

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia, mengembangkan potensi individu, serta memajukan suatu bangsa. Di Indonesia, pendidikan menjadi hak setiap warga negara sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Dasar 1945. Pemerintah juga menetapkan program wajib belajar 12 tahun sebagai bentuk upaya pemerataan pendidikan bagi seluruh masyarakat (Depdiknas, 2003). Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan memiliki kedudukan yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana memperoleh pengetahuan, tetapi juga sebagai sarana untuk membentuk karakter, moral, sikap, dan kepribadian individu. Pendidikan berlangsung sepanjang hayat, dimulai sejak anak masih dalam kandungan hingga usia lanjut. Oleh karena itu, pendidikan mencakup berbagai lingkungan, baik pendidikan keluarga, pendidikan formal, maupun pendidikan nonformal dan informal.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan salah satu jenjang pendidikan yang memiliki peran sangat penting karena pada masa ini anak mengalami perkembangan yang berlangsung sangat cepat. Perkembangan yang terjadi pada tahap ini menjadi dasar bagi proses pertumbuhan dan perkembangan anak pada tahap kehidupan selanjutnya. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah jenjang pendidikan yang ditujukan bagi anak berusia 0–6 tahun sebagai bentuk pemberian stimulasi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal.

Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, PAUD bertujuan memberikan rangsangan pendidikan kepada anak agar memiliki kesiapan dalam mengikuti jenjang pendidikan berikutnya (Permendikbud, 2014). Masa usia dini dikenal sebagai masa golden age atau masa keemasan karena perkembangan otak anak berlangsung sangat cepat sehingga anak mampu menyerap berbagai informasi dan pengalaman dengan lebih baik dibandingkan usia lainnya (Ariyanti, 2016).

Pada masa ini, perkembangan anak meliputi berbagai aspek yang saling berkaitan, yaitu perkembangan fisik motorik, kognitif, bahasa, seni, nilai agama dan moral, serta sosial emosional (Permendikbud, 2014). Pada Permendikbudristek 2022, Perkembangan seni pada anak yang merupakan pemberian ide dan kreativitas digantikan menjadi perkembangan Pancasila sebagai landasan terbentuknya kepribadian anak. Salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan anak usia dini adalah perkembangan sosial emosional. Perkembangan sosial emosional berhubungan dengan kemampuan anak dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Secara konseptual, perkembangan sosial emosional adalah kemampuan anak untuk sepenuhnya mengelola dan mengekspresikan emosi baik positif maupun negatif dalam rangka menyesuaikan diri dengan aturan dan norma di lingkungannya (Aulina dkk., 2022). Apabila perkembangan sosial emosional anak tidak berkembang secara optimal, maka dapat memengaruhi perilaku, rasa percaya diri, serta kemampuan anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Salah satu bentuk permasalahan sosial emosional yang sering muncul pada anak usia dini adalah kecemasan (Kharisma dkk., 2023, Madyawati & Nurjannah, 2021).

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam, menegangkan, atau menakutkan. Kecemasan merupakan respons alami tubuh yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir sebagai bentuk kewaspadaan terhadap kemungkinan adanya bahaya atau ancaman yang dipersepsikan akan terjadi, namun sebenarnya merupakan mekanisme pertahanan diri yang membantu seseorang meningkatkan kewaspadaan terhadap potensi bahaya tersebut (Christianto dkk., 2020; Muslimahayati & Rahmy, 2021). Namun, apabila kecemasan muncul secara berlebihan dan tidak dapat dikendalikan, maka kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar anak (Claire, 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) juga menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang perlu mendapatkan perhatian secara serius, termasuk masalah kecemasan, melalui perubahan sikap, tindakan, dan pendekatan dalam melindungi kesehatan mental masyarakat (Muhawarman, 2024). Permasalahan kecemasan pada anak usia dini masih banyak ditemukan di lingkungan sekolah.

Kecemasan pada anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan keluarga, tekanan pembelajaran, pengalaman negatif, perundungan, kesulitan beradaptasi, maupun kemampuan anak yang belum optimal dalam mengelola emosi. Menurut *Centers For Disease Control and Prevention (CDC)* yang merupakan data di Amerika Serikat (AS) tahun 2021–2022, berdasarkan persentase tersebut terdapat 10% anak usia 3-17 tahun terdiagnosis mengalami kecemasan (9% laki-laki dan 11% perempuan), 7% anak usia 3-17 tahun yang memiliki gangguan perilaku yang terdiagnosis (10% laki-laki dan 5% perempuan) dan 4% anak usia 3-17 tahun terdiagnosis depresi (3% laki-laki dan 6% perempuan) (Mountin, 2025).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), anak usia sekolah (6–12 tahun) mencapai sekitar 72% dari total penduduk Indonesia. Dari jumlah tersebut, diperkirakan sebanyak 35 dari setiap 100 anak pernah menjalani hospitalisasi, dan sekitar 45% di antaranya mengalami kecemasan (BPS, 2020). Beberapa hasil penelitian menurut Azam (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 36,1% anak mengalami kecemasan sosial yang ditandai dengan rasa takut berinteraksi dengan orang lain, khawatir melakukan kesalahan di hadapan orang lain, takut berbicara dengan orang yang belum dikenal, serta merasa cemas ketika berada di lingkungan baru. Selain itu, sebanyak 25,9% anak juga mengalami kecemasan umum. Dimana kecemasan tersebut dipengaruhi oleh lingkungan disekitarnya dan yang berdampak pada individu anak tersebut. Hasil penelitian Khairani (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar anak prasekolah mengalami kecemasan pada kategori sedang, yaitu sebesar 49%, sedangkan 34% lainnya berada pada kategori kecemasan berat. Sementara itu, penelitian Tarbiyah (2018) juga menemukan bahwa tingkat kecemasan yang paling banyak dialami oleh anak prasekolah berada pada kategori kecemasan sedang, dengan persentase sebesar 44%. (Butarbutar dkk., 2024).

Berdasarkan hasil wawancara, pengamatan langsung, serta data yang diperoleh dari kepala sekolah dan guru di TK Kusuma Negara, ditemukan beberapa anak yang mengalami kecemasan. Pada tahun 2023 terdapat 7 siswa dari 22 siswa TK A dan TK B yang mengalami kecemasan, di antaranya yakni 2 orang siswa mengalami perundungan (bullying) dan 5 orang siswa mengalami kecemasan saat mengikuti pembelajaran di sekolah. Selanjutnya pada tahun 2024 ditemukan 2 orang siswa mengalami kecemasan akibat faktor keluarga, seperti pertengkaran orang tua, serta 4 orang siswa lainnya mengalami kecemasan ketika menggunakan fasilitas sekolah seperti ruang UKS dan toilet. Selain itu, terdapat pula 2 orang siswa yang mengalami

kecemasan akibat bullying dan beberapa orang siswa mengalami kecemasan saat mengikuti kegiatan pembelajaran.

Anak usia dini umumnya mengalami kecemasan akibat perpisahan dengan orang tua, memasuki lingkungan baru, maupun perubahan rutinitas yang belum familiar bagi mereka (Faidah & Marchelina, 2022). Kecemasan tersebut dapat ditunjukkan melalui perilaku menangis, takut, sulit berkonsentrasi, menolak mengikuti pembelajaran, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga gangguan tidur dan makan. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan pada anak dapat berkembang menjadi gangguan emosional yang lebih serius dan memengaruhi perkembangan sosial emosional anak di masa mendatang.

Dalam mengatasi kecemasan pada anak usia dini, peran orang tua dan guru sangat penting. Orang tua merupakan lingkungan pertama bagi anak dalam belajar mengenali dan mengelola emosi. Pola asuh yang kurang tepat, seperti terlalu protektif atau memberikan tekanan berlebihan kepada anak, dapat meningkatkan kecemasan pada anak (Suryani & Lesmana, 2008). Selain orang tua, guru juga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan emosional anak. Dukungan emosional dari guru dapat membantu anak merasa diterima, aman, dan percaya diri di lingkungan sekolah (Svestkova dkk., 2024).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan pada anak usia dini adalah melalui pendekatan emosional. Pendekatan emosional merupakan pendekatan yang menekankan hubungan interpersonal yang hangat, penuh perhatian, kasih sayang, empati, dan dukungan emosional antara guru, orang tua, dan anak. Pendekatan ini bertujuan menciptakan rasa aman dan nyaman sehingga anak mampu mengungkapkan perasaan serta emosinya secara terbuka tanpa rasa takut maupun tekanan (Amalia dkk., 2023).

Pendekatan emosional sangat penting diterapkan pada anak usia dini karena pada tahap perkembangan ini anak masih belajar mengenali dan mengendalikan emosinya. Anak yang belum mampu memahami emosinya cenderung menunjukkan perilaku seperti menangis, mudah marah, takut, berdiam diri, menolak berinteraksi, atau mengalami kesulitan berkonsentrasi. Oleh karena itu, anak membutuhkan pendampingan emosional dari orang dewasa agar mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik (Rohmah, 2023).

Dalam pendekatan emosional, anak yang merasa aman secara emosional cenderung lebih mudah percaya kepada lingkungan sekitarnya, lebih terbuka dalam berkomunikasi, serta lebih mampu menyesuaikan diri dengan situasi baru. Sebaliknya, anak yang kurang memperoleh dukungan emosional berpotensi mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, memiliki rasa takut yang berlebihan, dan mengalami kecemasan ketika menghadapi lingkungan atau pengalaman baru (Aisyah dkk., 2023).

Dalam penerapannya, pendekatan emosional dapat dilakukan melalui komunikasi yang hangat, mendengarkan cerita anak, memberikan motivasi, menggunakan nada bicara yang lembut, memberikan pelukan atau sentuhan yang menenangkan, serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Dimana tindakan-tindakan tersebut dapat membantu anak merasa dihargai dan dicintai sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri anak (Noviampura, 2023). Pendekatan ini juga perlu disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan emosional masing-masing anak karena setiap anak memiliki kemampuan adaptasi yang berbeda-beda, ada anak yang mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, namun ada juga anak yang membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa nyaman (Fitri, 2021).

Pendekatan emosional dapat membantu anak dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan anak dalam

mengenali, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Secara psikologis, regulasi emosi didefinisikan sebagai suatu proses internal dan eksternal dalam diri anak yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, serta memodifikasi intensitas reaksi emosional guna mencapai tujuan penyesuaian diri (Thompson & Goodvin, 2016; Denham & Bassett., 2019). Kemampuan ini sangat penting dimiliki anak sejak usia dini karena akan memengaruhi perilaku dan interaksi sosial anak di masa depan. Anak yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mudah berinteraksi dengan teman sebaya, mampu menyelesaikan konflik sederhana, serta memiliki kemampuan sosial yang lebih baik. Sebaliknya, anak yang belum mampu mengelola emosinya cenderung mudah mengalami kecemasan, tantrum, atau menarik diri dari lingkungan sosial (Sitorus, 2023).

Pendekatan emosional juga berperan penting dalam membangun kesehatan mental anak sejak dini. Lingkungan yang memberikan dukungan emosional positif dapat membantu anak tumbuh menjadi individu yang lebih percaya diri, mandiri, dan memiliki ketahanan emosional yang baik. Dukungan emosional yang konsisten dari guru dan orang tua dapat membantu anak merasa bahwa dirinya berharga dan diterima. Hal ini sangat penting karena pengalaman emosional yang diperoleh anak pada usia dini akan memengaruhi perkembangan kepribadian anak di masa mendatang (Amalia dkk., 2023).

Salah satu media yang dapat mendukung pendekatan emosional adalah media papan ekspresi. Media papan ekspresi merupakan media pembelajaran inovatif dan visual yang digunakan untuk membantu anak mengungkapkan perasaan dan emosinya melalui gambar, warna, simbol, maupun bentuk ekspresi lainnya. Media berbasis papan emoji atau ekspresi dirancang secara spesifik untuk membantu anak mengenali dan memahami emosi mereka dengan cara yang lebih konkrit dan interaktif, sehingga

memudahkan guru dalam memberikan penanganan lanjutan (Kustiawan, 2016; Listyaningrum, 2022). Media ini dapat menjadi sarana komunikasi antara guru dan anak dalam memahami kondisi emosional anak, termasuk kecemasan yang dialami anak selama berada di lingkungan sekolah (Sitompul dkk., 2021).

Melalui media papan ekspresi, anak dapat belajar mengenali berbagai jenis emosi yang dirasakan, seperti senang, sedih, marah, takut, kecewa, maupun cemas. Penggunaan media papan ekspresi ini berfungsi sebagai sinyal visual bagi guru untuk mengidentifikasi kondisi emosional anak setiap hari. Dengan mengetahui emosi yang ditunjuk anak pada papan tersebut (seperti takut atau sedih), guru dapat segera merespons dengan memberikan tindakan pendekatan emosional yang tepat sasaran, sehingga anak akan merasa lebih diperhatikan, dipahami, aman secara psikologis dan emosional (Chelsia dkk., 2023).

Penggunaan pendekatan emosional berbantuan media papan ekspresi diharapkan mampu membantu anak merasa lebih aman, nyaman, dan percaya diri dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Selain itu, media ini juga dapat membantu guru memahami kondisi emosional anak sehingga dapat memberikan pendampingan yang tepat sesuai kebutuhan anak maka peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh pendekatan emosional guru berbantuan media papan ekspresi terhadap kecemasan pada anak usia dini.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, maka bisa diidentifikasi permasalahan yang diajukan pada penelitian ini meliputi:

- 1) Kecemasan dialami oleh anak usia dini ketika mengikuti kegiatan pembelajaran disekolah.

- 2) Anak usia dini masih mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan perasaan yang mereka alami sehingga kecemasan yang dirasakan tidak dapat disampaikan dengan baik.
- 3) Belum diketahui secara jelas pengaruh pendekatan emosional berbantuan media papan ekspresi terhadap kecemasan pada anak usia dini di TK Kusuma Negara.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah yang ditemukan. Adapun batasan masalah pada penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara jelas yang berhubungan dengan pelaksanaan peneliti, meliputi:

1. Kondisi kecemasan anak usia dini sebelum penerapan pendekatan emosional guru berbantuan media papan ekspresi di TK Kusuma Negara
2. Kondisi kecemasan anak usia dini setelah penerapan pendekatan emosional guru berbantuan media papan ekspresi di TK Kusuma Negara
3. Pengaruh pendekatan emosional guru berbantuan media papan ekspresi terhadap kecemasan pada anak usia dini di TK Kusuma Negara

Berdasarkan hal tersebut, sehingga akan diujicobakan Media Papan Ekspresi pada anak usia dini.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatas masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Bagaimana kondisi kecemasan anak usia dini sebelum penerapan Pendekatan Emosional Guru berbantuan Media Papan Ekspresi tersebut diberikan?

2. Bagaimana kondisi kecemasan anak usia dini setelah penerapan Pendekatan Emosional Guru berbantuan Media Papan Ekspresi tersebut diberikan?
3. Apakah terdapat pengaruh penerapan Pendekatan Emosional Guru berbantuan Media Papan Ekspresi terhadap kecemasan pada anak usia dini?

1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini meliputi:

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan anak usia dini sebelum penerapan Pendekatan Emosional Guru berbantuan Media Papan Ekspresi di TK Kusuma Negara.
2. Untuk mengetahui kondisi kecemasan anak usia dini setelah penerapan Pendekatan Emosional Guru berbantuan Media Papan Ekspresi di TK Kusuma Negara.
3. Untuk mengetahui pengaruh Pendekatan Emosional Guru berbantuan Media Papan Ekspresi terhadap kecemasan pada anak usia dini di TK Kusuma Negara.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu manfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaatnya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai penggunaan pendekatan emosional guru berbantuan media papan ekspresi sebagai salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan pada anak usia dini dalam membantu mengurangi kecemasan anak di lingkungan sekolah maupun di rumah.

- b. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pendidikan anak usia dini, khususnya yang berkaitan dengan perkembangan sosial emosional anak dan upaya penanganan kecemasan melalui media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini.
- c. Memberikan pemahaman kepada guru dan orang tua mengenai pentingnya pendekatan emosional dalam mendampingi anak yang mengalami kecemasan, serta memberikan kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan perasaan dan emosinya secara lebih terbuka melalui media papan ekspresi.

2. Manfaat Praktis

Selain manfaat teoritis, adapun manfaat secara praktis yang dapat memberikan manfaat bagi anak, guru, dan orang tua.

a. Bagi Guru

Diharapkan guru dapat menggunakan pendekatan emosional berbantuan media papan ekspresi sebagai alternatif dalam kegiatan pembelajaran di sekolah untuk membantu mengurangi kecemasan anak serta menciptakan suasana belajar yang aman, nyaman, dan menyenangkan.

b. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat memahami kondisi emosional anak dan menggunakan media papan ekspresi di rumah sebagai sarana komunikasi untuk mengetahui penyebab kecemasan yang dialami anak serta membantu anak mengekspresikan perasaannya.

c. Bagi Anak

Diharapkan anak memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan melalui penggunaan media papan ekspresi sehingga anak lebih mampu mengenali, mengungkapkan, dan mengelola emosinya, serta dapat mengurangi kecemasan yang dimiliki.

