

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa usia dini juga dikenal sebagai masa emas (*Golden period*). Dimana hampir semua tahap perkembangan dan pertumbuhan anak berkembang dengan baik (Ferlin & Putri, 2022). Anak usia dini berada dalam fase yang sangat efektif untuk mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki, karena perkembangan otak anak mencapai sekitar 80%, membuatnya menjadi periode penting untuk pertumbuhan dan pembelajaran (Larasani et al., 2020). Respon anak sangat bervariasi, tergantung pada perkembangan dan pertumbuhan individu masing-masing. Penting bagi anak untuk mendapatkan rangsangan yang mendukung tumbuh kembangnya secara menyeluruh, mencakup aspek fisik-motorik, agama dan moral, bahasa, kognitif, serta sosio-emosional (Nuruliyah, 2023).

Perkembangan sosial-emosional menjadi salah satu aspek yang sangat krusial karena berperan penting dalam pembentukan karakter anak di masa mendatang. Tingkat pencapaian perkembangan sosial-emosional anak terbagi menjadi tiga, di antaranya: kesadaran diri (*self-awareness*), rasa tanggung jawab untuk diri dan orang lain, serta perilaku prososial (Permendikbud No. 137, 2014). Kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan aspek pertama pencapaian perkembangan sosial-emosional dalam pembelajaran anak usia dini. Kesadaran diri anak-anak adalah kemampuan mereka untuk mengenali perasaan dan emosi yang sedang mereka alami, serta bagaimana mereka menyesuaikan diri dengan situasi yang tengah dihadapi. Kesadaran diri merupakan bagian penting yang mampu mengundang banyak hal positif terhadap diri individu (Ningtyas & Risina, 2018). Anak usia dini cenderung memiliki sifat egois, di mana keinginan mereka harus dituruti dan lebih mengutamakan kepentingan diri sendiri. Namun, dengan adanya kesadaran diri, anak diharapkan mampu mengontrol emosi, bertanggung jawab, berani, dan lebih percaya diri. Kesadaran diri (*self-awareness*) juga menjadi salah satu dasar penting dalam pembentukan kepribadian anak sejak usia dini. (Fadillah & Wahyuni, 2021)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di PAUD Kharisma Tangerang Selatan, diketahui bahwa beberapa anak masih memiliki tingkat *self awareness* (kesadaran diri) yang perlu ditingkatkan. Dalam aktivitas sehari-hari, terdapat anak-anak yang tampak pemalu, ragu-ragu, dan kurang percaya diri saat berinteraksi dengan teman maupun guru. Ada juga anak-anak yang menunjukkan kesulitan dalam mengatur perilaku, mengikuti aturan, atau menyelesaikan tugas yang diberikan. Beberapa anak kerap menyatakan "aku tidak bisa" ketika menghadapi tantangan baru, dan sebagian mulai mengidentifikasi dirinya dengan ungkapan seperti malas atau tidak mampu. Fenomena ini menunjukkan pentingnya upaya untuk mengembangkan kesadaran diri positif pada anak sejak usia dini. Kesadaran diri (*self-awareness*) adalah kemampuan seseorang untuk memahami bagaimana perasaan, pikiran, dan perilaku mereka berdampak pada aktivitas sosial (Fadillah & Wahyuni, 2021). Sejalan dengan pendapat (Esmiati et al., 2020) bahwa kesadaran diri penting untuk menunjukkan kejelasan dan pemahaman tentang perilaku seseorang.

Adapun metode untuk meningkatkan *self-awareness* anak usia dini salah satunya dengan afirmasi positif. Dilansir dari Kamus Besar Bahasa Indonesia atau KBBI, afirmasi adalah sebuah penegasan atau peneguhan kata positif. Afirmasi ini bisa merubah kehidupan seseorang, yang tadinya selalu berpikiran negatif dan sering stres, menjadi pikiran positif dan tenang saat menghadapi kehidupan dan lingkungan sosial (Yuangga et al., 2022). Melalui afirmasi positif, anak-anak dapat didorong untuk mengenali potensi diri mereka, mengatasi rasa minder, dan mengembangkan sikap optimis. Hal ini tidak hanya mendukung perkembangan emosional, tetapi juga membantu membentuk kepribadian yang percaya diri dan tangguh, sehingga anak dapat tumbuh secara optimal dalam berbagai aspek kehidupannya.

Afirmasi dalam dunia pendidikan memiliki peran yang sangat penting, terutama untuk memberikan semangat pada diri sendiri. Umumnya, afirmasi digunakan untuk mengatasi kejenuhan dalam belajar. Afirmasi positif adalah frasa atau pernyataan positif yang digunakan untuk menantang pikiran negatif atau yang tidak (Yuangga et al., 2022). Pemberian afirmasi positif memiliki peran penting dalam meningkatkan *self-awareness* anak usia dini. Melalui afirmasi positif, anak

dapat mengenali potensi dirinya, mengatasi rasa minder, serta membangun sikap optimis. Proses ini tidak hanya memperkuat perkembangan emosional, tetapi juga membentuk kepribadian yang percaya diri dan tangguh. Pada akhirnya, afirmasi positif mendukung pertumbuhan anak secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wahiddah & Julia, 2022) mengenai Afirmasi Positif: Booster untuk Meminimalisir Hambatan Belajar Siswa Sekolah Dasar, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya pengurangan hambatan belajar melalui implementasi afirmasi positif. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada populasi pada penelitian ini populasi yang diambil yaitu anak kelompok A di PAUD Kharisma Tangerang sedangkan pada penelitian sebelumnya siswa kelas 2 SD di kota Bandung

Maka dari itu berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penelitian ini akan berfokus pada efektivitas afirmasi positif dalam pengembangan *self awareness* anak usia 4-5 tahun di PAUD Kharisma. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana afirmasi positif dapat menjadi metode yang efektif dalam pengembangan *self awareness* anak, serta untuk mengidentifikasi jenis afirmasi positif seperti apa yang paling berkontribusi dalam pengembangan *self awareness*. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi pendidik dalam merancang strategi yang mendukung perkembangan *self awareness* anak sejak dini.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengembangan *self awareness* anak usia 4-5 tahun di PAUD Kharisma?
2. Apakah afirmasi positif dapat efektif dalam pengembangan *self awareness* anak usia 4-5 tahun di PAUD Kharisma?

1.3 Hipotesis Penelitian

- a. $H_0: \mu_1 = \mu_2$, "Afirmasi positif tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap

Arumdapta Ginta Safitri, 2025

EFEKTIVITAS AFIRMASI POSITIF DALAM PENGEMBANGAN SELF AWARENESS ANAK USIA 4-5 TAHUN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

self awareness anak usia 4-5 tahun”

- b. $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$, “Afirmasi positif secara efektif dapat mengembangkan *self awareness* anak usia 4-5 tahun”

Terdapat korelasi positif antara afirmasi positif dengan pengembangan *self awareness* anak usia dini. Jika dilakukan peningkatan kemampuan *self awareness* melalui afirmasi positif, maka diharapkan terjadi pengembangan signifikan dalam *self awareness* anak usia dini tersebut.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui efektivitas afirmasi positif dalam pengembangan *self awareness* anak usia 4-5 tahun, Sementara tujuan khususnya adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran kemampuan *self awareness* anak usia 4-5 tahun di PAUD Kharisma sebelum mendapat perlakuan berupa afirmasi positif.
2. Untuk mengetahui gambaran kemampuan *self awareness* anak usia 4-5 tahun di PAUD Kharisma setelah mendapatkan perlakuan berupa afirmasi positif.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru

Penelitian ini dapat memberikan panduan bagi guru atau pendidik untuk menerapkan metode afirmasi positif dalam mendukung perkembangan kesadaran diri anak usia dini. Dengan memahami pentingnya afirmasi positif, guru dapat merancang kegiatan belajar yang lebih efektif dan mendukung kebutuhan emosional anak.

- b. Bagi Orang tua

Penelitian ini memberikan wawasan kepada orang tua tentang pentingnya peran mereka dalam membangun kesadaran diri anak melalui interaksi sehari-hari.

- c. Bagi Anak Usia Dini

Penelitian ini bermanfaat langsung bagi anak usia dini, karena melalui

penerapan afirmasi positif, anak-anak dapat mengembangkan sikap percaya diri, tanggung jawab, serta kemampuan mengelola emosi dengan baik. Hal ini mendukung pembentukan kepribadian yang positif dan kemampuan bersosialisasi.

d. Bagi Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini

Lembaga pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk menyusun program pembelajaran yang lebih terfokus pada pengembangan aspek sosial-emosional, khususnya kesadaran diri.

1.5.2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam pendidikan usia dini. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*) pada anak usia dini serta pengaruh afirmasi positif dalam meningkatkan kesadaran diri. Temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi landasan teoritis bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan metode atau pendekatan baru untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 *Self Awareness*

2.1.1.1. Definisi *Self awareness*

Kesadaran diri (*self-awareness*) menurut Goleman adalah kemampuan individu untuk memahami potensi, kelemahan, motivasi, nilai, dan dampaknya pada orang lain (Salomon & Kalaiyaran, 2016). Selain itu, Singh menegaskan bahwa kesadaran diri (*self awareness*) mampu menghubungkan individu dengan perasaan, pikiran, dan tindakannya sendiri sehingga memungkinkan individu mendapatkan persepsi yang lebih baik tentang apa yang ingin ia capai dalam hidup dan karenanya dapat bekerja pada tingkat kompetensinya (Igbinovia, 2016). Kesadaran diri (*self-awareness*) adalah keadaan dimana seseorang bisa memahami dirinya sendiri dengan setepat- tepatnya. Seseorang disebut memiliki kesadaran diri jika seseorang tersebut memahami emosi dan mood yang sedang dirasakan, kritis terhadap informan mengenai dirinya sendiri, dan sadar tentang dirinya yang nyata.

Menurut Chaplin (dalam Khairunnisa, 2021) mengemukakan bahwa *self awareness* yaitu wawasan kedalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku sendiri dalam kata lain bisa disebut memahami diri. Kesadaran diri (*self-awareness*) menjadi pijakan utama tumbuh kembangnya kecerdasan emosional dimana kesadaran diri