

# BAB I

## PENDAHULUAN

Dalam Bab I Pendahuluan dipaparkan beberapa hal, di antaranya: latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, dan manfaat teoritis.

### 1.1 Latar Belakang

Anak usia dini merupakan seseorang yang tengah melalui suatu proses bertumbuh dan berkembang yang cepat sehingga dikategorikan sebagai lompatan perkembangan (Nisa et al., 2021). Hal ini menyebabkan usia dini menjadi periode *golden age* (usia emas) yang mana sangat bermakna dibandingkan usia selanjutnya (Musi et al, 2017). Tahapan pada usia ini menjadi elemen paling berharga dimana anak mampu menyerap perkembangan fisik, psikis, emosional, serta sosial (Riana, 2011).

Beragam karakteristik pada anak usia dini sangat penting termasuk perilaku, keterampilan, dan minat bakat (Wiyani, 2013). Untuk membentuk anak usia dini yang berkembang hingga dewasa, layanan pendidikan anak usia dini sangat berdampak signifikan. Salah satu potensi yang harus dikembangkan untuk pengembangan anak usia dini yaitu kreativitas (Pamilu, 2007).

Pendidikan anak usia dini (PAUD) didefinisikan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Pasal 1 ayat 14) sebagai usaha membina anak usia dari lahir hingga berusia enam tahun dengan memberikan stimulus pendidikan sehingga pertumbuhan dan perkembangan jasmani-rohani anak terlatih agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih

lanjut (Aqidah, 2019). Pendidikan hakikatnya merupakan upaya belajar yang berlangsung sepanjang hayat (Apriliyana et al., 2017).

Keterlibatan pemerintah secara aktif dalam pendidikan anak usia dini mampu membentuk wawasan pada masyarakat terhadap pentingnya pendidikan untuk anak usia dini hingga kini sehingga kesadaran tersebut meningkatkan tuntutan pendidikan tersebut secara menyeluruh (Muhammad, 2017). Peningkatan pada layanan pendidikan Paud dapat dilihat dari layanan formal yang tersedia seperti Taman Kanak-kanak (TK)/Raudhatul Athfal (RA) ataupun non formal contohnya taman penitipan anak (TPA), kelompok bermain (KB) (Barbara, 2008).

Sementara itu, tujuan khusus dari pendidikan anak usia dini yaitu menumbuhkan dan mengembangkan fisik serta mental anak sehingga mereka siap pada pendidikan selanjutnya (Sujioni, 2011). Hal ini memaknai bahwa pendidikan anak di usia tersebut berguna menjadi fasilitas dalam menumbuhkembangkan seluruh keterampilan yang anak punya agar dapat terlatih secara maksimal (Asril et al., 2023). Maka demikian, pendidikan ini didorong agar melatih sejumlah aspek seperti kognitif, sosial, kebahasaan, seni, agama, serta motorik. Ini juga menuntut adanya enam aspek tersebut agar termuat dalam desain pembelajaran sehingga beragam pengalaman bisa ditemui oleh siswa (Anonim, 2006).

Salah satu fokus utama PAUD adalah mengembangkan kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi, yang menjadi dasar keberhasilan belajar di jenjang berikutnya (Sukriani, 2025). Kemampuan konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian secara berkelanjutan pada satu tugas atau rangsangan tertentu tanpa terganggu oleh hal-hal lain (Iswandi, 2019). Kemampuan konsentrasi membantu anak untuk fokus

dalam menyelesaikan tugas. Sementara regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, serta mengontrol emosi mereka dengan adaptif dalam berbagai situasi (Riana, 2011). Regulasi emosi memungkinkan anak untuk mengelola perasaan mereka dalam berbagai situasi sosial dan pembelajaran. Kemampuan ini bermanfaat signifikan terhadap pembangunan interaksi sosial yang baik, menyelesaikan konflik, dan menghadapi tantangan dengan cara yang konstruktif (Kartika, 2017).

Akan tetapi, sejumlah data yang diperoleh di lapangan menggambarkan bahwa anak masih mengalami permasalahan belajar karena beberapa belum mampu mengikutinya dengan maksimal. Beberapa problematika yang terjadi dapat diamati dari perilaku anak saat pembelajaran ataupun bermain di luar kelas (Utami, 2019). Problematika ini diakibatkan oleh beragam faktor tidak hanya mengakibatkan masalah emosi dan sosial pada anak, namun juga mengakibatkan kemajuan pada intelektual, kognitif, bahasa serta fisik yang terhambat (Izzaty, 2005).

Senada dari temuan pengamatan awal yang dilaksanakan di bulan Oktober 2024 dari tanggal 21 sampai dengan 25 Oktober 2024 oleh peneliti di TK Gugus VI Kecamatan Buleleng ditemukan, 1) anak-anak yang matang secara sosial dan lebih tua umumnya lebih efektif dalam menahan godaan dan berkonsentrasi pada pelajaran mereka daripada mereka yang memiliki kematangan sosial yang kurang. 2) kemampuan sosial yang buruk menggambarkan sikap antisosial, kurangnya kerja sama, kurangnya empati, suka berdebat, dan perilaku menyendiri; 3) sekitar 30% anak TK mengalami kesulitan dalam menjaga konsentrasi saat pembelajaran

berlangsung, sementara 25% di antaranya menunjukkan ketidakmampuan dalam mengatur emosi saat menghadapi konflik atau situasi stres.

Rendahnya kemampuan konsentrasi membuat anak sulit untuk fokus pada instruksi guru atau menyelesaikan tugas sederhana. Mereka cepat kehilangan perhatian, mudah teralihkan oleh rangsangan lingkungan sehingga perkembangan kognitif mereka menjadi terhambat (Dilts, 2014). Sedangkan regulasi emosi pada siswa yang cukup rendah juga bisa menyebabkan kurangnya kemampuan anak dalam menerima umpan balik, memengaruhi hubungan sosial dengan teman dan guru, serta menciptakan lingkungan belajar yang kurang kondusif (Bernadette, 2022). Secara keseluruhan, rendahnya kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi memengaruhi pencapaian kemampuan anak baik dari segi pengetahuan, sosial, serta emosionalnya (Asril et al., 2024).

Berdasarkan data yang telah diperoleh mengindikasikan pentingnya intervensi dalam peningkatan kemampuan konsentrasi serta regulasi emosi di kalangan anak usia dini. Berikut adalah ilustrasi Tabel 1 mengenai permasalahan konsentrasi maupun regulasi emosi terhadap anak-anak TK di Gugus VI Kecamatan Buleleng.

Tabel 1.1 Permasalahan Konsentrasi dan Regulasi Emosi

Jenis Permasalahan	Persentase %	Deskripsi Singkat
Kesulitan Konsentrasi	30%	Anak-anak mengalami kesulitan dalam fokus pada tugas di kelas.
Kesulitan Regulasi Emosi	25%	Anak-anak mengalami kesulitan dalam mengelola emosi saat konflik.

Tabel ini menggambarkan problematika pada anak tidak dapat ditanggulangi hanya pada satu dimensi saja. Namun, bentuk masalah yang ada perlu dianalisis latar belakang atau penyebabnya secara menyeluruh sehingga penanganannya

mempertimbangkan aspek biologis, sosial emosional serta aspek kognitifnya (Slameto, 2010). Oleh karena itu, penanganan yang serius oleh guru dan sekolah perlu diterapkan sejak dini. Apabila tidak diantisipasi sejak awal, kemungkinan penghambatan pada kemampuan selanjutnya pada anak akan lebih sulit dibanding sebelumnya (Sari, 2022).

Upaya dalam menyelesaikan problematika ini salah satunya yaitu mengaplikasikan praktik *mindfulness* yang relevan dan mendukung pembelajaran pada anak (Yuana, 2020). Latihan praktik *Mindfulness* terhadap anak diperlukan sehingga membimbing anak agar menciptakan kehidupan lebih sehat, mudah konsentrasi dan tidak mengalami permasalahan psikis, seperti tekanan stres (Darma & Rani, 2020).

*Mindfulness* adalah praktik kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi atau terganggu oleh pikiran lain (Perry-parrish et al., 2016). Dalam istilah sederhana, *Mindfulness* melibatkan perhatian yang sengaja diarahkan pada pengalaman yang sedang terjadi di sini dan sekarang, baik itu melalui indera, pikiran, maupun perasaan (Hidayati, 2020). Konsep ini berakar dari tradisi meditasi Buddhis, tetapi dalam beberapa dekade terakhir telah menjadi populer di bidang psikologi dan kesehatan mental, terutama karena manfaatnya dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Secara umum, *Mindfulness* melibatkan dua komponen utama: perhatian dan kesadaran non-reaktif (Hattu, 2022). Pertama, perhatian mengacu pada kemampuan seseorang untuk memusatkan fokus pada pengalaman di saat ini, seperti suara di sekitar, sensasi tubuh, atau napas. Kedua, kesadaran non-reaktif berarti mengamati segala sesuatu yang muncul dalam pikiran atau tubuh baik itu pikiran, perasaan, atau sensasi

tanpa menilai, mengkritik, atau terlalu terlibat di dalamnya (Islamiyah et al., 2020).

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, *Mindfulness* bisa dipraktikkan dengan memperhatikan secara penuh aktivitas sederhana, seperti makan, berjalan, atau bahkan berbicara (Dewi et al., 2021). Ketika kita sadar dan hadir sepenuhnya dalam suatu momen, kita dapat menikmati pengalaman dengan lebih utuh dan mengurangi kecenderungan untuk larut dalam kekhawatiran atau gangguan (Masdul, 2018). Praktik *Mindfulness* tidak hanya dapat memberikan efek menenangkan, tetapi juga membantu meningkatkan konsentrasi, empati, dan keterampilan regulasi emosi. Bagi anak-anak, khususnya, *Mindfulness* dapat menjadi alat yang efektif untuk mengasah kemampuan mengendalikan perhatian dan emosi, yang pada gilirannya mendukung kualitas hubungan sosial dan prestasi akademik mereka (Musi et al., 2017).

Praktik *Mindfulness* melibatkan latihan pernapasan, meditasi, dan pengamatan sadar terhadap pikiran dan perasaan. Praktik *Mindfulness* dapat memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi (Saputro, 2023). Ketika anak-anak diajarkan untuk menjadi lebih sadar dan mengarahkan perhatian mereka pada saat ini, mereka dapat mengembangkan kemampuan untuk memusatkan perhatian mereka pada tugas-tugas yang dihadapi, meningkatkan kualitas interaksi sosial, dan mengelola emosi dengan lebih baik (Romadhoni, 2020).

Metode *Mindfulness* dengan teknik STOP dipandang sangat tepat dalam menanggulangi stres sebab mengarahkan anak terbebas dari mode *fight-or-flight* sehingga membuatnya lebih santai, berpikir positif, serta memberikan ketenangan

mental (Puspita, 2021). Pengaplikasian teknik ini relatif mudah sehingga bisa diberikan kapanpun dan dimanapun. Terutama ketika merasakan stres, marah, dan kesal. Ada empat langkah dasar dari teknik ini, yaitu: 1) *Stop* (Berhenti), 2) *Take a Breath* (Ambil napas), 3) *Observe* (mengamati), 4) *Proceed* (proses). Teknik STOP memang mudah dilakukan dan dapat dilakukan berkelanjutan (Saraswati, 2018). Praktik ini dapat menjamin penanganan rasa cemas yang dialami. Sebab, metode *Mindfulness* mampu memaksimalkan kepercayaan diri, meminimalkan sikap negatif, tekanan dan mempermudah upaya dalam kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi (Keune, 2010).

Pada anak TK, keberhasilan mereka dalam mengembangkan kemampuan konsentrasi dan keterampilan sosial emosional dapat memiliki dampak jangka panjang dalam kehidupan mereka (Wiyani, 2013). Kemampuan konsentrasi yang baik memberikan dasar yang kuat untuk belajar di masa depan, sementara regulasi emosi yang baik berdampak pada cara seseorang dalam berkomunikasi dengan individu lainnya, memecahkan masalah, dan mengatasi konflik (Hattu, 2022). Penelitian ini unik karena fokusnya pada penerapan *Mindfulness* di kalangan anak TK, yang masih jarang diteliti, terutama di Indonesia. Berbeda dengan studi sebelumnya yang fokus pada anak usia sekolah, penelitian ini mengkaji penerapan *Mindfulness* pada usia prasekolah dengan metode kombinasi kuantitatif dan kualitatif, serta menggunakan teknik berbasis permainan dan aktivitas sensoris yang sesuai untuk anak TK (Darma, 2020). Hal ini memberikan perspektif praktis yang dapat membantu pengembangan keterampilan konsentrasi dan regulasi emosi pada anak sejak dini.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada studi ini fokus mengkaji terkait “Pengaruh Metode *Mindfulness* Terhadap Kemampuan Konsentrasi dan Regulasi Emosi Anak TK Gugus VI Kecamatan Buleleng Tahun Pelajaran 2024/2025”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang permasalahan yang ada, maka didapatkan masalah dalam penelitian ini, di antaranya:

- a. Permasalahan konsentrasi masih dialami pada anak yang lebih muda dengan tingkat sosialisasi yang kurang dibandingkan anak berusia lebih tua dan bisa berinteraksi dengan baik yang cenderung lebih efisien menahan distraksi sehingga mampu berkonsentrasi penuh.
- b. Kemampuan berinteraksi sosial yang kurang mengakibatkan sikap anti sosial, tidak memiliki sikap kerja sama yang baik, kurang mampu berempati, sering berkonflik, dan memilih menyendiri.
- c. Sekitar 30% anak TK mengalami kesulitan dalam menjaga konsentrasi saat pembelajaran berlangsung, sementara 25% di antaranya menunjukkan ketidakmampuan dalam mengatur emosi saat menghadapi konflik atau situasi stres.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan deskripsi pada latar belakang dan permasalahan yang teridentifikasi, dibutuhkan pembatasan masalah terkait aktivitas riset ini. Adapun masalah yang dikaji terbatas pada permasalahan terkait rendahnya kompetensi

konsentrasi anak saat pembelajaran berlangsung serta ketidak mampuan dalam mengatur emosi/regulasi emosi anak. Maka dari itu, riset ini melakukan uji pengaruh penerapan teknik *mindfulness* teknik stop terhadap kemampuan konsentrasi dan regulasi anak usia dini.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dikembangkan sesuai dengan batasan masalah yang ada, di antaranya:

1. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi secara simultan antara kelompok siswa yang dibelajarkan dengan pembelajaran *Mindfulness Teknik STOP* dan kelompok siswa yang dibelajarkan dengan metode ceramah pada anak TK Gugus VI Kecamatan Buleleng tahun pelajaran 2024/2025?
2. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan konsentrasi antara kelompok siswa yang dibelajarkan dengan pembelajaran *Mindfulness Teknik STOP* dan kelompok siswa yang dibelajarkan dengan metode ceramah pada anak TK Gugus VI Kecamatan Buleleng tahun pelajaran 2024/2025?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan regulasi emosi antara kelompok siswa yang dibelajarkan dengan pembelajaran *Mindfulness Teknik STOP* dan kelompok siswa yang dibelajarkan dengan metode ceramah pada anak TK Gugus VI kecamatan Buleleng tahun pelajaran 2024/2025?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi secara simultan antara kelompok siswa yang dibelajarkan dengan pembelajaran *Mindfulness Teknik STOP* dan kelompok siswa yang dibelajarkan dengan metode ceramah pada anak TK Gugus VI Kecamatan Buleleng tahun pelajaran 2024/2025.
2. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan perbedaan kemampuan konsentrasi antara kelompok siswa yang dibelajarkan dengan pembelajaran *Mindfulness Teknik STOP* dan kelompok siswa yang dibelajarkan dengan metode ceramah pada anak TK Gugus VI Kecamatan Buleleng tahun pelajaran 2024/2025.
3. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan regulasi emosi antara kelompok siswa yang dibelajarkan dengan pembelajaran *Mindfulness Teknik STOP* dan kelompok siswa yang dibelajarkan dengan metode ceramah pada anak TK Gugus VI kecamatan Buleleng tahun pelajaran 2024/2025.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoretis

Dari segi teoritis, studi ini diharapkan berkontribusi terhadap gagasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan pembelajaran efektif, inovatif serta kreatif sehingga keterampilan konsentrasi dan regulasi emosi dapat ditingkatkan.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Siswa

Temuan riset ini menguraikan pengalaman belajar yang bermakna terhadap anak sehingga mereka lebih paham terhadap materi yang diberikan, terutama terkait potensi dalam berkonsentrasi maupun regulasi emosi.

### b. Bagi Guru

Hasil studi ini diekspektasikan mampu menyediakan saran dan input berupa informasi bermanfaat terhadap pengembangan metode mengajar yang lebih efisien dalam membentuk proses belajar kondusif, sehingga di masa mendatang lebih dimanfaatkan sebagai rujukan dalam manajemen pengajaran anak usia dini yang berdampak pada keterampilan konsentrasi serta regulasi emosi anak.

### c. Bagi Kepala Sekolah

Menyediakan informasi bermanfaat terkait manajemen kelas guna memaksimalkan kinerja guru, peningkatan kualitas belajar mengajar, serta menjadi saran bagi sekolah sehingga peningkatan konsentrasi dan regulasi anak bisa terwujud.

### d. Bagi Peneliti Lain

Temuan ini diekspektasikan mapu menjadi bagian dari rujukan peneliti lainnya di bidang yang sama sebagai sumber pendukung suatu riset yang berkaitan dengan pendalaman perilaku objek.