

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan emosi pada masa kanak-kanak merupakan ujung tombak yang menentukan sikap, nilai, dan perilaku di masa depan Papalia dkk (Mashar, 2011). Adapun salah satu kunci yang terpenting dari perkembangan emosi adalah regulasi emosi (Santrock, 2007). Regulasi emosi dapat pula disebut dengan istilah pengaturan emosi. Gotman dan Katz (Wilson, 1999) menjelaskan regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengatur perilaku yang disebabkan kuatnya intensitas emosi positif maupun emosi negatif yang dirasakan. Dengan demikian, sesuai dengan pernyataan Afrinanto (2013) yang mengutip para ahli bahwa regulasi emosi adalah inti yang menjadi kunci utama kompetensi sosioemosional pada anak usia dini yang meletakkan landasan bagi pengembangan masa depan dan potensi untuk pertumbuhan psikososial dewasa mencapai kesejahteraan, dan prestasi.

Pada anak usia dini, keterlibatan berkaitan dengan regulasi emosi sangat berperan dalam kegiatan belajar, akan menggiatkan saraf otak anak, sehingga lebih membantu dalam mengingat materi pembelajaran (Goleman, 2000). Sependapat dengan Parrott dan Spacman (Lewis dan Haviland-Jones, 2000) yang menyatakan bahwa kondisi emosi akan berpengaruh terhadap *memory*. Sesuai dengan pernyataan Santrock (2007) bahwa anak usia 4-5 tahun mulai menunjukkan peningkatan kemampuan mengatur emosi untuk memenuhi standar sosial. Dijelaskan lebih lanjut Forgas dan Isen (Argyle, 2001) penelitiannya menyebutkan bahwa seseorang dengan perasaan positif yang lebih dominan akan lebih kooperatif, memiliki kemampuan memecahkan masalah, dan memiliki kemampuan memahami situasi yang lebih baik. Ditambahkan Salovey dan Mayer (Shapiro, 1990) menyebutkan bahwa kualitas emosional penting bagi keberhasilan diantaranya adalah empati, mengungkapkan dan memahami perasaan,

mengendalikan amarah, kemandirian kemampuan memecahkan masalah pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat.

Berdasarkan hasil survei, ditemukan bahwa generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan dalam mengatur emosi daripada generasi sebelumnya, generasi sekarang cenderung lebih kesepian, pemurung, mudah cemas, gugup, impulsif, dan agresif Dahlan (Mashar 2011). Adapun menurut Goleman (2000) salah satu perilaku gangguan emosi dikarenakan ketidakmampuan mengenal dan mengelola emosi yaitu bunuh diri. Menurut data Republika (2014) bahwa tercatat 16 kasus bunuh diri pada tahun 2004-2007 di Indonesia. Adapun contoh-contoh kasus bunuh diri yang terjadi yaitu anak usia 8 tahun meninggal gantung diri setelah dimarahi gurunya, kemudian anak usia 11 tahun bunuh diri setelah dimarahi ibunya. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi perlu distimulasi sejak masa kanak-kanak, agar anak terhindar dari perilaku gangguan emosi (Afrinanto, 2013).

Berkaitan dengan permasalahan mengenai emosi tersebut, maka lembaga pendidikan anak usia dini perlu menciptakan stimulasi guna mengoptimalkan kemampuan regulasi emosi pada anak. Stimulasi berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi masih rendah, kondisi ini disebabkan kemampuan pendidik dalam memberi rangsangan emosi dan keterbatasan sumber referensi mengenai pemberian stimulasi emosi yang efektif untuk anak (Mashar, 2011). Salah satu stimulasi yang dapat diberikan yaitu melalui senam fantasi. Menurut Achmad (Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, 1997, hlm. 124) Senam Fantasi adalah senam yang dilakukan dengan cara meniru gerak-gerik tingkah laku manusia, binatang serta gerakan benda-benda lain yang ada di sekitar lingkungan, lebih lanjut disebutkan pula bahwa senam fantasi ada tiga jenis, yaitu senam fantasi bentuk meniru tanpa alat, bentuk meniru dengan alat, dan senam fantasi menurut cerita. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada dua lembaga Taman Kanak-Kanak, yaitu Taman Kanak-Kanak Lubuk Basung (Martini, 2012), dan Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Padang Pariaman (Yusmarini, 2012) menyebutkan bahwa kegiatan senam fantasi telah memberikan pengaruh bagi peningkatan motorik kasar anak Taman Kanak-Kanak.

Senam fantasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah senam fantasi menurut cerita. Mashar (2011) menyebutkan Tujuan dari senam fantasi berkaitan dengan emosi ini adalah anak diharapkan mampu memahami dan mengekspresikan berbagai macam emosi yang dialami seperti bahagia, sedih, marah, dan takut. Untuk mencapai tujuan tersebut, lebih lanjut dijelaskan langkah-langkah kegiatan dari senam fantasi berkaitan dengan emosi ini yaitu anak mendengarkan cerita yang disampaikan oleh guru, cerita yang disampaikan harus yang mengisahkan seorang tokoh yang merasakan berbagai emosi, sambil guru menceritakan sebuah cerita anak melakukan senam fantasi.

Lebih Lanjut Mashar(2011) mengemukakan, Senam fantasi yang dilakukan adalah anak meniru ekspresi emosi dari tokoh yang diceritakan, misalnya tokoh dalam cerita sedang merasa senang, maka anak-anak harus melakukan ekspresi senang tersebut dengan gerak-gerik tubuhnya, Selanjutnya setelah selesai melakukan senam fantasi, anak diajak untuk menceritakan perasaannya setelah melakukan kegiatan tersebut. Senam fantasi ini memberikan pemahaman pada anak mengenai kemampuan mengatur perilaku yang disebabkan emosi positif atau negatif yang dirasakannya. Stimulasi senam fantasi ini, sesuai dengan pendapat Gotman dan Dclaire (1998) yang mengemukakan bahwa guru dapat menjadikan ekspresi emosi anak sebagai cara untuk melatih dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi.

Berdasarkan kajian teori yang sudah dikemukakan diatas, terlihat bahwa penerapan senam fantasi dapat meningkatkan salah satu aspek perkembangan anak. Oleh karena itu, peneliti tertarik ingin membuktikan secara empiris apakah senam fantasi memiliki efektivitas yang sama dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada ana usia 5-6 tahun.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah profil kemampuan regulasi emosi anak pada kelompok kontrol dan eksperimen di RA Nurul Huda Bandung Tahun Ajaran 2015-2016 sebelum penerapan senam fantasi.
2. Bagaimana profil kemampuan regulasi emosi anak pada kelompok kontrol dan eksperimen di RA Nurul Huda Bandung Tahun Ajaran 2015-2016 setelah penerapan senam fantasi?
3. Bagaimana efektivitas senam fantasi dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak di RA Nurul Huda Bandung Tahun Ajaran 2015-2016?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui profil kemampuan regulasi emosi anak pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen di RA Nurul Huda Bandung Tahun Ajaran 2015-2016 sebelum penerapan senam fantasi.
2. Untuk mengetahui profil kemampuan regulasi emosi anak pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen di RA Nurul Huda Bandung Tahun Ajaran 2015-2016 setelah penerapan senam fantasi.
3. Untuk mengetahui peningkatan kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 tahun sebelum/sesudah diterapkan senam fantasi pada kelompok B RA Nurul Huda Bandung Tahun Ajaran 2015-2016.

D. Manfaat Penelitian

Laporan ini disusun sebagai bahan kajian dengan harapan memberikan kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Secara Teoritis

Adapun manfaat penelitian ini secara konseptual yaitu untuk menambah pengetahuan tentang kemampuan regulasi emosi dan juga tentang senam fantasi.

2. Secara Praktis

- a. Untuk anak:

- 1) Anak memperoleh pengalaman senam fantasi sesuai dengan kebutuhannya serta mampu menstimulasi kemampuan regulasi emosi pada diri peserta didik tersebut.
 - 2) Anak menjadi mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi.
- b. Untuk guru:
- 1) Meningkatkan pemahaman guru akan pentingnya kemampuan regulasi emosi anak usia dini.
 - 2) Meningkatkan pengetahuan tentang metode yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak.
 - 3) Dapat menjadi bahan masukan dalam menyusun, melaksanakan serta mengevaluasi program peningkatan kemampuan regulasi emosi bagi peserta didiknya.
- c. Untuk Lembaga PAUD:
- 1) Dapat memberikan kontribusi mengenai strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak.
 - 2) Dapat menjalin kerjasama untuk bersama-sama mengatasi permasalahan kemampuan regulasi emosi yang ditemui serta menjadi bahan masukan bagi perbaikan program dimasa mendatang.
- d. Untuk Orang Tua :
- Memperoleh gambaran permasalahan yang ditemui anak serta dapat meningkatkan peran dan keterlibatannya untuk bersama-sama memberikan stimulus positif bagi kemampuan regulasi emosi anak.
- e. Untuk Peneliti Selanjutnya (Berkesinambungan)
- Dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode lain dalam memperoleh gambaran pengaruh senam fantasi terhadap kemampuan regulasi emosi anak.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk memahami alur pikiran dalam penulisan skripsi ini maka perlu adanya struktur organisasi yang berfungsi sebagai pedoman penyusunan laporan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

BAB I. PENDAHULUAN

Pada Bab I ini dibahas mengenai latar belakang mengenai permasalahan pada kemampuan regulasi emosi anak yang terjadi di lapangan juga cara penanganan rendahnya kemampuan regulasi emosi melalui senam fantasi yang hendak dibahas melalui penelitian ini. Rumusan masalah penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan mengenai efektifitas penggunaan senam fantasi dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak. Tujuan penelitian menjawab permasalahan penelitian yaitu memperoleh gambaran mengenai pengaruh penggunaan senam fantasi dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak. Manfaat penelitian memaparkan mengenaishubungan pemikiran untuk berbagai pihak dengan adanya penelitian ini. Struktur organisasi skripsi ini sebagai pedoman penyusunan laporan penelitian.

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

Bab II ini berisi penjelasan teori mengenai konsep kemampuan regulasi emosi meliputi pengertian regulasi emosi, mekanisme emosi, aspek-aspek regulasi emosi, karakteristik pemahaman anak mengenai emosi, faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, proses-proses regulasi emosi, dan pendekatan mengenai emosi juga memberikan penjelasan konsep senam fantasi meliputi definisi senam fantasi, dan langkah-langkah kegiatan senam fantasi.

BAB III. METODE PENELITIAN

Pada Bab III ini diuraikan mengenai pendekatan kuantitatif, metode penelitian kuasi eksperimen, dan desain penelitian *nonequivalent control group design*. Lokasi dan subjek penelitian, definisi operasional variabel mengenai kemampuan regulasi emosi, dan definisi senam fantasi, instrumen penelitian, prosedur penelitian, teknik pengumpulan data yang dilakukan serta teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dipaparkan mengenai pengolahan hasil dengan melakukan uji normalitas dengan menggunakan rumus T-test atau Uji

Man Whitney, menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 17 yang membahas mengenai pengaruh senam fantasi terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia 5-6 Tahun, dan hasil pengolahan data yang telah diperoleh.

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan menjelaskan kesimpulan dari hasil pengolahan data mengenai ada tidaknya pengaruh penggunaan senam fantasi terhadap kemampuan regulasi emosi anak, serta analisis yang telah dilakukan disertai saran yang ditujukan pada pihak-pihak terkait berikut rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka memuat semua sumber yang pernah dikutip dan digunakan dalam penulisan skripsi ini. Lampiran berisi semua dokumen yang digunakan dalam penelitian ini.