



SCREENING TINGKAT KECEMASAN ANAK SEKOLAH DASAR PADA PEMBELAJARAN TATAP MUKA PASCA PANDEMI COVID-19

I Gusti Ayu Indah Ardani, Lely Setyawati Kurniawan, Ni Ketut Putri Ariani, Sindi Antika, Jimmy, Surya Pradnyana Putra
Universitas Udayana
e-mail: ayuindah@unud.ac.id

Diterima: 02/04/2026; Direvisi: 13/04/2026; Diterbitkan: 24/04/2026

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 tidak hanya mengganggu proses pendidikan, tetapi juga memunculkan dampak psikologis yang bermakna pada anak, terutama saat transisi kembali ke pembelajaran tatap muka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan anak sekolah dasar pada pembelajaran tatap muka pasca pandemi di SD Negeri 1 dan SD Negeri 2 Tanjung Benoa. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Sampel diambil dengan teknik total sampling terhadap siswa yang memenuhi kriteria inklusi. Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami kecemasan saat kembali ke sekolah, dengan proporsi 101 dari 104 siswa kelas 4 dan 98 dari 100 siswa kelas 5 teridentifikasi cemas. Jenis kecemasan yang paling dominan adalah kecemasan terhadap cedera atau infeksi, yaitu pada 98 siswa kelas 4 dan 88 siswa kelas 5, sedangkan kecemasan perpisahan dan kecemasan bertemu banyak orang ditemukan dalam proporsi yang jauh lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan anak pada fase pasca pandemi lebih banyak dimediasi oleh persepsi ancaman terhadap kesehatan dibandingkan aspek sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keberhasilan pembelajaran tatap muka pasca pandemi tidak cukup ditentukan oleh kesiapan akademik dan administratif sekolah, tetapi juga oleh kesiapan psikologis anak. Oleh karena itu, diperlukan integrasi skrining dini dan intervensi promotif-preventif berbasis sekolah untuk mendukung pemulihan kesehatan mental anak secara berkelanjutan.

Kata Kunci: kecemasan anak, pembelajaran tatap muka, pasca pandemi

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has disrupted not only educational processes but also the psychological well-being of children, particularly during the transition back to face-to-face learning. This study aimed to analyze anxiety levels among elementary school children during post-pandemic face-to-face learning at SD Negeri 1 and SD Negeri 2 Tanjung Benoa. A descriptive analytic study with a cross-sectional design was conducted, and participants were recruited using total sampling based on the inclusion criteria. Anxiety was assessed using the *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS). The findings revealed that nearly all respondents experienced anxiety upon returning to school, with 101 of 104 fourth-grade students and 98 of 100 fifth-grade students identified as anxious. The most dominant anxiety subtype was fear of injury or infection, reported in 98 fourth-grade students and 88 fifth-grade students, whereas separation anxiety and fear of meeting many people were found in much lower proportions. These findings suggest that children's post-pandemic anxiety is more strongly mediated by



perceived health threats than by social concerns. The study concludes that the success of post-pandemic face-to-face learning is determined not only by academic and administrative readiness, but also by children's psychological preparedness. Therefore, early screening and school-based promotive-preventive interventions are needed to support sustainable recovery of children's mental health.

Keywords: child anxiety, face-to-face learning, post-pandemic

PENDAHULUAN

Pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) tidak hanya merupakan krisis kesehatan global, tetapi juga krisis perkembangan (*developmental crisis*) yang secara signifikan mengganggu trajektori psikososial anak. Transformasi mendadak dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran jarak jauh telah menciptakan disrupsi pada sistem kehidupan anak, terutama karena sekolah sebagai ruang interaksi sosial, pembelajaran, dan pembentukan rutinitas sehari-hari mengalami perubahan yang sangat drastis. Dampak dari disrupsi ini tidak semata-mata bersifat sementara, melainkan berpotensi menimbulkan konsekuensi jangka panjang terhadap regulasi emosi, fungsi sosial, dan performa akademik anak (Abidah, et al., 2020; Loades et al., 2020; Lee, 2020). Salah satunya berupa kecemasan yang dapat dialami oleh anak (Lasheras et al., 2020)

Dalam konteks kesehatan mental, pandemi telah dikaitkan dengan peningkatan signifikan prevalensi gangguan kecemasan pada anak dan remaja secara global. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa gejala kecemasan dan depresi pada anak serta remaja meningkat secara bermakna selama pandemi dibandingkan periode sebelumnya (Racine et al., 2021). Kondisi ini dapat dipahami sebagai konsekuensi dari paparan stres berkepanjangan, ketidakpastian, perubahan rutinitas, keterbatasan interaksi sosial, serta paparan informasi yang menimbulkan rasa takut. Dengan demikian, kecemasan pada anak pascapandemi tidak dapat dipahami hanya sebagai respons emosional sesaat, melainkan sebagai bentuk adaptasi psikologis yang berpotensi menjadi maladaptif bila tidak dikenali dan ditangani sejak dini (de Miranda et al., 2020).

Secara ideal, transisi kembali ke pembelajaran tatap muka pascapandemi diharapkan menjadi fase pemulihan yang mampu mengembalikan fungsi akademik, sosial, dan emosional anak. Pembelajaran tatap muka diharapkan memperbaiki kehilangan pembelajaran (*learning loss*), memulihkan interaksi sosial dengan teman sebaya, serta mendukung perkembangan mental anak secara lebih optimal. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa harapan tersebut tidak selalu berjalan searah dengan kesiapan psikologis anak. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kembalinya anak ke sekolah justru dapat menjadi sumber stres baru, baik karena kekhawatiran tertular penyakit, kesulitan beradaptasi kembali dengan lingkungan sosial, maupun tekanan akademik setelah lama belajar dari rumah (Taylor & Asmundson, 2020; Vivechana & Bimala, 2021).

Kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi aktual tersebut juga tampak pada konteks lokal. Proposal penelitian yang menjadi dasar tulisan ini menunjukkan bahwa pada siswa SD Negeri 1 dan SD Negeri 2 Tanjung Benoa ditemukan proporsi kecemasan yang sangat tinggi saat kembali menjalani pembelajaran tatap muka pascapandemi. Dalam abstrak proposal disebutkan bahwa 97,5% anak di kedua sekolah tersebut mengalami kecemasan untuk kembali ke sekolah secara tatap muka. Pada bagian hasil, juga dilaporkan bahwa sebagian besar siswa kelas 4 dan 5 mengalami kecemasan, terutama kecemasan akan cedera atau tertular COVID-



19, dibandingkan bentuk kecemasan lain seperti kecemasan perpisahan atau kecemasan bertemu banyak orang. Temuan ini menunjukkan bahwa kebijakan pemulihan pendidikan pascapandemi belum sepenuhnya disertai dengan perhatian yang memadai terhadap kesiapan mental anak.

Secara teoritis, kecemasan merupakan respons emosional terhadap ancaman yang dipersepsikan, yang dapat muncul dalam bentuk ketegangan, rasa tidak aman, kekhawatiran, serta gejala fisik tertentu. Pada anak, kecemasan dapat muncul dalam berbagai domain, seperti kecemasan perpisahan, fobia sosial, kecemasan umum, panik, hingga ketakutan terhadap cedera fisik atau penyakit. Jika berlangsung menetap dan mengganggu fungsi sehari-hari, kecemasan dapat berkembang menjadi kecemasan patologis yang berdampak pada perkembangan psikologis, relasi sosial, dan prestasi akademik anak (Bakhla et al., 2013; Walker et al., 2009). Karena itu, skrining dan deteksi dini menjadi sangat penting sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa anak.

Urgensi deteksi dini tersebut semakin kuat bila dikaitkan dengan keterbatasan literatur lokal. Meskipun masalah kesehatan mental anak selama pandemi telah banyak dibahas dalam literatur internasional, penelitian pada setting sekolah dasar di Indonesia, khususnya yang secara spesifik menilai kecemasan anak pada masa transisi kembali ke pembelajaran tatap muka, masih relatif terbatas. Proposal penelitian ini menggunakan *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS) sebagai instrumen skrining kecemasan anak, dengan pertimbangan bahwa alat ini lebih mudah diaplikasikan dan dipahami oleh anak maupun pendampingnya. Penggunaan instrumen ini memberikan nilai metodologis yang penting karena memungkinkan identifikasi spektrum kecemasan secara lebih terstruktur.

Berdasarkan uraian tersebut, tampak adanya kesenjangan yang jelas antara kondisi yang diidealkan, yaitu pembelajaran tatap muka sebagai sarana pemulihan perkembangan anak, dengan kondisi senyatanya, yaitu tingginya kecemasan anak ketika kembali ke sekolah. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa pemulihan sistem pendidikan tidak dapat hanya diukur dari dibukanya kembali sekolah, tetapi juga harus mempertimbangkan kesiapan psikologis peserta didik. Dalam konteks ini, penelitian mengenai skrining tingkat kecemasan anak pada pembelajaran tatap muka pascapandemi menjadi penting, bukan hanya untuk menggambarkan besarnya masalah, tetapi juga untuk menyediakan dasar ilmiah bagi intervensi sekolah yang lebih sensitif terhadap kesehatan mental anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada anak-anak di SD Negeri 1 dan SD Negeri 2 Benoa yang menjalani pembelajaran secara tatap muka.

Nilai kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya yang spesifik terhadap kecemasan anak sekolah dasar pada masa transisi pasca pandemi di setting lokal Indonesia, dengan pendekatan skrining berbasis sekolah menggunakan instrumen terstandar. Penelitian ini tidak hanya memotret gejala kecemasan sebagai masalah individual, tetapi juga menempatkannya dalam konteks kebijakan pendidikan pascakrisis. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi promotif dan preventif berbasis sekolah, serta memperkuat integrasi antara kebijakan pendidikan dan layanan kesehatan mental anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*), pengukuran variabel dilakukan pada satu waktu tertentu untuk

menggambarkan tingkat kecemasan anak pada pembelajaran tatap muka pasca pandemi. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 dan SD Negeri 2 Tanjung Benoa, Bali, dengan periode pelaksanaan selama kurang lebih enam bulan, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, hingga pelaporan hasil penelitian.

Subjek Penelitian

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar di SD Negeri 1 dan SD Negeri 2 Tanjung Benoa. Populasi terjangkau merupakan siswa yang memenuhi kriteria penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria tersebut digunakan untuk memastikan bahwa responden sesuai dengan tujuan penelitian dan dapat memberikan data yang relevan. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh siswa yang memenuhi kriteria inklusi diikutsertakan dalam penelitian. Dengan teknik ini, semua anggota populasi terjangkau memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi secara lebih menyeluruh.

Kriteria inklusi:

Siswa yang menjadi responden merupakan peserta didik aktif di SD Negeri 1 dan 2 Tanjung Benoa, telah memperoleh persetujuan dari orang tua atau wali, serta mengisi kuesioner secara lengkap sesuai ketentuan penelitian.

Kriteria eksklusi:

Peserta yang kuesionernya tidak terisi lengkap tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian. Ketidaklengkapan data dianggap dapat memengaruhi kualitas dan akurasi hasil penelitian. Selain itu, peserta yang menyatakan tidak bersedia mengikuti penelitian juga dikeluarkan dari proses pengumpulan data. Ketentuan ini diterapkan untuk memastikan bahwa penelitian hanya melibatkan responden yang memenuhi syarat dan memberikan persetujuan penuh.

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel utama dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan anak pada pembelajaran tatap muka pasca pandemi. Tingkat kecemasan diukur berdasarkan skor total yang diperoleh dari instrumen penelitian yang digunakan. Selain skor total, pengukuran juga dilakukan pada beberapa subskala kecemasan untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci. Subsкала tersebut meliputi kecemasan perpisahan, fobia sosial, gangguan obsesif-kompulsif, panik atau agorafobia, serta kecemasan umum. Selain itu, pengukuran juga mencakup ketakutan terhadap cedera fisik atau penyakit sebagai bagian dari dimensi kecemasan anak.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS) dalam bentuk kuesioner terstruktur. Instrumen ini dipilih karena mudah dipahami oleh anak serta mampu mengidentifikasi berbagai domain kecemasan secara komprehensif. Selain itu, dalam penelitian ini, SCAS digunakan sebagai alat skrining tingkat kecemasan anak (SCAS) merupakan kuesioner terstruktur yang digunakan untuk mengukur gejala kecemasan pada anak dan remaja (7-18 tahun) yang sering digunakan dalam praktek klinis dan penelitian. Instrumen ini menilai enam domain kecemasan, yaitu cemas perpisahan, fobia sosial, gejala obsesif-kompulsif, panik/agorafobia, kecemasan umum dan ketakutan terhadap cedera fisik. SCAS menggunakan skala Likert, dengan skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh item; semakin tinggi skor, semakin berat gejala kecemasan. (Galán et al, 2025; Whiteside *et al.*, 2012; Orgilés *et al.*, 2016).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan:

1. Kuesioner SCAS (dalam bentuk cetak maupun *online form*)
2. Lembar pencatatan data
3. Perangkat komputer untuk pengolahan data

Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan perizinan kepada pihak sekolah serta persetujuan dari orang tua atau wali siswa sebelum pengumpulan data dilakukan. Setelah itu, siswa diminta mengisi kuesioner yang telah disediakan sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Proses pengisian dilakukan secara mandiri dengan pendampingan apabila diperlukan untuk memastikan siswa memahami setiap pertanyaan. Data yang telah terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya untuk menghindari adanya data yang tidak lengkap. Selanjutnya, data dikodekan dan dimasukkan ke dalam perangkat lunak statistik untuk dianalisis.

Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif dengan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase tingkat kecemasan serta subskala kecemasan pada responden. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik (SPSS) untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai tingkat kecemasan anak. Data yang diperoleh melalui kuesioner SCAS disajikan dalam bentuk tabel karakteristik responden, tabel distribusi frekuensi, serta tabel distribusi jenis kecemasan yang dialami responden. Penyajian data dilakukan dalam bentuk frekuensi (*n*) dan persentase (%) untuk menggambarkan distribusi tingkat kecemasan pada anak.

Skor SCAS dihitung dengan menjumlahkan seluruh item kuesioner berdasarkan skala Likert, kemudian dilakukan pula perhitungan skor pada masing-masing subskala kecemasan yang meliputi kecemasan perpisahan, fobia sosial, gejala obsesif-kompulsif, panik atau agorafobia, kecemasan umum, serta ketakutan terhadap cedera fisik sesuai dengan pembagian item dalam instrumen. Selanjutnya, skor total kecemasan dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu cemas dan tidak cemas. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk mempermudah interpretasi data serta memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat kecemasan dan pola subskala kecemasan pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta deskripsi analitik untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai tingkat dan karakteristik kecemasan anak pada pembelajaran tatap muka pasca pandemi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik | Frekuensi (<i>n</i>) | Persentase (%) |
|---------------|---------------------------|-------------------|
| Kelas 4 | 104 | 50,98 |
| Kelas 5 | 100 | 49,02 |
| Total | 204 | 100 |

Berdasarkan Tabel 1, distribusi responden menunjukkan bahwa jumlah siswa kelas 4 sedikit lebih banyak dibandingkan kelas 5. Komposisi responden relatif seimbang antara kedua kelompok kelas, dengan proporsi hampir setara. Hal ini menunjukkan sampel penelitian cukup representatif dalam menggambarkan kondisi siswa pada dua tingkat kelas yang diteliti,

sehingga memungkinkan analisis yang lebih komprehensif terkait tingkat kecemasan pada masing-masing kelompok.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Siswa

| Tingkat Kecemasan | Kelas 4 (n) | Kelas 5 (n) | Total (n) | Persentase (%) |
|-------------------|-------------|-------------|-----------|----------------|
| Cemas | 101 | 98 | 199 | 97,5 |
| Tidak cemas | 3 | 2 | 5 | 2,5 |
| Total | 104 | 100 | 204 | 100 |

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas siswa pada kedua tingkat kelas mengalami kecemasan saat mengikuti pembelajaran tatap muka pasca pandemi. Proporsi siswa yang tidak mengalami kecemasan sangat minimal, mengindikasikan bahwa kecemasan merupakan fenomena yang hampir universal dalam populasi penelitian ini.

Tabel 3. Distribusi Jenis Kecemasan pada Siswa

| Jenis Kecemasan | Kelas 4 (n) | Kelas 5 (n) | Total (n) | Persentase (%) |
|-----------------------------------|-------------|-------------|-----------|----------------|
| Kecemasan terhadap cedera/infeksi | 98 | 88 | 186 | 93,46 |
| Kecemasan perpisahan | 3 | 5 | 8 | 4,02 |
| Kecemasan bertemu banyak orang | 0 | 5 | 5 | 2,52 |
| Total | 101 | 98 | 199 | 100 |


Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3, bentuk kecemasan yang paling dominan adalah kecemasan terhadap cedera atau infeksi, khususnya terkait COVID-19. Sementara itu, kecemasan perpisahan dan kecemasan sosial ditemukan dalam proporsi yang lebih rendah. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan anak pada masa transisi pembelajaran tatap muka pasca pandemi tidak bersifat homogen, melainkan didominasi oleh dimensi spesifik yang berkaitan dengan persepsi ancaman terhadap kesehatan.

Pembahasan

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa kecemasan merupakan respons psikologis yang sangat dominan pada anak sekolah dasar dalam menghadapi transisi menuju pembelajaran tatap muka pasca pandemi. Tingginya prevalensi kecemasan dalam penelitian ini tidak hanya merefleksikan dampak langsung dari pandemi, tetapi juga mencerminkan proses adaptasi psikologis yang belum sepenuhnya pulih. Dalam kerangka ini, kecemasan tidak dapat dipahami sebagai fenomena individual semata, melainkan sebagai manifestasi dari disrupsi sistemik yang terjadi pada lingkungan perkembangan anak.

Dominasi kecemasan terhadap cedera atau infeksi sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep *risk perception* dan *health anxiety*, dimana individu mengembangkan sensitivitas tinggi terhadap ancaman kesehatan berupa ketakutan akan penularan virus dan ketidakpastian tentang lingkungan sekolah setelah mengalami paparan krisis global yang berkepanjangan (Taylor & Asmundson, 2020; Lam and O'Driscoll, 2023). Pada anak, konstruksi ancaman ini tidak hanya bersumber dari pengalaman langsung, tetapi juga dimediasi oleh narasi sosial, media, serta respons emosional dari orang tua dan lingkungan terdekat. Hal ini menyebabkan internalisasi ancaman yang lebih kuat, sehingga lingkungan sekolah yang sebelumnya bersifat netral atau bahkan positif, kini dapat dipersepsikan sebagai sumber risiko.

Copyright (c) 2026 EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran

 <https://doi.org/10.51878/educational.v6i2.10129>



Temuan ini konsisten dengan bukti empiris global yang menunjukkan peningkatan signifikan gangguan kecemasan pada anak selama pandemi dengan prevalensi berkisar 8,9–23,87% (Racine et al., 2021; Walsh et al., 2021). Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dengan menunjukkan bahwa kecemasan tersebut tidak mereda secara otomatis setelah pembelajaran tatap muka kembali diberlakukan. Dengan kata lain, transisi ke fase pasca pandemi tidak serta-merta mengembalikan kondisi psikologis anak ke keadaan pra-pandemi, melainkan memunculkan bentuk kecemasan baru yang lebih kontekstual terhadap lingkungan sosial dan kesehatan.

Menariknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan perpisahan dan kecemasan bertemu banyak orang memiliki proporsi yang relatif lebih rendah dibandingkan kecemasan terkait kesehatan. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai pergeseran fokus kecemasan dari domain interpersonal menuju domain somatik atau kesehatan. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui model *cognitive appraisal*, dimana individu cenderung memprioritaskan ancaman yang dianggap paling relevan dan mendesak dalam konteks situasional tertentu. Dalam konteks pandemi, ancaman kesehatan menjadi lebih menonjol dibandingkan ancaman sosial (Loades et al., 2020).

Namun demikian, rendahnya proporsi kecemasan perpisahan dan kecemasan bertemu dengan banyak orang dalam temuan ini tidak serta-merta menunjukkan bahwa aspek relasional dan sosial anak tidak terdampak. Temuan ini justru mengindikasikan bahwa pada fase awal kembalinya pembelajaran tatap muka, fokus kecemasan anak lebih terarah pada ancaman yang dipersepsikan lebih nyata dan mendesak, yaitu risiko cedera atau tertular penyakit, dibandingkan dengan dinamika relasi interpersonal. Meskipun proporsinya relatif kecil, kecemasan perpisahan dan kecemasan terkait interaksi sosial tetap memiliki signifikansi klinis, karena dapat memengaruhi proses adaptasi anak terhadap lingkungan sekolah, termasuk keterlibatan dalam aktivitas belajar dan hubungan dengan teman sebaya serta figur otoritas (Bakhla et al., 2013; Walker et al., 2009). Selain itu, studi sebelumnya menunjukkan bahwa isolasi sosial selama pandemi dapat menimbulkan dampak laten terhadap perkembangan sosial-emosional anak, yang mungkin tidak langsung teridentifikasi sebagai gangguan pada fase awal, tetapi berpotensi muncul dalam bentuk kesulitan relasi interpersonal di kemudian hari (Loades et al., 2020; Lee, 2020). Oleh karena itu, temuan ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati, bukan sebagai indikator tidak adanya masalah pada domain sosial, melainkan sebagai gambaran pergeseran fokus kecemasan anak yang lebih dominan pada aspek kesehatan dalam konteks pascapandemi.

Dalam perspektif psikopatologi perkembangan, temuan ini dapat dijelaskan melalui model *diathesis-stress*, dimana pandemi bertindak sebagai stresor besar yang mengaktifkan kerentanan psikologis pada anak (de Miranda et al., 2020). Anak dengan kapasitas *coping* yang terbatas atau dengan paparan stres sebelumnya berpotensi mengalami kecemasan yang lebih intens. Kembalinya ke sekolah dalam kondisi ketidakpastian justru dapat memperkuat aktivasi sistem stres tersebut, sehingga memunculkan respons kecemasan yang persisten. Lebih lanjut, hasil penelitian ini mengungkap adanya *policy-practice gap* dalam implementasi pembelajaran tatap muka pasca pandemi. Secara kebijakan, pembukaan kembali sekolah diposisikan sebagai strategi pemulihan pendidikan untuk mengatasi dampak negatif pembelajaran jarak jauh, termasuk *learning loss* dan penurunan keterlibatan belajar (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021). Namun, temuan empiris dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebijakan tersebut belum sepenuhnya diimbangi dengan intervensi yang memperhatikan



kesiapan psikologis anak. Dengan demikian, terdapat ketidaksesuaian antara orientasi kebijakan yang berfokus pada aspek kognitif-akademik dengan kebutuhan nyata anak pada aspek emosional-psikologis.

Dari sudut pandang klinis dan kesehatan masyarakat, temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan promotif dan preventif berbasis sekolah dalam menangani kecemasan anak. Salah satunya adalah program seni dan *mindfulness* berbasis sekolah, seperti terapi menggambar berbasis emosi dan *mindfulness based art therapy* (Malboeuf et al., 2021; Malboeuf et al., 2021 (1)). Skrining menggunakan instrumen terstandar seperti *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS) memungkinkan identifikasi dini terhadap anak yang berisiko mengalami gangguan kecemasan (Bakhla et al., 2013). Intervensi selanjutnya dapat berupa edukasi kesehatan mental, penguatan keterampilan *coping*, serta dukungan psikososial dari guru dan keluarga (Parrott et al., 2021; Reiß et al., 2023). Selain itu, temuan ini juga membuka ruang untuk pengembangan model intervensi berbasis sekolah yang lebih integratif, misalnya melalui pendekatan *school mental health framework*, yang menggabungkan aspek promotif, preventif, dan kuratif dalam satu sistem layanan. Pendekatan ini menjadi relevan dalam konteks pasca pandemi, dimana sekolah berperan sebagai titik sentral dalam pemulihan kesehatan mental anak.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, cakupan penelitian yang terbatas pada dua sekolah membatasi generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas. Kedua, penelitian ini belum mengkaji faktor determinan kecemasan secara mendalam, seperti faktor keluarga, pengalaman trauma, maupun kondisi sosial ekonomi. Ketiga, desain potong lintang tidak memungkinkan analisis hubungan kausal maupun perubahan kecemasan secara longitudinal. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika kecemasan anak pada masa transisi pasca pandemi. Temuan ini menegaskan bahwa pemulihan sistem pendidikan tidak dapat dipisahkan dari pemulihan kesehatan mental anak. Oleh karena itu, diperlukan integrasi yang lebih kuat antara kebijakan pendidikan dan layanan kesehatan mental berbasis sekolah untuk memastikan adaptasi anak yang optimal dalam menghadapi perubahan pasca pandemi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan fenomena yang dominan pada anak sekolah dasar dalam menghadapi pembelajaran tatap muka pasca pandemi. Tingginya proporsi kecemasan mengindikasikan bahwa transisi dari pembelajaran jarak jauh ke pembelajaran tatap muka bukan hanya perubahan sistem pendidikan, tetapi juga proses adaptasi psikologis yang kompleks. Kecemasan yang muncul tidak bersifat umum, melainkan didominasi oleh kekhawatiran terhadap ancaman kesehatan, khususnya ketakutan akan cedera atau infeksi. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman pandemi telah membentuk konstruksi kognitif anak terhadap lingkungan sosial, termasuk sekolah, yang tidak lagi sepenuhnya dipersepsikan sebagai ruang aman. Oleh karena itu, pembelajaran tatap muka pasca pandemi tidak hanya berfungsi sebagai pemulihan akademik, tetapi juga merupakan fase penting dalam pemulihan kesehatan mental anak.

Temuan ini menguatkan adanya kesenjangan antara implementasi kebijakan pendidikan dan kesiapan psikologis peserta didik, sehingga keberhasilan pembelajaran tatap muka sangat ditentukan oleh integrasi aspek kesehatan mental dalam praktik pembelajaran. Skrining dini kecemasan menggunakan instrumen terstandar menjadi langkah strategis untuk



mengidentifikasi risiko sejak awal dan memungkinkan intervensi yang tepat serta berkelanjutan. Ke depan, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal untuk memahami dinamika kecemasan anak secara lebih mendalam, termasuk faktor lingkungan keluarga, pengalaman traumatik, dan kondisi sosial ekonomi. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis sekolah yang bersifat promotif dan preventif, seperti literasi kesehatan mental, pelatihan keterampilan coping, serta penguatan peran guru dan orang tua. Dengan demikian, pemulihan pendidikan pasca pandemi perlu berjalan seiring dengan pemulihan kesehatan mental anak agar proses pembelajaran berlangsung efektif, sehat secara psikologis, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, A., Hidaayatullaah, H. N., Simamora, R. M., Fehabutar, D., Mutakinati, L., & Suprpto, N. (2020). The Impact of Covid-19 to Indonesian Education and Its Relation to the Philosophy of “Merdeka Belajar”. *Studies in Philosophy of Science and Education*, 1(1), 38-49. <https://doi.org/10.46627/sipose.v1i1.9>
- Bakhla, A. K., Sinha, P., Sharan, R., Binay, Y., Verma, V., & Chaudhury, S. (2013). Anxiety in school students: Role of parenting and gender. *Industrial psychiatry journal*, 22(2), 131–137. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.132927>
- de Miranda, D. M., Athanasio, B. D. S., Oliveira, A. C. S., & Simoes-e-Silva, A. C. (2020). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 51, 101845. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2020.101845>
- Galán-Luque, T., Serrano-Ortiz, M., & Orgilés, M. (2025). Factor structure and psychometric properties of the Spence Children’s Anxiety Scale: A 25-year systematic review. *Child Psychiatry & Human Development*, 56, 492–506. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01566-1>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2021). *Satuan pendidikan di wilayah PPKM level 1–3 dapat melaksanakan pembelajaran tatap muka terbatas*. <https://www.kemdikbud.go.id>
- Lasheras, I., Gracia-García, P., Lipnicki, D. M., Bueno-Notivol, J., López-Antón, R., de la Cámara, C., Lobo, A., & Santabárbara, J. (2020). Prevalence of anxiety in medical students during the COVID-19 pandemic: A rapid systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6603. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186603>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Lam, V.L. and O’Driscoll, M.F. (2023) ‘On return to school: disorder symptoms, stress at home and evaluations of school COVID-19 measures’, *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 35(1–3), pp. 13–24. <https://doi.org/10.2989/17280583.2023.2290647>



- Malboeuf-Hurtubise, C., Léger-Goodes, T., Mageau, G.A., Taylor, G., *et al.* (2021) ‘Online art therapy in elementary schools during COVID-19: results from a randomized cluster pilot and feasibility study and impact on mental health’, *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00367-5>.
- Malboeuf-Hurtubise, C., Léger-Goodes, T., Mageau, G.A., Joussemet, M., *et al.* (2021) ‘Philosophy for children and mindfulness during COVID-19: Results from a randomized cluster trial and impact on mental health in elementary school students’, *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 107. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110260>.
- Orgilés, M. *et al.* (2016) ‘A systematic review of the factor structure and reliability of the Spence Children’s Anxiety Scale’, *Journal of Affective Disorders*, 190, pp. 333–340. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.09.055>.
- Parrott, J. *et al.* (2021) ‘Building Resilience During COVID-19: Recommendations for Adapting the DREAM Program – Live Edition to an Online-Live Hybrid Model for In-Person and Virtual Classrooms’, *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647420>.
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Reiß, F. *et al.* (2023) ‘Prevention perspective: mental health of schoolchildren in Germany’, *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 66(4), pp. 391–401. <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03674-8>.
- Taylor, S., & Asmundson, G. J. G. (2020). Life in a post-pandemic world: What to expect of anxiety-related conditions and their treatment. *Journal of Anxiety Disorders*, 72, 102231. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102231>
- Vivechana, S., & Bimala, P. (2021). Daily activities and anxiety among school-going children during COVID-19 pandemic and school closure. *International Journal of Caring Sciences*, 14(1).
- Walker, L. S., Beck, J., & Anderson, J. (2009). Functional Abdominal Separation Anxiety: Helping The Child Return To School. *Pediatric annals*, 38(5), 267–271. <https://doi.org/10.3928/00904481-20090501-07>
- Walsh, K., Furey, W.J. and Malhi, N. (2021) ‘Narrative review: COVID-19 and pediatric anxiety’, *Journal of Psychiatric Research*, 144, pp. 421–426. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.10.013>.
- Whiteside, S.P.H. *et al.* (2012) ‘Validation of the Spence Children’s Anxiety Scale’s obsessive compulsive subscale in a clinical and community sample’, *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), pp. 111–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.10.002>.