

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki individu untuk mengelola dan mengekspresikan emosi mereka secara adaptif, termasuk bagi anak usia dini. Layaknya orang dewasa, anak-anak juga bisa merasakan berbagai perasaan kompleks. Anak mampu merasakan marah, senang, cemas, frustrasi, bersemangat, sedih, malu, cemburu, takut, dan khawatir (Madyawati & Nurjannah, 2020). Namun, tidak seperti orang dewasa pada umumnya, anak-anak seringkali mengalami kesulitan dalam mengenali dan memahami emosi mereka sendiri maupun emosi orang lain tanpa bimbingan dari orang dewasa (Sciaraffa et al., 2018). Dalam perkembangan anak, regulasi emosi menjadi fondasi utama yang mendukung terciptanya interaksi yang sehat, pengambilan keputusan yang baik, serta kemampuan beradaptasi dalam berbagai situasi. Anak berusia 0-6 tahun berada dalam periode perkembangan sehingga membutuhkan proses atau pengalaman untuk pembentukan karakter, menenangkan diri, mendeskripsikan perasaannya melalui kata-kata, dan mengatasi situasi sulit (Drupadi, 2020). Maka dari itu, regulasi emosi menjadi salah satu variabel penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pendidikan anak usia dini.

Regulasi emosi merupakan salah satu pilar penting dalam mengembangkan sosial emosional anak usia dini. Regulasi emosi pada anak usia dini mencakup kemampuan mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, memahami penyebab, serta mengekspresikan perasaannya dengan tepat (Papalia et al., 2012). Masa kanak-kanak merupakan periode kritis dalam perkembangan regulasi emosi karena pada fase ini anak mulai membangun dasar keterampilan sosial emosional yang akan mempengaruhi pribadi mereka di masa depan (Paley & Hajal, 2022). Idealnya, regulasi emosi anak usia dini berkembang secara bertahap sesuai dengan usianya. Sebagaimana ditegaskan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 Tahun 2014 Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini yang menekankan bahwa secara ideal, anak usia 5-6 tahun sudah mulai mengenal perasaan sendiri, mampu mengendalikan diri secara wajar, mampu

mengekspresikan emosi, bersikap kooperatif, dan mampu menyesuaikan dengan situasi. Oleh karena itu, tiga pusat pendidikan, yaitu keluarga, sekolah, dan masyarakat memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk kemampuan anak, khususnya dalam hal ini adalah kemampuan regulasi emosi. Perasaan negatif yang timbul oleh anak akan lenyap jika mereka mudah untuk mengungkapkan dan merasa dimengerti (Hasiana, 2020).

Namun, kondisi ideal antara anak dan orang dewasa tersebut seringkali belum mencapai standar yang diharapkan, fakta di lapangan menunjukkan kondisi yang berbeda. Berdasarkan hasil observasi di dua Taman Kanak-Kanak di Kota Bandung, anak-anak yang mengalami emosi negatif seringkali belum mampu mengelola perasaan mereka dengan tepat. Contohnya, saat A marah, ia akan memukul bangku di kelas atau saat B sedih, ia akan menangis dengan raungan sambil berguling di lantai. Perilaku ketidakmampuan mengelola emosi yang muncul dapat berupa tindakan seperti berteriak, melempar benda, berlarian, menjambak, memukul, atau menangis (C. I. H. Putri & Primana, 2017). Hal tersebut didukung oleh penelitian Hasiana (2020), yang mengungkapkan bahwa masih banyak anak yang menunjukkan perilaku mudah marah, menangis, berbicara kasar, bahkan meludah atau memukul orang yang dianggap mengganggu mereka. Perilaku tersebut menunjukkan adanya kesulitan anak dalam mengatur respons emosional mereka, terutama saat menghadapi situasi yang menimbulkan frustrasi atau ketidaknyamanan. Tindakan agresif tersebut dapat berdampak negatif pada lingkungan sosial di sekitarnya, baik bagi teman sebaya ataupun guru. Apabila tidak ditangani akan berdampak hingga remaja maupun dewasa (Gross & Thompson, 2014). Kondisi di atas tidak hanya mengganggu aktivitas pembelajaran di kelas, tetapi juga mempengaruhi suasana emosional lingkungan belajar, di mana anak lain mungkin merasa terganggu atau bahkan takut. Situasi tersebut menunjukkan pentingnya stimulasi kemampuan regulasi emosi sejak dini.

Ketika emosi anak sedang meledak, seringkali orang tua atau guru menginvalidasi emosi mereka. Misalnya dengan mengabaikan, meremehkan perasaan atau mengalihkan perhatian anak. Invalidasi emosi yang dirasakan anak dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental anak (Westphal et al., 2016). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Palintan (2019) mengungkapkan

bahwa pengelolaan emosi pada anak masih menghadapi berbagai kendala di lapangan. Guru PAUD seringkali merasa kesulitan mengembangkan aspek emosi karena pembelajaran di kelas cenderung berfokus pada salah satu aspek perkembangan. Orang tua dan lingkungan sekitar anak sebagai faktor eksternal perkembangan emosi anak mempunyai peran yang sangat penting (Leo & Hendriati, 2022). Ketika anak tidak diberi ruang untuk mengekspresikan perasaannya secara terbuka, maka kemampuan mereka untuk mengenali dan mengelola emosi menjadi terhambat. Akibatnya, tindakan-tindakan impulsif oleh anak terjadi karena mereka belum memahami cara menyalurkan emosi dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan adanya pendekatan dan metode yang efektif untuk membantu anak-anak mengembangkan kemampuan regulasi emosinya.

Mengingat pentingnya kemampuan regulasi emosi bagi anak usia dini dan adanya kesenjangan dalam pencapaian kemampuan tersebut, diperlukan intervensi yang tepat dan sesuai dengan perkembangan anak. Salah satu pendekatan dalam membantu anak usia dini mengelola emosi mereka adalah metode *Tucker Turtle*. Metode yang dikenal juga sebagai “Teknik Kura-Kura” dibuat oleh *National Center for Pyramid Model Innovations (NCPMI)* menyediakan cerita terstruktur untuk mengajarkan anak usia dini cara menenangkan diri ketika mereka merasakan emosi yang kuat, yaitu dengan “berhenti sejenak”, “menarik napas dalam”, dan “memikirkan solusi” (National Center for Pyramid Model Innovations, 2024). Metode ini dirancang untuk mengajarkan anak mengenali emosi negatif serta menenangkan diri sebelum merespons. Metode *Tucker Turtle* sangat cocok untuk anak usia dini karena menggunakan kura-kura sebagai simbol yang mudah diterima anak. Dengan metode tersebut, diharapkan dapat memberikan anak-anak keterampilan dasar untuk mengelola emosi mereka ketika menghadapi berbagai situasi emosional dengan cara yang positif.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai urgensi kemampuan regulasi emosi bagi anak usia dini, diantaranya penelitian studi kasus Wawi (2023) yang dilakukan di TK Bumi Bambini, Tangerang Selatan yang merujuk pada masalah-masalah, seperti minimnya pemahaman guru dan orang tua tentang pengembangan regulasi emosi anak dan ketidakmampuan anak mengandalkan emosinya. Hasil penelitian mengemukakan bahwa melalui kegiatan

meditasi, anak-anak terbantu untuk lebih fokus di kelas, lebih kooperatif dan bersedia bekerja sama dengan guru dan teman-teman mereka. Selain meditasi, terdapat penelitian Palintan (2019) yang menawarkan modul pelatihan untuk guru dalam mengembangkan keterampilan mengelola emosi pada anak usia dini. Selain itu, hasil penelitian berupa *systematic literature review* Hanifah & Kurniati (2024) menyimpulkan bahwa guru sebagai model di sekolah sangat berpengaruh dalam mendukung perkembangan emosional anak.

Berbagai penelitian telah menekankan pentingnya mengembangkan kemampuan regulasi emosi pada anak usia dini. Namun, studi yang secara spesifik membahas metode *Tucker Turtle* di Indonesia masih sangat sangat terbatas, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut untuk memperkaya pemahaman mengenai efektivitas metode tersebut dalam konteks pendidikan anak usia dini. Maka dari itu, penelitian ini akan menguji efektivitas dari metode *Tucker Turtle* dalam menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen. Dalam penelitian ini, dipilih dua kelompok anak usia 5-6 tahun dari sebuah TK di kota Bandung. Kelompok pertama, yang disebut kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa penerapan metode *Tucker Turtle* di dalam kelas. Sementara itu, kelompok kedua, yang disebut kelompok kontrol tidak menerima penerapan metode tersebut, melainkan menggunakan metode konvensional. Proses sebelum dan sesudah intervensi, kedua kelompok tersebut diuji menggunakan instrumen penilaian yang sama untuk mengukur kemampuan regulasi emosi mereka. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan dalam kemampuan regulasi emosi anak antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif kuasi eksperimen, diharapkan penelitian ini dapat memberikan bukti empiris tentang seberapa besar efektivitas metode *Tucker Turtle* dalam menstimulus kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun. Selain itu, hasil penelitian terkait metode *Tucker Turtle* ini diharapkan dapat menjadi panduan dalam membantu anak usia dini mencapai keterampilan regulasi emosi yang baik, sehingga mendukung mereka dalam menghadapi berbagai situasi menantang secara adaptif di masa mendatang.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan di atas, maka rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian pengembangan ini adalah:

- a. Bagaimana perbedaan kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun antara kelompok eksperimen sebelum diterapkan metode *Tucker Turtle* dan kelompok kontrol sebelum diterapkan metode konvensional?
- b. Bagaimana perbedaan kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun antara kelompok eksperimen sesudah diterapkan metode *Tucker Turtle* dan kelompok kontrol sesudah diterapkan metode konvensional?
- c. Apakah metode *Tucker Turtle* efektif dalam menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, sehingga menjadi tujuan penelitian sebagai berikut:

- a. Menilai perbedaan kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun antara kelompok eksperimen sebelum penerapan metode *Tucker Turtle* dan kelompok kontrol sebelum penerapan metode konvensional.
- b. Menilai perbedaan kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun antara kelompok eksperimen sesudah penerapan metode *Tucker Turtle* dan kelompok kontrol sesudah penerapan metode konvensional.
- c. Mengetahui efektivitas metode *Tucker Tucker* dalam menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat teoritis dan manfaat praktis dari penelitian ini, yaitu:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk memperkaya pemahaman mengenai strategi membantu anak usia dini mengelola emosinya melalui metode *Tucker Turtle*. Hasil penelitian ini juga dapat membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk mempelajari metode

*Tucker Turtle* pada kelompok usia dan kondisi yang berbeda. Dengan adanya temuan yang relevan, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan teori-teori baru terkait regulasi emosi anak serta metode pengajaran yang lebih efektif terhadap kebutuhan emosional anak usia dini.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peserta Didik

Penerapan metode *Tucker Turtle* diharapkan dapat melatih anak untuk memahami situasi yang membuatnya tidak nyaman dan mampu mengenali cara untuk mengungkapkan perasaannya. Sehingga, anak bisa lebih siap dan mandiri dalam menghadapi situasi yang menantang secara emosional.

### b. Bagi Guru

Penelitian ini memberikan panduan bagi guru PAUD dalam menerapkan metode *Tucker Turtle* untuk membantu anak usia dini mengelola emosi mereka di lingkungan sekolah.

### c. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi orang tua dalam mendukung perkembangan emosi anak di rumah agar menciptakan lingkungan yang konsisten antara rumah dan sekolah.

## 1.5 Sistematika Penulisan

Agar memudahkan pembaca dalam membaca proposal penelitian ini, maka dari itu peneliti akan menguraikan sistematika penulisan dalam skripsi ini sebagai berikut:

- a. BAB I: Bab ini memberikan gambaran umum tentang topik penelitian, alasan mengapa penelitian dilakukan, tujuan yang ingin dicapai, manfaat, dan bagaimana penelitian akan dilakukan.
- b. BAB II: Bab ini menyajikan literatur terkait yang telah ada dan memberikan dasar teoritis serta pemahaman tentang penelitian yang akan dilakukan.
- c. BAB III: Bab ini menjelaskan secara rinci bagaimana penelitian akan dilakukan, mulai dari perencanaan hingga pengumpulan dan analisis data.

- d. BAB IV: Bab ini menyajikan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, memberikan gambaran tentang apa yang telah ditemukan oleh peneliti.
- e. BAB V: Bab ini berisi ringkasan dari keseluruhan penelitian, berupa kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi.