

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada anak usia dini merupakan hal yang sangat penting, karena pada masa inilah anak mempelajari hal-hal pertama dalam hidupnya sebagai fondasi awal kehidupan. Menurut keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi nomor 008/H/KR/2022 tentang capaian pembelajaran pada pendidikan anak usia dini, pada Kurikulum Merdeka disampaikan bahwa anak-anak usia dini masuk dalam fase fondasi. Fase fondasi yaitu pijakan pertama anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya di dunia, mempersiapkan agar anak-anak siap berperan dalam kehidupan nyata dan mendukung semuanya dan bertumbuh dan berkembang secara optimal.

Usia nol sampai lima tahun masuk dalam masa keemasan atau yang lebih dikenal dengan istilah *golden age period*. Menurut Putri et al. (2023) masa *golden age* dimulai ketika ditandai dengan adanya perkembangan pada psikologis, sosial dan emosional, bahasa, motorik, dan perkembangan kognitif anak (Mainnah et al., 2021). Sehingga, masa *golden age* merupakan masa yang perlu menjadi perhatian khusus bagi para orang tua dan guru. Teori psikososial Erik Erikson (Santrock 2012, 26) perkembangan individu terbagi menjadi delapan tahapan masa kehidupan namun anak-anak pada usia nol sampai lima tahun masuk dalam beberapa tahap yaitu *trust vs mistrust* (satu tahun pertama), *autonomy vs shame* (satu sampai tiga

tahun) dan *initiative vs guilt* (masa kanak-kanak awal, usia prasekolah, tiga sampai lima tahun).

Selain itu, menurut Maria Montessori (Tamara 2021, 17) bahwa anak pada usia nol sampai enam tahun memiliki proses kerja otak yang terus menyerap atau yang lebih dikenal dengan istilah *absorbent mind*, dimana pada tahapan usia ini anak belajar sangat cepat dengan cara menyerap informasi dan pengetahuan sebanyak-banyaknya dari stimulus yang diberikan lingkungan. *Absorbent mind* pada anak dibagi menjadi dua fase besar yaitu fase *unconscious mind* (usia nol sampai tiga tahun) dan *conscious mind* (usia tiga sampai enam tahun).

Menurut Carey (2019, 25) dalam bukunya yang membahas mengenai praktik praktis psikologis klinis untuk anak usia dini, menuliskan bahwa otak anak berkembang pada tujuh tahun pertama dalam kehidupannya untuk nantinya bisa memahami dunia sampai akhir hidupnya. Jadi bahwa tujuh tahun pertama dalam kehidupan anak-anak sangat penting untuk menjadi fondasi awal mereka dalam menjalani kehidupan hingga dewasa. Menurut teori perkembangan Erikson apabila pada fase ini tidak berkembang secara optimal kecenderungan anak akan tumbuh menjadi anak yang penuh dengan penuh keragu-raguan dan penuh kecemasan yang nantinya akan menghambat pada perkembangan di tahap berikutnya sampai anak itu dewasa.

Dalam bukunya Carey juga membagi anak ke dalam beberapa *milestone* usia perkembangan dan permasalahan yaitu usia dua sampai tiga tahun, usia empat sampai lima tahun dan usia enam sampai tujuh tahun. Usia dua sampai tiga tahun mulai mempelajari cara berkomunikasi melalui bahasa ibu mereka, usia empat

sampai lima tahun mulai belajar menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial dan mulai mengamati bagaimana tingkah laku mereka memengaruhi orang lain, usia enam sampai tujuh tahun anak mulai lebih mampu untuk bersosialisasi dan mulai mengetahui ingin menjadi orang dewasa yang seperti apa (2019, 29-33). Setiap rentang usia memiliki masalah dan *treatment* penanganan yang berbeda-beda pula. Pada usia ini anak akan mengalami masa transisi yang terjadi dan mengalami beberapa kejadian besar pertama dalam kehidupannya diantaranya yaitu pertama kali masuk sekolah formal, menerima peran baru menjadi kakak, sampai harus mulai melepas popok atau yang lebih dikenal dengan istilah *toilet training*. Sehingga, anak-anak pada usia ini mengalami banyak tantangan dalam proses perkembangannya khususnya pada kompetensi sosial emosional. Oleh karena itu pada usia ini anak-anak perlu memiliki kecerdasan emosional yang baik atau yang lebih dikenal dengan istilah *emotional intelligence*.

Teori utama *emotional intelligence (EI)* dikembangkan oleh Daniel Goleman. Menurut Goleman (1995), EI pada individu di dalamnya mencakup beberapa hal yaitu:

- 1) *Emotional self-awareness*: kemampuan individu untuk memahami emosi yang dirasakan
- 2) *Self-regulation*: ketika individu mampu mengontrol diri akan sesuatu
- 3) *Internal motivation*: ketika individu mampu melakukan sesuatu karena dorongan dari dalam diri
- 4) *Empathy*: ketika individu mampu memahami kondisi dan perasaan orang lain

- 5) *Managing relationships*: cara individu membangun relasi dengan orang lain.

Teori *emotional intelligence* kemudian dikembangkan oleh professor John Gottman dengan istrinya mengenai *emotional intelligence* yang dikhususkan untuk anak usia dini. Menurut Gottman & Gottman (2015,18) *emotional intelligence* adalah kemampuan mengidentifikasi dan memahami emosi diri sendiri dan berempati dengan perasaan orang lain dan merespons emosi dengan perilaku yang sesuai secara kooperatif, fungsional, dan empatik. Sosial emosional anak sangat berkembang pada usia dini. Pada penelitian peneliti fokus meneliti pada *emotional self-awareness, self-regulation* dan *empathy* karena ketiga hal ini merupakan hal yang sangat penting dikembangkan diusia dini, apabila tidak berkembang dengan baik sangat berdampak pada anak apabila mereka sudah dewasa.

Emotional intelligence merupakan bagian dari pengembangan sosial emosional anak, salah satu faktor dari berkembangnya sosial emosional yaitu dengan memiliki keterampilan *emotional self-awareness* dan perilaku prososial. Anak yang memiliki keterampilan *emotional self-awareness* akan mengendalikan emosi, beradaptasi dengan orang lain, dan menunjukkan perilaku prososial seperti bermain bersama teman, berbagi, serta menghargai hak dan pendapat orang lain (Nisa et al., 2024; Halifah et al., 2024). Hal-hal ini merupakan hal yang penting dikembangkan dalam fase usia fondasi pada anak usia dini. Fenomena yang ditunjukkan, menurut Goleman anak usia dini dengan *emotional intelligence* yang rendah akan menunjukkan gangguan emosional dengan emosi yang meledak-ledak, tidak bisa mengingat, sulit untuk fokus atau memperhatikan dan sulit mengambil keputusan secara jernih karena stres (Sa'adiyah, 2011). Selain itu Sa'adiyah (2011) juga

menambahkan bahwa anak yang memiliki *emotional intelligence* yang rendah tidak dapat mengontrol dan mengelola emosi, tidak dapat berempati kepada temannya, sulit untuk bertanggung jawab dan sulit untuk memecahkan masalah dirinya. Mengembangkan *emotional intelligence* pada anak akan membuka kesempatan pada anak untuk memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya.

Selain itu, aspek pengembangan lain yang juga penting dikembangkan pada anak usia dini yaitu *self-regulation*. *Self-regulation* juga merupakan salah satu bagian dari EI. Menurut Gottman kemampuan regulasi diri anak perlu bantuan untuk dikembangkan karena tidak dapat berkembang dengan sendirinya, anak yang mampu mengulasi diri dan perasaannya menunjukkan lebih mampu untuk mengarahkan hubungan sosial dengan orang lain, lebih baik dalam kesuksesan intelektual dan meningkatkan kepercayaan diri, hal ini dapat dikembangkan dengan menciptakan lingkungan yang positif (Gottman & Gottman, 2015). Hal lain yang juga penting dikembangkan pada fase fondasi usia dini yaitu tentang bagaimana dirinya bersosialisasi dan berelasi dengan lingkungan sekitar salah satu yang penting yaitu *empathy*. Penelitian-penelitian yang ada menunjukkan bahwa *empathy* mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir, sikap *empathy* dalam kemampuan *socio-active skills* sangat penting untuk mengembangkan kemampuan memahami masalah sosial. Sehingga, sangat penting untuk dikembangkan pada anak usia dini sejak dini.

Selain itu penelitian juga menunjukkan bahwa usia dini yang masuk dalam masa keemasan perlu diajarkan bukan hanya pendidikan intelektual namun juga pendidikan dalam emosi. Penelitian yang dilakukan oleh *Baylor College of Medicine* bahwa anak usia dini yang tidak mendapatkan stimulasi pendidikan yang

optimal menunjukkan bahwa perkembangan otaknya 20-30% ukurannya lebih kecil dibandingkan dengan anak seusianya, selain itu usia empat tahun merupakan kecerdasan anak 50% sudah berkembang, dan 80% setelah usia delapan tahun (Sa'diyah, 2012). Studi kasus yang dilakukan oleh Haryanti et al (2022) pada anak usia dini yang mengalami masa pandemi *Covid-19* menunjukkan bahwa anak usia dini tersebut memiliki kecerdasan emosi yang kurang baik menunjukkan sikap individualistis, tidak kooperatif dan menunjukkan sikap tidak mau tahu.

Untuk memperkuat asumsi ini, peneliti melakukan wawancara singkat kepada tiga guru kelas TK A yang dilakukan pada hari Jumat tanggal 16 Agustus 2024 jam 08.09 – 08.30 di Sekolah Methodist Jakarta. Rentang usia anak-anak kelas TK A saat ini terdiri dari usia tiga sampai empat tahun. Berdasarkan hasil observasi guru ditemukan beberapa permasalahan umum yang terjadi bahwa anak-anak TK A diantaranya yaitu anak kesulitan untuk mengontrol emosi ketika sedang marah atau takut mereka akan cenderung berteriak, menangis atau diam ketika mengalami kondisi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Umumnya mereka dapat mengekspresikan emosinya namun sulit untuk mengungkapkan apa yang dibutuhkannya. Selain itu masalah lain juga ditemukan sebagian besar anak TK A masih belum untuk mengetahui dan menyadari perasaan yang sedang dialaminya dan belum mengetahui labeling dari emosi seperti takut atau marah, namun umumnya mereka sudah mengetahui tentang emosi senang. Masalah lain juga menunjukkan bahwa anak-anak TK A masih menunjukkan sikap individualistis yang tinggi, mereka sudah mulai mengetahui sikap empati namun belum dapat

mempraktikkannya dengan sikap yang tepat sesuai dengan konteks sosial. Guru sudah memberikan pengarahan dalam sehari-hari kepada anak, namun tidak ditemukan perubahan yang signifikan pada kecerdasan emosi yang dimiliki anak.

Menurut Surna dan Paiderot dalam buku Psikologi Pendidikan 1 (2014), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi proses perkembangan sosial emosional anak usia dini diantaranya yaitu pengalaman belajar, interaksi sosial, bahasa yang didapatkan, ritme dan tempo perkembangan, kedewasaan, faktor genetik dan usia (Salsabila, 2021). Faktor-faktor tersebut tentunya juga dipengaruhi dari lingkungan terdekat anak-anak seperti keluarga dan sekolah. Menurut teori etologi Brofenbrenner (Santrock 2012, 32) menyatakan bahwa perkembangan individu tercermin dari sejumlah sistem lingkungan. Brofenbrenner mengidentifikasi terdapat lima sistem lingkungan yaitu individual, mikrosistem, mesosistem, eksosistem, dan makrosistem. Menurut Brofenbrenner sistem terdekat pada seorang individu selain dirinya sendiri yaitu mikrosistem. Sistem mikrosistem terdiri dari rumah, keluarga, sekolah, teman dan tetangga. Oleh karena itu dalam perkembangan seorang anak, tidak dapat ditekankan hanya kepada satu sistem lingkungan misalnya keluarga atau sekolah saja, namun semua sistem harus bekerja berkesinambungan dalam memaksimalkan dukungan dalam proses perkembangan anak usia dini.

John Gottman professor psikologis sekaligus penulis buku dari *Raising An Emotionally Intelligent Child* (1997) pertama kali memperkenalkan istilah *emotion coaching*. *Emotion coaching* adalah pendekatan berbasis penelitian yang mengajarkan anak cara mengatur perilaku dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat (Gottman & Gottman, 2015, 10). Menurut Gottman & Gottman anak yang memiliki kemampuan meregulasi emosi yang baik dapat bertumbuh sukses

dalam intelektual, relasi sosial dan memiliki kepercayaan diri yang baik (2015, 6). *Emotion coaching* menciptakan perubahan neurologis di otak anak, membuat anak lebih tenang dan lebih fokus (Gottman & Gottman, 2015, 26). Anak usia dini sangat bergantung pada orang dewasa mengenai *emotion coaching* ini, sebagai orang tua ataupun orang dewasa yang hidup bersama dengan anak-anak, kita perlu mengajarkan hal ini kepada mereka. Menurut Gottman & Gottman (2015, 13) kesuksesan dari pengasuhan yang berhasil adalah pentingnya kita sebagai orang dewasa untuk memberikan cinta dan kasih sayang terhadap anak dengan menunjukkan empati dan pemahaman kepada mereka.

Gottman menyampaikan bahwa ada tiga tipe orang tua yang seringkali gagal dalam mengajarkan anak mereka mengenai kecerdasan emosi diidentifikasi sebagai berikut;

- 1) *Dismissing parents* yaitu orangtua yang mengabaikan dan menyepelkan emosi negative anak
- 2) *Disapproving parents* yaitu orangtua yang tidak menerima emosi negatif yang diekspresikan anak lalu menghukumnya,
- 3) *Laissez-Faire parents* yaitu menerima emosi dan berempati kepada emosi anak, namun gagal dalam memberikan bimbingan atau membatasi perilaku anak.

Emotion coaching adalah metode yang dapat digunakan oleh orang tua untuk dapat membantu anak-anak dalam memahami dan mampu mengontrol emosi dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh John Gottman kepada keluarga-keluarga yang melakukan *emotion coaching* pada orang tua yang menerapkan *emotion*

coaching pada anak mereka menunjukkan hasil bahwa anak akan lebih mudah untuk meregulasi emosinya dan memecahkan masalahnya sendiri, hasil lain juga menunjukkan bahwa anak memiliki prestasi akademik yang baik, memiliki kondisi kesehatan yang baik dan relasi pertemanan yang baik juga (Gottman, 1997).

Berdasarkan latar belakang tersebut program *emotion coaching* dari John Gottman yang mendasari peneliti untuk melakukan *emotion coaching* kepada anak usia 3-4 tahun dengan fokus pada *emotional self-awareness*, *self-regulation* dan *empathy* pada anak usia dini. Penelitian ini dilakukan pada kelas TK A Sekolah Methodist. *Emotion coaching* akan fokus membantu anak-anak di Sekolah Methodist untuk meningkatkan beberapa aspek dari *emotional intelligence* difokuskan pada *emotional self-awareness*, *self-regulation* dan *empathy*. Bentuk kegiatan dan aktivitas *emotion coaching* disesuaikan dengan kategori usia anak sesuai dengan tahap perkembangannya. Program ini berisi kegiatan mendengarkan cerita, bermain *games* dan juga mengerjakan proyek sederhana yang dirancang khusus untuk anak usia tiga sampai empat tahun.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang pada sub bab sebelumnya bahwa ditemukan beberapa permasalahan yang terjadi pada anak usia dini khususnya pada usia tiga sampai empat tahun kelas TK A yaitu sebagai berikut:

- 1) Anak pada usia ini mengalami banyak tantangan dalam perkembangan sosial emosional seperti kurang kesadaran diri akan perasaan anak, kesulitan meregulasi emosi, belum menunjukkan sikap empati, .

- 2) *Emotional self-awareness, self-regulation* dan *empathy* masih kurang disosialisasikan dan diajarkan di Sekolah.
- 3) Sistem lingkungan terdekat anak yaitu keluarga dan sekolah belum memaksimalkan peran dalam mendukung proses perkembangan anak khususnya dalam meningkatkan *emotional self-awareness, self-regulation* dan *empathy*.
- 4) Guru masih terbatas dalam membina *emotional self-awareness, self-regulation* dan *empathy* pada anak melalui *emotion coaching*.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah berfokus pada pengaruh *emotion coaching* untuk mengembangkan *emotional self-awareness, self-regulation* dan *empathy* anak usia tiga sampai empat tahun pada kelas TK A di Sekolah Methodist Jakarta.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan dalam penelitian ini sehingga dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat perbedaan *emotional self-awareness* pada siswa/i TK A Methodist sebelum dan setelah mengikuti *emotion coaching*?
- 2) Apakah terdapat perbedaan *self-regulation* pada siswa/i TK A Methodist sebelum dan setelah mengikuti *emotion coaching*?
- 3) Apakah terdapat perbedaan *empathy* pada siswa/i TK A Methodist sebelum dan setelah mengikuti *emotion coaching*?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui perbedaan *emotional self-awareness* pada siswa/i TK A Methodist sebelum dan setelah mengikuti *emotion coaching*.
- 2) Mengetahui perbedaan *self-regulation* pada siswa/i TK A Methodist sebelum dan setelah mengikuti *emotion coaching*.
- 3) Mengetahui perbedaan *empathy* pada siswa/i TK A Methodist sebelum dan setelah mengikuti *emotion coaching*.

1.6. Manfaat Hasil Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- 1) Secara teoretis penelitian ini berguna untuk memberikan tambahan literatur mengenai perkembangan anak usia dini usia tiga sampai empat tahun.
- 2) Memberikan tambahan literatur tentang penerapan *emotion coaching* pada anak usia dini, terkhusus pada budaya Asia, Indonesia.

- 3) Memberikan tambahan inspirasi dan masukan bagi penelitian selanjutnya mengenai topik *emotion coaching* pada anak usia dini.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini dapat memberikan bahan masukan untuk Sekolah Methodist dalam menerapkan *emotion coaching*, khususnya pada tingkat pendidikan anak usia dini.
- 2) Memberikan pegangan/ *guidance* kepada guru anak usia dini untuk menyediakan dan memberikan aktivitas menarik mengenai pengenalan emosi khususnya untuk anak usia dini disesuaikan dengan tahap perkembangannya.
- 3) Penelitian ini juga dapat memberikan inspirasi tambahan untuk pendidikan anak usia dini di Indonesia dalam mengenalkan *emotional self-awareness*, *self-regulation* dan *empathy* melalui pendekatan *emotion coaching*.

1.7. Sistematika Penulisan

Penulisan proposal penelitian ini dibagi menjadi tiga bab, masing-masing bab memiliki pemaparan dan tujuan yang berbeda-beda.

Bab I yaitu pendahuluan, pada bab ini penulis memaparkan mengenai latar belakang penelitian disertakan dengan teori-teori utama yang digunakan pada penelitian ini. Kemudian membahas mengenai identifikasi masalah penelitian,

batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat hasil penelitian dan sistematika penelitian.

Pada bab II yaitu landasan teori akan membahas mengenai teori-teori utama dan teori pendukung dalam penelitian yaitu perkembangan anak usia 3-4 tahun, keterampilan sosial emosional, Bahasa dan pada anak usia 3-4 tahun, pembahasan mengenai emosi dan *emotion coaching*, selain itu juga membahas mengenai penelitian yang dilakukan sebelumnya dan juga kerangka berpikir dalam penelitian ini.

Bab III metode penelitian akan membahas mengenai rancangan penelitian, tempat, waktu dan subjek penelitian, latar (*setting*) penelitian, prosedur penelitian, analisis data, instrumen penelitian yang membahas mengenai detail dari pembahasan setiap variabel penelitian, validitas realibilitas, teknik pengumpulan data dan hipotesis statistik dalam penelitian ini.

Bab IV mengenal hasil dan diskusi dari penelitian ini, membahas mengenai validitas dan realibilitas dari variabel *emotional self-awareness*, *self-regulation* dan *empathy*. Membahas mengenai data deskriptif, uji hipotesis pada masing-masing variabel, keterbatasan dari penelitian ini dan diskusi.

Bab V berisi mengenai kesimpulan, implikasi dan saran yang perlu dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.