kondisi peserta didik di awal masuk sekolah?
 - c. Apakah bapak/ibu menemukan kecemasan pada kondisi peserta didik dengan lingkungan yang baru?
 - d. Apakah bapak/ibu menemukan kecemasan pada kondisi peserta didik dengan teman kelas pada saat berinteraksi?
 - e. Apakah bapak/ibu menemukan kecemasan pada kondisi peserta didik dengan program belajar mengajar yang baru?
2. Peran guru dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD:
 - a. Bagaimana cara bapak/ibu mengatasi kecemasan peserta didik dengan lingkungan yang baru?
 - b. Bagaimana cara bapak/ibu mengatasi kecemasan peserta didik dengan teman kelas pada saat berinteraksi?
 - c. Bagaimana cara bapak/ibu mengatasi kecemasan peserta didik dengan program belajar mengajar yang baru?
 - d. Adakah program khusus di awal pembelajaran untuk mengatasi peralihan dari kondisi bermain di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) atau Taman Kanak-kanak (TK) ke kondisi belajar di Sekolah Dasar (SD)?
3. Pelaksanaan pembelajaran *art and craft* bagi peserta didik kelas 1 SD:
 - a. Apakah bapak/ibu sudah mengenal pembelajaran berbasis *Art and Craft*?
 - b. Apakah bapak/ibu sudah menerapkan pembelajaran berbasis *Art and Craft*?
 - c. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran *Art and Craft* bagi peserta didik baru?
4. Peran pembelajaran *art and craft* dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD, beserta hambatanya:
 - a. Apakah pembelajaran *Art and Craft* berjalan sesuai harapan dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik baru?

- b. Adakah hambatan dalam menerapkan pembelajaran *Art and Craft* berjalan sesuai harapan dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik baru?
- c. Bagaimana cara mengatasi masing-masing hambatan tersebut?
- d. Jika dilihat dari keseluruhan, apakah penerapan pembelajaran tersebut dapat menyelesaikan kecemasan peserta didik baru?

Pertanyaan 1. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD: a. Apakah di awal masuk sekolah bapak/ibu memiliki data laporan riwayat peserta didik baru?

Jawaban: Iya saya mendapatkan hasil tes dan observasi dari sekolah karena melaksanakan observasi sebelum masuk sekolah itu sangat penting dan sangat membantu khususnya untuk guru-guru kelas yang terjun langsung menangani peserta didik, karena dengan adanya hasil observasi kita dapat mentreatmen peserta didik sesuai dengan kondisinya.

Pada satu bulan pertama itu masa-masa kecemasan pada peserta didik, karena pada bulan pertama masih banyak peserta didik yang belajarnya masih harus ditungguin orang tua, masih ada yang menangis, lemas, belum bisa

berteman, diam saja, lari-larian, dan lain sebagainya dengan berbagai kondisi yang berbeda-beda.

Pertanyaan 1. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD: b. Bagaimana kondisi peserta didik di awal masuk sekolah?

Jawaban: Pada masa awal masuk sekolah kecemasan-kecemasan pada peserta didik pastilah ada, rasa takut, tidak fokus, tidak konsentrasi itu sering terjadi di kelas satu ini dan itu masih tergolong wajar (jika tidak terlalu lama) karena mereka bertemu dengan orang-orang baru. Tapi saya selalu memikirkan bagaimana caranya agar peserta didik

ini tidak terus-menerus mengalami kecemasan ini, langkah pertama yang biasa saya lakukan yaitu dengan menanyakan alasannya kepada peserta didik tersebut, dan memberikan kenyamanan ketika sudah berada di dalam kelas, karena jika kelas nyaman merekapun belajarnya akan merasa nyaman dan aman.

Pertanyaan 1. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD: c. Apakah bapak/ibu menemukan kecemasan pada kondisi peserta didik dengan lingkungan yang baru?

Jawaban: Kecemasan peserta didik seperti gugup, tegang dan gelisah itu karena memang mereka harus beradaptasi lagi dengan teman-teman baru, lingkungan baru dan proses pembelajaran yang baru, semakin kita mengenalinya kepada peserta didik, pasti perasaan-perasaan seperti itu akan hilang dengan sendirinya.

Pertanyaan 1. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD: d. Apakah bapak/ibu menemukan kecemasan pada kondisi peserta didik dengan teman kelas pada saat berinteraksi?

Jawaban: Tentu ada, apalagi hari pertama masih diem-diem, setelah melakukan games dan lagu perkenalan barulah mengenali beberapa teman sekelompoknya.

Pertanyaan 1. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD: e. Apakah bapak/ibu menemukan kecemasan pada kondisi peserta didik dengan program belajar mengajar yang baru?

Jawaban: Yaa tentu ada, karena metode dan pengajaran yang sangat berbeda dengan TK, Beberapa perilaku peserta didik diawal masuk pasti banyak diamnya dan belum banyak berbicara,

oleh karena itu ini pr gurunya untuk memancing anak agar dapat bersuara, mengungkapkan isi hati, dan dapat

mengutarakan ide-idenya. Pada posisi ini yang saya lakukan pada proses pembelajaran dengan memberikan materi- materi yang menyenangkan seperti melakukan game, bernyanyi bersama, *ice breaking* dan melakukan pembelajaran *art and craft*.

Pertanyaan 2. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD: a. Bagaimana cara bapak/ibu mengatasi kecemasan peserta didik dengan lingkungan yang baru?

Jawaban: Pada kegiatan MPLS ada satu hari dimana kegiatan tersebut untuk mengenal lingkungan sekolah, peserta

didik berkeliling sekolah mengenal ruangan-ruangan dan fasilitas yang ada di sekolah.

Pertanyaan 2. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD: b. Bagaimana cara bapak/ibu mengatasi kecemasan peserta didik dengan teman kelas pada saat berinteraksi?

Jawaban: Saya melakukan games pengenalan di kelas, karena kalau di suruh maju satu-satu kedepan belum kondusif, jadi saya lakukan dengan melakukan games berkelompok yang saya pimpin kemudian muter ke kelompok yang lain dengan menyanyikan lagu, setelah lagu tersebut berhenti kelompok tersebut memperkenalkan dirinya masing-masing secara bergantian.

Pertanyaan 2. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD: c. Bagaimana cara bapak/ibu mengatasi kecemasan peserta didik dengan program belajar mengajar yang baru?

Jawaban: Pada posisi ini yang saya lakukan pada proses pembelajaran dengan memberikan materi-materi yang menyenangkan seperti melakukan game, bernyanyi bersama, *ice breaking* dan melakukan pembelajaran *art and craft*.

Pertanyaan 2. Identifikasi awal mendeteksi kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD: d. Adakah program khusus di awal pembelajaran untuk mengatasi peralihan dari kondisi bermain di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) atau Taman Kanak-kanak (TK) ke kondisi belajar di Sekolah Dasar (SD)?

Jawaban: Program khusus si tidak ada, tapi pembelajaran yang menurut saya pas untuk mengatasi peralihan dari kondisi bermain di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) atau Taman Kanak-kanak (TK) ke kondisi belajar di Sekolah Dasar (SD) dengan melakukan pembelajaran yang menyenangkan, asik, dan kreatif, seperti melakukan kegiatan *art and craft*. Karena dengan melakukan ini peserta didik tidak terlalu kaget menghadapi perbedaan proses pembelajaran dari yang sebelumnya. Karena pada masa ini kita harus memberikan kenyamanan dulu untuk anak-anak agar anak-anak tidak merasakan tertekan, tidak merasa terbebani di awal pembelajaran sekolah ini.

Pertanyaan 3. Pelaksanaan pembelajaran *art and craft* bagi peserta didik kelas 1 SD: a. Apakah bapak/ibu sudah mengenal pembelajaran berbasis *Art and Craft*?

Jawaban: Sudah mengenali sebelumnya, dan sudah berdiskusi bersama guru-guru kelas lain sebelum membuat perencanaan pembelajaran harian maupun mingguan.

Pertanyaan 3. Pelaksanaan pembelajaran *art and craft* bagi peserta didik kelas 1 SD: b. Apakah bapak/ibu sudah menerapkan pembelajaran berbasis *Art and Craft*?

Jawaban: untuk di kelas saya sendiri sudah menerapkan pembelajaran berbasis *art and craft*, dan khususnya pembelajarannya ini dipakai di kelas 1, di kelas-kelas lain seperti kelas 4,5,6 itu sepertinya sudah tidak menggunakan lagi, kecuali di mata pelajaran tertentu saja.

Pertanyaan 3. Pelaksanaan pembelajaran *art and craft* bagi peserta didik kelas 1 SD: c. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran *Art and Craft* bagi peserta didik baru?

Jawaban: “Pelaksanaan kegiatan *art and craft* di SDI Cikal Harapan 1 BSD yang dilakukan diawal masuk

sekolah karena belum memasuki materi biasanya kami berkreasi bersama peserta didik untuk menghias kelas seperti membuat jadwal piket, nama-nama loker, menghias mading, tata tertib di kelas, hiasan dinding, hiasan perasaanku, dan lain sebagainya.

Selain itu kita juga berkreasi di dalam mata pelajaran masing-masing, misalnya pada pembelajaran Pendidikan agama Islam ketika membahas materi nama-nama surat an-nahl, al-baqarah kita membuat media gambar lebah dan sapi betina dari origami, pada mata pelajaran bahasa inggris kita membuat nama-nama benda yang ada dikelas dengan bahasa inggris, pada mata pelajaran UMMI kita membuat kartu huruf-huruf hijaiyah dan lain sebagainya.

Selain itu kita menggunakan kurikulum merdeka atau P5, dimana kegiatan P5 ini banyak sekali unsur-unsur

kegiatan seni dan kreatifitasnya. Kegiatan P5 ini dilakukan setiap hari jum'at, Adapun langkah-langkah yang dilakukan dimulai dari guru menyiapkan perencanaan pembelajaran atau RPPH, kemudian *setting* kelas dengan menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan untuk kegiatan. Alat dan bahan yang biasa kami gunakan berupa barang yang sudah tidak terpakai atau barang bekas, dan benda-benda yang ada di alam sekitar seperti kardus, botol plastik, ranting pohon, daun kering, kerikil, galon, kertas dan lain sebagainya.

Selanjutnya, untuk pelaksanaan *art and craft* dimulai dengan kegiatan pembuka di kelas dengan melakukan *ice breaking* dan membuat kesepakatan peraturan selama kegiatan yang dibuat oleh peserta didik dengan menyebutkan aturan-aturan secara bergantian, kemudian disepakati bersama oleh guru dan

peserta didik. Berikut langkah-langkah

kegiatan pembelajaran baik ketika sedang berkreasi di kelas ataupun ketika kegiatan P5:

- a. Guru menjelaskan tema yang akan dikerjakan
- b. Guru melakukan pembagian kelompok, mejadi 4 kelompok
- c. Guru menyetelkan video atau contoh pilihan-pilihan gambar yang akan dibuat bersama melalui proyektor atau video, dan peserta didik boleh memilihnya sesuai dengan minatnya masing-masing
- d. Peserta didik berdiskusi untuk pemilihan tema masing-masing kelompok
- e. Peserta didik mengumpulkan alat dan bahan yang dibutuhkan, boleh menggunakan alat-alat yang ada di kelas ataupun boleh mencari bahan yang ada di area sekolah
- f. Peserta didik bekerjasama membuat karya tersebut
- g. Setelah selesai, hasil karyanya di presentasikan di depan kelas bersama guru dan teman-teman
- h. Terakhir guru mengevaluasi dari hasil karya tersebut dan memasang hasil karya tersebut di dalam kelas ataupun di madding kelas.

Kurang lebih seperti itu langkah-langkah dalam berkegiatan seni dan kreatifitas kami di kelas, dengan memberikan kebebasan memilih tema, kebebasan berkarya agar peserta didik dapat menjadi dirinya, nyaman dan senang dalam belajar, mengerjakan tanpa paksaan, dan dapat melatih kepercayaan dirinya.

Pertanyaan 4. Peran pembelajaran art and craft dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD, beserta hambatannya: a. Apakah pembelajaran *Art and Craft* berjalan sesuai harapan dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik baru?

Jawaban: *Art and Craft* mempunyai tujuan sebagai salah satu sarana ekspresi diri, menawarkan katarsis untuk perasaan dan emosi anak yang mungkin tidak diungkapkan dalam jenis kegiatan lainnya, *Art and Craft* juga bisa menjadi sarana yang tepat bagi anak membebaskan diri dari ketegangan dan frustrasi dan *creativity* sesuai dengan tema yang ada, *Art and Craft* menjadi kegiatan yang menyenangkan untuk anak dalam pembelajaran di kelas. *Art and Craft activities* sebagai pembelajaran di sekolah sejalan dengan dibutuhkannya pembelajaran yang memerlukan kreatifitas seorang pendidik untuk mengembangkan aspek perkembangan sosial-emosional anak khususnya stimulasi kepercayaan diri pada anak. Melalui *Art and Craft* banyak hal yang membantu eksplorasi perkembangan anak,

menciptakan perasaan senang dan gembira, sebagai kesempatan untuk keterampilan bahasa dan komunikasi ketika anak-anak mendengarkan arahan dan berbicara satu sama lain saat mereka bekerja, serta menumbuhkan anak menjadi pribadi yang lebih percaya diri. Pembelajaran dengan cara berkreasi seperti ini dapat menstimulasi perkembangan sosial emosional anak, khususnya pada masa transisi dari TK ke SD ini, dengan melakukan kegiatan ini peserta didik dengan sendirinya dapat saling mengenal teman, dapat membangun kerjasama yang baik, mendapatkan kemerdekaan

belajar, dapat melatih kepercayaan diri, dapat membebaskan diri dari ketegangannya, rasa takut, gugup dan secara tidak langsung peserta didik melakukan komunikasi dua arah dengan teman-temannya. Menurut saya pembelajaran *art and craft* ini sangat membantu saya dalam menghadapi kecemasan-kecemasan peserta didik di masa peralihan.

Pertanyaan 4. Peran pembelajaran art and craft dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD, beserta hambatannya: b. Adakah hambatan dalam menerapkan pembelajaran *Art and Craft* berjalan sesuai harapan dalam mengatasi kecemasan belajar bagi peserta didik baru?

Jawaban: Untuk hambatan dalam penerapan pembelajaran art and craft sebenarnya tidak ada, hanya saja dalam persiapannya memang membutuhkan waktu dan tenaga, karena beberapa hari sebelum mengajar kita harus menyiapkan media, alat dan bahan sesuai dengan tema yang akan di pelajari.

Pertanyaan 4. Peran pembelajaran art and craft dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD, beserta hambatannya: c. Bagaimana cara mengatasi masing-masing hambatan tersebut?

Jawaban: Cara mengatasinya, kita sesama guru kelas 1 bekerja sama dalam menyiapkan bahan-bahannya, misal satu guru menyiapkan videonya, guru satu lagi menyiapkan media, guru yang lain menyiapkan alat dan bahannya,

jadi pekerjaan kita terasa mudah, dan mengerjakannya tidak bisa mendadak, harus dari jauh-jauh hari sebelumnya.

Pertanyaan 4. Peran pembelajaran art and craft dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD, beserta hambatannya: d. Jika dilihat dari keseluruhan, apakah penerapan pembelajaran tersebut dapat menyelesaikan kecemasan peserta didik baru?

Jawaban: Alhamdulillah secara keseluruhan setelah kami melaksanakan pembelajaran tersebut dapat mengatasi kecemasan-kecemasan peserta didik

A. Peserta didik SDI Cikal Harapan 1 BSD

5. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:
 - a. Apakah ananda di temani orang tua selama pembelajaran di sekolah?
 - b. Bagaimana kondisi tubuh ananda di lingkungan sekolah baru ini?
 - c. Apakah ananda merasa aman dengan teman-teman baru di sekolah?
6. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD:
 - a. Apakah ananda merasa sulit dengan pembelajaran di kelas baru ini?
 - b. Apa perbedaan yang peserta didik rasakan ketika belajar di PAUD dan belajar di SD?
 - c. Seperti apa guru menjelaskan pembelajaran di kelas?
 - d. Apakah pembelajaran di kelas menyenangkan?
 - e. Pelajaran apa yang disukai?
 - f. Apakah ananda mengerti apa yang dijelaskan oleh guru?

1. Informan Hilmi Lakeysa Haikal, Peserta Didik Kelas 1 SD

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

a. Apakah ananda di temani orang tua selama pembelajaran di sekolah?

Jawaban: saya pertama masuk masih ditungguin mama saya di depan kelas sampai pulang sekolah. **Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:**

b. Bagaimana kondisi tubuh ananda di lingkungan sekolah baru ini?

Jawaban: Iya bu saya waktu itu masih suka takut, kadang pusing duluan sebelum masuk kelas, karena takut

ibu gurunya galak, ternyata engga.

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

c. Apakah ananda merasa aman dengan teman-teman baru di sekolah?

Jawaban: Aman bu, tapi masih malu-malu soalnya belum kenal.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi

kecemasan peserta didik kelas 1 SD: a. Apakah ananda merasa sulit dengan pembelajaran di kelas baru ini?

Jawaban: engga, bu gurunya asik banyak buat sesuatu sama banyak games.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: b. Apa perbedaan yang peserta didik rasakan ketika belajar di TK dan belajar di SD?

Jawaban: beda bu di TK banyak mainnya, di SD udah beneran belajar.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: c. Seperti apa guru menjelaskan pembelajaran di kelas?

Jawaban: bu guru suka nyaaain yutub, gunting-gunting, mengecat, main games, seru pokonya.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: d. Apakah pembelajaran di kelas menyenangkan?

Jawaban: Menyenangkan

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: e. Pelajaran apa yang disukai?

Jawaban: Aku suka pelajaran bahasa inggris, soalnya bahasa inggrisnya asik.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: f. Apakah ananda mengerti apa yang dijelaskan oleh guru?

Jawaban: Mengerti bu yang bu guru jelasin.

2. Informan Reyhan Ahza Pramugia, Peserta Didik Kelas 1 SD

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

a. Apakah ananda di temani orang tua selama pembelajaran di sekolah?

Jawaban: Masih bu ditungguin sama mba, soalnya mami papi saya kerja.

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

b. Bagaimana kondisi tubuh ananda di lingkungan sekolah baru ini?

Jawaban: Iya bu saya waktu pertama masuk SD masih deg-degan banget sama tegang deh.

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

c. Apakah ananda merasa aman dengan teman-teman baru di sekolah?

Jawaban: Aman bu, tapi belum kenal siapa-siapa soalnya saya TK nya bukan disini.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: a. Apakah ananda merasa sulit dengan pembelajaran di kelas baru ini?

Jawaban: Pertama masuk sekolah itu belum belajar bu, kita masih main-main game sama kreatifitas aja sama bu guru.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: b. Apa perbedaan yang peserta didik rasakan ketika belajar di TK dan belajar di SD?

Jawaban: Kalau di TK saya suka masih main-main sama nyanyi-nyayi.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: c. Seperti apa guru menjelaskan pembelajaran di kelas?

Jawaban: Biasanya buatnya kelompok bu, terus bu guru menjelaskan dan kasih contoh dulu, dan saya waktu itu

sama salma membuat jadwal piket.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: d. Apakah pembelajaran di kelas menyenangkan?

Jawaban: saya senang bu

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: e. Pelajaran apa yang disukai?

Jawaban: Aku suka PAI bu

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: f. Apakah ananda mengerti apa yang dijelaskan oleh guru?

Jawaban: Mengerti bu yang bu guru jelasin.

3. Informan Arkana Rifki Raffan Setiawan, Peserta Didik Kelas 1 SD

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

a. Apakah ananda di temani orang tua selama pembelajaran di sekolah?

Jawaban: Kalau saya sama masih ditungguin sama bunda, sama nangis kadang-kadang, ngga setiap hari si bu.

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

b. Bagaimana kondisi tubuh ananda di lingkungan sekolah baru ini?

Jawaban: saya takut bus ama deg-degan, soalnya saya ngga suka diomelin bu, atau dikomen-komen kala saya salah.

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

c. Apakah ananda merasa aman dengan teman-teman baru di sekolah?

Jawaban: Saya takut diisengin, soalnya di TK suka ada yang jail di kelas saya.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: a. Apakah ananda merasa sulit dengan pembelajaran di kelas baru ini?

Jawaban: tidak bu, gampang aja, ibunya baik.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: b. Apa perbedaan yang peserta didik rasakan ketika belajar di TK dan belajar di SD?

Jawaban: beda dikit si bu, kalau di tk kelasnya banyak permainan.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: c. Seperti apa guru menjelaskan pembelajaran di kelas?

Jawaban: Belum belajar, masih buat-buat kreasi sama teman-teman.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: d. Apakah pembelajaran di kelas menyenangkan?

Jawaban: saya senang bu

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: e. Pelajaran apa yang disukai?

Jawaban: Aku suka PAI bu

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: f. Apakah ananda mengerti apa yang dijelaskan oleh guru?

Jawaban: Mengerti bu yang bu guru jelasin.

4. Informan Alif Maulana Yusuf, Peserta Didik Kelas 1 SD

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

a. Apakah ananda di temani orang tua selama pembelajaran di sekolah?

Jawaban: Saya engga bu, soalnya saya udah dari TK disini.

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

b. Bagaimana kondisi tubuh ananda di lingkungan sekolah baru ini?

Jawaban: deg-degan bu, sama diem aja bu.

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

c. Apakah ananda merasa aman dengan teman-teman baru di sekolah?

Jawaban: Aman bu, soalnya saya sudah kenal sama salma.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: a. Apakah ananda merasa sulit dengan pembelajaran di kelas baru ini?

Jawaban: engga bu, bu gurunya asik bu, banyak kreatifitas.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: b. Apa perbedaan yang peserta didik rasakan ketika belajar di TK dan belajar di SD?

Jawaban: lumayan sama bu, bedanya di TK kelas saya banyak permainan

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: c. Seperti apa guru menjelaskan pembelajaran di kelas?

Jawaban: Belum belajar, masih buat-buat kreasi sama teman-teman.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: d. Apakah pembelajaran di kelas menyenangkan?

Jawaban: saya senang bu

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: e. Pelajaran apa yang disukai?

Jawaban: Aku suka pelajaran seni bu

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: f. Apakah ananda mengerti apa yang dijelaskan oleh guru?

Jawaban: Mengerti bu yang bu guru jelasin.

5. Informan Salma Paramita Hamdi, Peserta Didik Kelas 1 SD

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

a. Apakah ananda di temani orang tua selama pembelajaran di sekolah?

Jawaban: sudah engga bu, kalau kemaren TK masih di temenin

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

b. Bagaimana kondisi tubuh ananda di lingkungan sekolah baru ini?

Jawaban: deg-degan bu, sama diem aja bu.

Pertanyaan 1. Kecemasan peserta didik di masa peralihan dari TK ke SD:

c. Apakah ananda merasa aman dengan teman-teman baru di sekolah?

Jawaban: Malu-malu, baru kenal sama alif doang di kelas.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: a. Apakah ananda merasa sulit dengan pembelajaran di kelas baru ini?

Jawaban: enak bu belajar sama bu mimi.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: b. Apa perbedaan yang peserta didik rasakan ketika belajar di TK dan belajar di SD?

Jawaban: sama bu, bedanya di TK ada playgroundnya.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: c. Seperti apa guru menjelaskan pembelajaran di kelas?

Jawaban: Belum belajar, masih buat-buat kreasi sama teman-teman.

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: d. Apakah pembelajaran di kelas menyenangkan?

Jawaban: saya senang bu

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: e. Pelajaran apa yang disukai?

Jawaban: Aku suka pelajaran matematika bu

Pertanyaan 2. Peran dan pelaksanaan pembelajaran dalam mengatasi kecemasan peserta didik kelas 1 SD: f. Apakah ananda mengerti apa yang dijelaskan oleh guru?

Jawaban: Mengerti bu yang bu guru jelas.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Silmi Yassifi Maspupah
Tempat tanggal lahir : Ciamis, 25 Juli 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl.Budi Mulia Rt.16/12 Pademangan Barat Jakarta Utara
Gmail : silmiyassifim@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

- | | |
|---------------------------------------|-------------|
| 1. RA Al-Huda | 2004 – 2005 |
| 2. SDN 09 Pademangan Barat | 2005 – 2010 |
| 3. MTs-MA Pondok Pesantren Darul Ulum | 2011 – 2017 |
| 4. S1 Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta | 2017 – 2021 |
| 5. S2 Universitas PTIQ Jakarta | 2021 – 2024 |

Riwayat Mengajar:

- | | |
|---|-----------------|
| 1. Mengajar di Kampung Al-Qur'an | 2018 - 2019 |
| 2. Mengajar di RA Al-Huda | 2020 - 2022 |
| 3. Mengajar di Cendikia Privat | 2021 - 2023 |
| 4. Mengajar Privat Pribadi | 2022 - Sekarang |
| 5. Mengajar di PAUD Cikal Harapan 2 BSD | 2022 -Sekarang |

Daftar Karya Tulis Ilmiah:

1. Peran Psikologi Sosial Dalam Perilaku Organisasi
2. Teori-Teori Kebangkitan Peradaban Islam Dan Realitasnya
Implementasi Pembelajaran Online Dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa Di Masa Pandemic Covid-19
3. Kebijakan Pendidikan Karakter
4. Al Wahabiyah
5. Kebijakan Pendidikan Madrasan Formal Dasar Dan Menengah

MENGATASI KECEMASAN BELAJAR PESERTA DIDIK MELALUI ART AND CRAFT DI SEKOLAH DASAR ISLAM CIKAL HARAPAN BSD TANGERANG SELATAN

ORIGINALITY REPORT

26%

SIMILARITY INDEX

25%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.ptiq.ac.id

Internet Source

3%

2

jurnal.ummi.ac.id

Internet Source

2%

3

eprints.uny.ac.id

Internet Source

2%

4

repository.iiq.ac.id

Internet Source

1%

5

repository.radenintan.ac.id

Internet Source

1%

6

jurnal.itbsemarang.ac.id

Internet Source

1%

7

repository.uin-suska.ac.id

Internet Source

1%

8

aulad.org

Internet Source

1%

9

journal.uny.ac.id

Internet Source

1%