BAB 1

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Setiap orang baik dewasa, remaja atau anak usia dini memiliki emosi. Emosi dapat memengaruhi tindakan seseorang, misalnya tertawa saat merasa bahagia atau menangis saat merasa sedih. Emosi adalah perasaan yang dialami secara pribadi, seperti senang, sedih, atau marah. Emosi dapat memicu perubahan fisik, seperti peningkatan denyut jantung saat merasa takut atau perubahan ekspresi wajah saat merasa senang. Emosi muncul sebagai respons terhadap situasi atau peristiwa, baik internal (pikiran, perasaan) maupun eksternal (peristiwa, interaksi). Emosi dapat dikategorikan menjadi berbagai macam, seperti emosi positif (bahagia, cinta, harapan) dan emosi negatif (marah, sedih, takut). [1]

Emosi memainkan peran penting dalam pengalaman dan perilaku sehari-hari. Emosi adalah bagian alami dari kehidupan manusia dan penting untuk dipahami serta dikelola dengan baik. Bagi orang yang sudah dewasa bisa mengelola emosi positif dengan melibatkan teknik seperti mengatur napas, menyediri sejenak, berpikir positif, dan mencari solusi. Selain itu penting untuk menjaga kesehatan fisik, berolahraga dan curhat dengan orang terdekat. Namun beda lagi halnya dengan mengelola emosi positif anak usia dini.

Memunculkan emosi positif pada orang dewasa lebih mudah daripada anak usia dini karena beberapa faktor. Orang dewasa telah mengembangkan

[1] Ely Manizar HM, (2016). *Mengelola Kecerdasan Emosi.* Palembang. Journal Article Tadrib

keterampilan sosial dan kemampuan untuk mengelola emosi yang lebih matang, serta memiliki pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan orang lain. Sebaliknya, anak usia dini masih dalam proses perkembangan, sehingga emosi mereka lebih mudah dipengaruhi oleh faktor eksternal dan belum mampu mengontrolnya dengan baik.[2]

Banyak sekali orang tua yang belum menyadari akan dampak emosi pada diri anak usia dini. Orang tua banyak yang belum memahami bagaimana cara agar bisa memunculkan emosi positif pada anak usia dini. Karena orang tua yang sudah lelah dengan pekerjaannya sehingga ketika menjumpai anak dirumah yang tiba-tiba tantrum menjadikan orang tua juga stres. Namun seperti yang sudah dibahas, bahwa emosi positif pada orang yang sudah dewasa masih bisa lebih mudah untuk ditingkatkan, sedangkan emosi positif pada anak usia dini masih perlu untuk dimunculkan. Tidak jarang kita jumpai anak usia dini ketika berangkat ke sekolahan dengan emosi negatif, seperti marah, teriak-teriak dan menangis. Sehingga ketika proses bermain sambil belajar di sekolahan menjadi kurang efektif bagi anak. Hal ini membuat para guru mencari solusi agar proses bermain sambil belajar menjadi efektif bagi anak. Seperti teori yang telah diungkapkan oleh Erik Erikson bahwa kepribadian manusia berkembang melalui delapan tahap sepanjang hidupnya, mulai dari bayi hingga dewasa akhir.[3]

Bersekolah di PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) membantu anak menstimulasi tumbuh kembangnya sejak dini, serta mempersiapkan untuk jenjang selanjutnya.

---

[2] Muhammad Zamzam Nurul Muslim.(2024). *Kemampun Anak Usia Dini Mengelola Emosi Diri.* Malang. Uin-Malang.ac.id

[3] Saul McLeod, (2025). *Psikososial Erik Erikson.* Artikel simplypsikologi.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah jenjang pendidikan sebelum jenjang pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut, yang diselenggarakan pada jalur formal, nonformal, dan informal.[4] Salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitikberatkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan 6 (enam) perkembangan: agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, dan seni, sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan sesuai kelompok usia yang dilalui oleh anak usia dini seperti yang tercantum dalam Permendikbud 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD (menggantikan Permendiknas 58 tahun 2009).[5]

Tujuan utamanya yaitu untuk membentuk anak Indonesia yang berkualitas, yaitu anak yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat perkembangannya sehingga memiliki kesiapan yang optimal di dalam memasuki pendidikan dasar serta mengarungi kehidupan pada masa dewasa. Tujuan lainnya yaitu untuk membantu menyiapkan anak mencapai kesiapan belajar (akademik) di sekolah, sehingga dapat mengurangi usia putus sekolah dan mampu bersaing secara sehat di jenjang pendidikan berikutnya.[6]

Pendidikan anak usia dini merupakan dasar pembentukan kepribadian manusia, seperti menanamkan bagaimana bersikap sopan dalam kehidupan sehari-

---

[4] Abdullah Bin Muammar, (2020). *Pendidikan Anak Usia Dini*, siln.riyadh@kemdukbud.go.id
[5] Repositori Kemdikbud. *Permendikbud 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD.* Repositori Kemdikbud.gi id
[6] Nurlina, (2020). *Pendidikan Anak Usia Dini.* Sumatera Barat. PT. Mafy Media Literasi Indonesia.

hari. Pembentukan kepribadian anak dari usia dini sangat mempengaruhi karakter dan kepribadian anak dalam kehidupan sosial masyarakat. Taman kanak-kanak merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menekankan pertumbuhan dan perkembangan nilai moral dan agama, fisik motorik, kompetensi sosial emosional, bahasa, kognitif, seni yang disesuaikan dengan keunikan dan tahap perkembangan masing-masing anak. [7] Sehingga sangat tepat sekali di Taman kanak-kanak, merangsang dan menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini sesuai dengan aspek-aspek perkembangannya, untuk mencapai tujuan dari pendidikan anak usia dini tersebut.

Berdasarkan firman Allah dalam Q.S Al-Anfal; 27-28, yang menjelaskan bahwa anak adalah amanah sekaligus sebagai ujian bagi orangtuanya. Hal yang terungkap dalam Q.S. Al-Anfal (8): 27-28

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تَخُوْنُوا اللّٰهَ وَالرَّسُوْلَ وَتَخُوْنُوْٓا اَمٰنٰتِكُمْ وَاَنْتُمْ تَعْلَمُوْنَ. وَاعْلَمُوْٓا اَنَّمَآ اَمْوَالُكُمْ وَاَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌۙ وَّاَنَّ اللّٰهَ عِنْدَهٗٓ اَجْرٌ عَظِيْمٌ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul serta janganlah kamu mengkhianati amanat yang dipercayakan kepadamu, sedangkan kamu mengetahui. Ketahuilah bahwa hartamu dan anak-anakmu itu hanyalah sebagai ujian dan sesungguhnya di sisi Allah ada pahala yang besar “.[8]

[7] Dr. Dadan Suryana, (2026). *Stimulasi Dan aspek Perkembangan Anak*. Jakarta. Prenadamedia Group (Hal.26)
[8] Kumparan, (2021). *Ayat Al-Quran Tentang Pendidikan Anak Usia Dini*. Kumparan.com.

Dalam mendidik anak usia dini diperlukan kesabaran yang ekstra sesuai dengan keunikan dari masing-masing anak. Disinilah peran guru di sekolah penting dalam menstimulasi pertumbuhan dan perkembangannya. Sebenarnya kegiatan di sekolah hanya beberapa jam saja sehingga lebih banyak waktu yang dihabiskan anak dengan lingkungan keluarganya. Maka dari itu perlu adanya parenting agar persepsi kita yang ada di sekolahan itu sama dengan yang ada di lingkuan rumah. [9]

Banyak hal yang menyebabkan penyerapan stimulasi tumbuh kembang anak menjadi kurang efektif, salah satunya yaitu faktor emosi. Emosi merupakan keadaan psikis seseorang yang disampaikan melalui ekspresi atau tindakan. Emosi juga sering diartikan sebagai mood atau perasaan seseorang yang dapat dilihat dari raut wajah, perkataan, tulisan, dan tindakan seseorang. Kecerdasan emosi merupakan kecerdasan yang harus dimiliki oleh seseorang dan harus berkembang dengan baik sebab seseorang yang memiliki kecerdasan emosi mampu menempatkan dan mengendalikan emosi yang dimiliki, oleh sebab itu kecerdasan emosi harus distimulasi sejak dini. Perkembangan emosi anak pada usia dini perlu mendapatkan stimulasi dan penanganan yang tepat sesuai dengan tahap perkembanganya.[10]

Terdapat 3 aspek utama pada emosi positif, yaitu (1) Kualitas Emosi, (2) Proses Emosi, (3) Dampak Emosi Positif.[11]

---

[9] Guru Inovatif, (2024). *Pentingnya Positive Parenting Bagi Anak.* Artikel guruinovatif.id.
[10] Susianty Selaras Ndari,dkk, (2019). *Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini*. Edu Publisher.
[11] Silvia Febiola, (2023). *Peran Keluarga Dalam Menangani Emosi Negatif dan Pembentukan Karakter Anak Usia Dini*. Universitas Negeri Padang.

Peran emosi pada anak usia dini sangatlah penting. Sebab perilaku emosi-emosi ada hubungannya dengan aktivitas dalam kehidupannya. Semakin kuat emosi memberikan tekanan, akan semakin kuat mengguncang keseimbangan tubuh untuk melakukan aktivitas tertentu. Dengan pemahaman diri yang baik dan kemampuan mengelola emosi, anak akan lebih tahan terhadap stres dan tekanan mental, sehingga dapat membantu mencegah masalah kesehatan mental dimasa depan. Emosi positif bahagia pada anak merupakan hal yang sangat penting dalam perkembangan mereka.[12]

Emosi yang positif membantu anak dalam menghadapi tantangan, mengembangkan hubungan yang sehat, dan mempromosikan kesejahteraan secara keseluruhan. Emosi positif bahagia pada anak memberikan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Anak-anak yang bahagia cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Mereka merasa senang dan puas dengan diri mereka, memiliki keyakinan yang tinggi, dan berpikir optimis. Hal ini memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik dan merasa lebih mampu mengatasi kesulitan.[13]

Emosi positif bahagia juga berdampak pada kesehatan fisik dan mental anak. Anak-anak yang bahagia cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dan rentan terhadap penyakit. Mereka juga memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan mampu mengelola emosi negatif dengan lebih baik. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan . Bagi anak usia

---

[12] Annisa Rosanna Bassae, (2023). *Memahami Emosi Positif Bahagia Pada Anak Usia Dini*. Uin Malang

[13] Riana Mashar, (2007). *Emosi Positif Anak Usia Dini dan Stimulasi "Aku Anak Ceria".* Universitas Gajah Mada Yogyakarta.

dini, ia memerlukan bantuan dari orang lain agar kebutuhannya terpenuhi karena dengan terpenuhinya kebutuhan anak usia dini dapat menjadikan anak merasa aman dan nyaman yang dapat membuat anak menampilkan emosi-emosi positif. Begitu juga sebaliknya, ketidakamanan dan ketidaknyamanan yang dirasakan anak dapat memunculkan emosi negatif pada anak. Mereka akan menjadi pribadi yang gelisah, penakut, merasa terancam, bahkan hal tersebut dapat berlangsung hingga ia dewasa.[14]

Menurut Edi Hendri Mulyana kemampuan anak usia dini mengelola emosi diri merupakan bagian dari pematangan perkembangan emosi anak dimasa perlihan dari pra operasional memasuki masa operasional konkrit. Kemampuan anak usia dini dalam mengelola emosi dirinya dapat dilihat dari dimensi kemampuan anak dalam memanfaatkan emosi secara positif, kemampuan mengatur emosi sesuai situasi dan kondisi diri, dan kemampuan pertahanan diri anak itu sendiri dalam berbagai bentuk posisi persoalan diri anak secara wajar. Penelitian ini dilakukan di TK Pertiwi DWP Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya yang bertujuan untuk mendeskripsikan kemampuan anak usia dini mengelola emosi.[15]

Anak-anak adalah individu yang penuh dengan emosi, baik itu kegembiraan, kecemasan, kekesalan, atau kesedihan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk memahami betapa pentingnya mengelola emosi bahagia pada anak-anak. Emosi bahagia memainkan peran penting dalam

---

[14] Susianty Selaras Ndari,dkk, (2019). *Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini*. Edu Publisher.

[15] Edi Hendri Mulyana, (2017). *Kemampuan Anak Usia Dini Mengelola Emosi diri Pada Kelompok B Di TK Pertiwi DWP Kec. Tawang Tasikmalaya*. Jurnal PAUD Agapedia.

kesejahteraan dan perkembangan anak, serta mempengaruhi interaksi sosial dan kebahagiaan mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun cara mengelola emosi positif bahagia anak usia dini yaitu (1) Memahami Emosi Anak, penting bagi orang dewasa untuk memahami dan mengenali emosi anak. Anak- anak seringkali kesulitan mengungkapkan perasaan mereka dengan kata-kata. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik perlu mampu membaca ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan sinyal nonverbal lainnya untuk memahami perasaan yang mendasarinya. Hal ini akan membantu mengidentifikasi emosi bahagia dan memahami apa yang membuat anak merasa senang. (2) Memberi Dukungan Emosional, dukungan emosional yang kuat dari orang tua dan pendidik sangat penting dalam mengelola emosi bahagia anak. Anak-anak perlu merasa didengar, dipahami, dan diterima apa adanya. (3) Mengajarkan Ketrampilan Mengelola Emosi, mengajarkan anak-anak keterampilan mengelola emosi adalah strategi penting dalam mengembangkan kebahagiaan mereka. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan latihan *mindfulness* untuk memunculkan emosi positif pada anak. (4) Menciptakan Lingkungan Positif Pada Anak, lingkungan sekitar anak memiliki dampak besar terhadap emosi bahagia mereka. Menciptakan lingkungan yang positif dan menyenangkan dapat membantu anak- anak merasa aman, nyaman, dan bahagia.[16]

Salah satu cara untuk melatih/mengelola emosi yaitu dengan kegiatan latihan *mindfulness* pada anak usia dini. Menurut Kresnoadi pada jurnalnya mengenai cara

[16] Silvia Febiola, (2023) . *Peran Keluarga dalam Menangani Emosi Negatif dan Pembentukan Karakter Anak Usia Dini*. Universitas Negeri Padang.

menyayangi diri dengan hidup saat ini. *mindfulness* sendiri adalah konsep di mana kita fokus untuk hidup di saat itu. Bahasa kerennya, *living in the moment.* Tanpa berlebihan khawatir akan masa depan, dan tanpa memikirkan yang sudah lewat. Penerapannya pada anak usia dini yaitu Mindfulness dapat membantu anak-anak untuk meningkatkan kemampuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan memahami perasaan mereka. [17]

Melalui kegiatan latihan *mindfulness*, anak-anak juga dapat belajar untuk mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang baik dan mengelola perasaan negatif sebelum mereka menjadi terlalu kuat. [18] Kegiatan latihan *mindfulness* adalah keterampilan penting yang dapat diterapkan pada anak-anak untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Hal ini menjadikan sadar dan menyadari pikiran, perasaan, dan tubuh saat ini, tanpa menilai atau mengubahnya. Kegaiatn latihan *mindfulness* berasal dari tradisi meditasi dari Buddhisme, tetapi sekarang digunakan dalam berbagai konteks, termasuk kesehatan mental, pendidikan, dan kesejahteraan.[19]

Kegiatan latihan *mindfulness* dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan bisa dipelajari oleh siapa saja tanpa harus memiliki latar belakang spiritual tertentu. Kegiatan ini dapat membantu seseorang untuk menjadi lebih fokus dan mengatasi stres, serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Ini dapat dilakukan dengan cara meditasi, yoga, atau melalui aktivitas lain seperti berolahraga atau berkebun. Kegiatan latihan *mindfulness* juga dapat diajarkan dalam bentuk terapi

---

[17] Kresnoadi, (2022). *Cara Menyayangi Diri Dengan Hidup Di Saat Ini.* Blog ruangguru.com
[18] Awanda Amelia Sadita, (2024). *Pengembangan Kegiatan Mindfullness Untuk Mengelola Kemampuan regulasi emosi Anak*. Yogyakarta, Digilib.uin-suka.ac.id.
[19] Wikipedia, (2025). Perhatian Penuh. Wikipedia.org/wiki/mindfulness.

dan digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau trauma. Anak-anak yang belajar *minfullness* dapat memperoleh berbagai manfaat, seperti meningkatkan konsentrasi dan fokus, membantu mengatasi stres dan kecemasan, memperkuat empati dan kemampuan sosial, meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional, dan meningkatkan kemampuan belajar dan hasil akademis. Oleh karena itu, mengajarkan mindfulness pada anak-anak dapat menjadi cara yang efektif untuk membantu mereka mengatasi permasalahan yang dihadapi dan meningkatkan kualitas hidup mereka.[20]

Teori *mindfllness* Jon Kabar-Zinn adalah kesadaran yang muncul dari perhatian sengaja pada saat ini tanpa menghakimi. *mindfulness* dapat mengurangi stres. Peran guru dalam kegiatan *mindfulness* adalah memberikan energi positif bagia anak usia dini dengan memberi sugesti yang positif.[21] Ini bukan tentang "mengosongkan" pikiran seperti yang diasumsikan sebagian orang selama meditasi. Sebaliknya, ini tentang meluangkan waktu secara sengaja untuk mengamati situasi saat ini, termasuk pikiran, perasaan, dan sensasi fisik tanpa menghakimi atau bereaksi terhadapnya.[22]

Emosi pada anak usia dini menjadikan pemikiran yang mendalam karena bagi anak usia dini ini penting sekali bisa memunculkan emosi positifnya agar proses stimulasi tumbuh kembangnya menjadi efektif. Emosi negatif yang sering muncul ketika anak berangkat kesekolahan menjadikan hal yang menarik untuk dibahas.

---

[20] Sampoerna *Academy,* (2020). 8 *Manfaat Mindfullness Pada Anak Usia Dini dan Cara Seru Melatihnya*. Jakarta. Sampoernaacademy.sch.id.
[21] Dr. Siti Zaenab, M.Pd, (2020). *Mindfull Parenting.* Sidoarjo. Zifatama Jawara.
[22] Rachel Hijau, (2023). Dr. Jon Kabat Zinn: Membawa Kesadaran Penuh Ke Arus Utama. verywellmind.com/jon-kabat-zinn-bringing-mindfulness-minstream.

Mengingat bahwa anak usia dini masih perlu untuk dimunculkan emosi positifnya karena mereka belum mampu untuk mengelola emosi positif mereka sendiri, maka dalam PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) banyak langkah-langkah yang dilakukan, salah satunya dengan melakukan latihan *mindfulness* bagi anak usia dini.

Kegiatan latihan *mindfulnes)* ini sudah dilakukan di lembaga yang penulis observasi yaitu RA Al-Mansur. Kegiatan ini menjadi pembiasaan setiap pagi sebelum melakukan kegiatan belajar mengajar. Hal ini merupakan pembiasaan yang dilukukan sebelum anak-anak beraktivitas di sekolah karena dapat membantu menumbuhkan emosi positif anak usia dini, peneliti memilih topik ini karena sesuai minat dan keahlian karena bisa membuat lebih termotivasi dan mampu mendalami topik tersebut dengan baik serta memberikan wawasan baru bagi peneliti, sehingga peneliti mengangkat judul:

Implementasi Kegiatan Latihan *Mindfullness* Untuk Menumbuhkan Emosi Positif Anak Usia 5-6 Tahun di RA Al-Mansur Tahun Ajaran 2024/2025.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diketahui bahwa rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana implementasi kegiatan Latihan *(Mindfullness)* pada Anak Usia Dini di lembaga RA Al-Mansur tersebut ?
2. Faktor-faktor apa saja yang mendukung dan menghambat implementasi kegiatan latihan *(Mindfullness)* di lembaga RA Al-Mansur tersebut ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui implementasi kegiatan Latihan *(Mindfullness)* pada Anak Usia Dini di lembaga RA Al-Mansur
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mendukung dan menghambat implementasi kegiatan Latihan *(Mindfullness)* di lembaga RA Al-Mansur.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan memberikan manfaat kualitas pendidikan yaitu :

1. Secara Teoritis

   Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan tentang emosi positif pada anak usia dini dan bagaimana cara untuk memunculkan emosi positif pada anak usia dini sehingga sebelum kegiatan bermain sambil belajar di lembaga sekolah, anak-anak sudah merasa bahagia dan lebih nyaman.

2. Secara Praktis

   a. Bagi Peneliti

      Penelitian ini penting untuk wawasan serta pedoman bagi peneliti serta dapat meningkatkan kemampuan peneliti

   b. Bagi Guru

      Dengan penelitian ini diharapkan agar guru memperoleh wawasan untuk mengembangkan langkah-langkah dalam memunculkan emosi positif pada

anak usia dini sebelum kegaitan bermain sambil belajar dimulai di RA Al-Mansur

c. Bagi Sekolah

Bagi sekolah yaitu memberikan kontribusi untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar dan meningkatkan kemampuan emosi positif bagi anak usi dini di RA Al-Mansur

E. Definisi Operasional

1. Latihan *(Mindfulness)*

Menurut Segal, Williams, & Teasdale yang dikutip oleh Bradley T. Erford, secara historis *mindfulness* termasuk dalam pendekatan kognitif behavioral. Jon Kabat Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai sebuah kesadaran, diperkuat dengan memperhatikan secara berkelanjutan dan khusus yang disengaja, pada saat sekarang dan dengan tanpa menghakimi. Menurut Zinn, *mindfulness* juga akan melibatkan bagaimana seseorang melihat, merasakan, mengetahui dan mencintai terhadap yang difokuskan pada saat ini dan memfasilitasi keterpusatan fokus dan kesadaran yang lebih besar. Pendekatan ini melibatkan perhatian yang difokuskan disini dan sekarang serta dengan sikap tidak menghakimi yang menggunakan unit-unit dasar intensi (niat), atensi (perhatian), dan sikap.[23]

2. Emosi Positif Pada Anak Usia Dini

[23] Tri Anita Jumaroh, (2028). *Pengaruh Minfullness Terapi Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi*. Surabaya. digilib.uinsa.ac.id

Emosi sendiri artinya yaitu perasaan yang kita miliki ketika berada dalam situasi tertentu atau ketika berhubungan dengan seseorang yang dianggap penting. Emosi positif pada anak usia dini adalah pengalaman emosional yang menyenangkan dan membawa dampak positif bagi perkembangan mereka, seperti rasa bahagia, kegembiraan, syukur, dan kepuasan. Emosi positif ini penting karena membantu anak membangun hubungan sosial yang sehat, mengembangkan keterampilan kognitif, dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.[24]

3. Pendidikan Anak Usia Dini (5-6 Tahun)

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah pendidikan yang ditujukan untuk anak-anak sejak lahir hingga usia 6 tahun, yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani mereka, serta mempersiapkan mereka untuk pendidikan dasar. PAUD diselenggarakan melalui jalur formal, nonformal, dan informal, dan mencakup berbagai kegiatan seperti bermain, berinteraksi, dan belajar.[25] Anak usia 5-6 tahun merupakan masa keemasan yaitu periode penting dalam perkembangan anak dimana pertumbuhan dan perkembangan terjadi sangat pesat. Pada usia ini anak mengalami berbagai perkembangan yang signifikan dalam berbagai aspek termasuk fisik motorik, moral agama, kognitif, bahasa, sosial emosional.

---

[24] Annisa Rosanna Basae, (2023) *Memahami Emosi Positif Bahagia Pada Anak Usia Dini*. Malang. uin-malang.ac.id.
[25] Nurlina, (2024). *Pendidikan Anak Usia Dini*. PT Mafy Media Literasi Indonesia. Sumatera Barat.

Menurut Prof. Dr. Lydia Freyani, Dewan Guru besar Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, kegaiatan di PAUD dapat memberi rangsangan atau stimulasi pendidikan yang sesuai dengan tahap tumbuh kembang anak pra-sekolah. Seluruh aktivitasnya dilakukan melalui pendekatan bermain sambal belajar. Untuk mengoptimalkan hasil pencapaian perkembangan anak, pemberian stimulasi/rangsangan yang kami berikan dalam penelitian ini tetap memperhatikan prinsip-prinsip belajar bagi anak usia dini.[26]

Dengan memberikan stimulasi yang tepat dan lingkungan yang mendukung, anak usia 5-6 tahun akan dapat mencapai potensi perkembangan mereka secara optimal.

F. Orisinalitas Penelitian

Tabel 1.1

Penelitian Terdahulu

No	Nama dan Judul	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
1.	Silvia Febiola (2023) dengan judul "Peran Keluarga Dalam Meningkatkan Emosi Positif Dan Pembentukan Karakter Anak Usia Dini"	Sama-sama membahas tentang cara meningkatkan emosi positif pada anak usia dini	Peneliti terdahulu lebih fokus pada cara meningkatkan emosi positif sebagai imbas dari pembentukan karakter anak usia dini di lingkungan keluarga	Peran keluarga dalam menangani emosi negatif mampu meningkatkan emosi positif anak usia dini sebelum mereka melakukan kegiatan di luar lingkungan keluarga
2.	Awanda Amelia Sadita (2024) dengan judul "	Sama-sama membahas tentang cara	Penelitian terdahulu lebih fokus dengan cara	Emosi positif anak pra remaja meningkat

[26] Lilis Amperawati, (2022). *Usulan STPPA Pendidikan Anak Usia Dini 5-6 Tahun.* Universitas Panca Sakti Bekasi.

	Pengembangan Kegiatan *Mindfullness* Untuk Mengelola Kemampuan Regulasi Emosi Anak ”	meningkatkan emosi positif	memunculkan emosi positif pada anak usia pra remaja	dengan pengembangan kegiatan *mindfulness*
3	Tri Anita Jumaroh (2018) dengan judul “ Pengaruh *Mindfulness* Therapy Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Isti’dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah surabaya	Membahas cara meningkatkan regulasi emosi dengan kegiatan latihan kesadaran diri (Mindfullness)	Penelitian terdahulu meningkatkan regulasi emosi pada usia remaja	Regulasi emosi pada usia remaja menjadi lebih stabil dengan dilakukannya *Mindfulness* terapi di lingkungan pondok pesantren
4.	Pradita Muntari Wawi (2023) dengan judul “ Strategi Guru Dalam mengembangkan kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4-6 Tahun Melalui Kegiatan Meditasi (Studi Kasus Di TK Bumi Bambini, Tangerang Selatan)	Membahas cara meningkatkan regulasi emosi pada anak usia dini	Penelitian terdahulu membahas cara memunculkan regilasi emosi pada anak usia dini melalui meditasi	Dengan kegiatan meditasi pada anak usia dini menambah emosi positif, lebih percaya diri dan meningkatkan konsentrasi
5.	Revania Laras Swasdita (2024) dengan judul “Pengaruh Mindful Parenting Terhadap Kompetensi	Membahas cara meningkatkan kemampuan regulasi emosi	Penelitian terdahulu membahas tentang peningkatan regulasi emosi anak usia dini di	Kegiatan parenting yang diadakan di Bandung mampu meningkatkan emosi positif anak usia dini.

	Sosial Emosi Anak Usia Dini Di Kota Bandung”	pada anak usia dini	lingkungan keluarga (orang tua)	

Tabel 1.2

Posisi Peneliti

No	Nama dan Judul	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
1.	Rani Eva Dewi (2025) dengan judul “ Implementasi Kegiatan Latihan Kesadaran Diri (Mindfullness) Terhadap Peningkatan Emosi Positif Anak Usia 5-6 Tahun Di RA-Al Mansur Tahun Ajaran 2024/2025	Membahas cara meningkatkan emosi positif dengan kegiatan latihan kesadaran diri (Mindfullness)	Penelitian sekarang akan meningkatkan emosi positif anak usia dini dengan latihan kesadaran diri (Mindfullness) di lingkungan sekolah	Kegiatan latihan kesadaran diri yang dilakukan di RA Al-Mansur menumbuhkan emosi positif, menambah konsentrasi dan percaya diri.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam penulisan ini, maka skripsi disusun dengan sistematika pembahasan yang terdiri dari 5 bab, yaitu sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan, dalam bab ini meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, keaslian penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Teori, dalam bab ini terdiri dari empat sub bab. Sub bab pertama berisi deskripsi teori *Mindfullness*, sub bab kedua berisi deskripsi teori Emosi positif pada anak usia dini, sub bsb ketiga berisi deskripsi teori Perkembangan

sosial emosional anak usia dini, dan sub bab yang keempat deskripsi teori Pendidian anak usia dini

BAB III Metode Penelitian, dalam bab ini berisi tentang tempat dan waktu penelitian serta sumber data dan prosedur penelitian.

BAB IV Hasil Penelitian, dalam bab ini berisi pemaparan data hasil penelitian berupa gambaran umum RA Al-Mansur, hasil analisi data, dan pemahaman hasil.

BAB V Penutup, dalam bab ini berisi kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran.

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
UNUGIRI