

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan anak usia dini merupakan tahap fondasi dalam pendidikan anak manusia yang sangat penting dalam proses perkembangan anak dalam berbagai aspek. Seperti yang tercantum dalam kemendikbud no 137 tahun 2014, dijelaskan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan pendidikan yang ditujukan kepada anak usia 4 – 6 tahun untuk merangsang dan memaksimalkan aspek – aspek perkembangannya. Terdapat enam aspek perkembangan yang harus dikembangkan oleh guru PAUD, keenam aspek tersebut adalah perkembangan nilai agama dan moral, kognitif, sosial emosional, bahasa, fisik motorik , dan seni (Kemendikbud, 2014). Pada usia 4 – 6 tahun yang merupakan usia keemasan anak atau *golden age* yang sangat menentukan pembentukan dan perkembangan anak. Salah satu aspek perkembangan yang sangat penting di tahap ini adalah perkembangan sosial emosional. Perkembangan sosial emosional anak usia dini merupakan sebagai bentuk kematangan dalam berinteraksi dengan orang disekitarnya dari hubungan sosial yang dilakukannya (Khadijah & Zahriani, 2021), serta menurut (Fitri et al., 2022) perkembangan sosial emosional anak usia dini yaitu proses kematangan dalam berinteraksi langsung yang melibatkan perasaan batin seorang anak baik dari pikiran, nafsu, keadaan mental dan fisik yang dapat muncul. Oleh karena itu, perkembangan sosial anak usia dini sangat penting untuk diasah dalam mempersiapkan anak menghadapi kehidupan sosial mereka di masa depan.

Perkembangan sosial-emosional anak usia dini merupakan aspek penting yang perlu dikembangkan secara terintegrasi karena berkaitan dengan kemampuan

anak dalam memahami diri, mengelola emosi, dan membangun hubungan sosial dengan lingkungan. Perkembangan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal anak, tetapi juga oleh pengalaman interaksi anak dengan lingkungan sosialnya. Perkembangan sosial-emosional yang optimal dapat mendukung anak dalam membangun hubungan interpersonal, mengembangkan kemampuan beradaptasi, serta menunjukkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan (Asril & Tirtayani, 2014).

Dilihat dari fenomena perkembangan anak saat ini yaitu banyak anak yang belum mampu mengelola emosi, mudah tantrum, mudah frustrasi, dan sulit menunda keinginan. Hal ini disebabkan karena rendahnya kemampuan anak dalam meregulasi diri dan keterampilan sosialnya. Jika regulasi diri anak berkembang dengan baik, maka anak akan tumbuh menjadi anak yang memiliki konsep diri yang bagus, dapat mengontrol emosi, dan memiliki disiplin diri yang tinggi (Syafri, 2014). Namun sebaliknya, jika anak tidak memiliki regulasi diri yang bagus, maka anak akan mengalami banyak permasalahan yang akan menghambat prestasi anak di sekolah.

Kemampuan anak dalam mengelola emosi merupakan bagian penting dari perkembangan sosial-emosional karena memengaruhi cara anak merespons berbagai situasi yang dihadapi. Anak yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan lebih mampu mengendalikan respons emosional dan menyesuaikan perilakunya dengan tuntutan lingkungan. Penelitian mengenai penerapan mindfulness pada anak usia dini menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat mendukung kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi anak (Rediarpi et al., 2025).

Selain kemampuan regulasi diri, keterampilan sosial juga hendaknya dikembangkan sejak dini, agar sedari dini individu dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya yaitu dengan orangtua, guru, teman sebaya, dan masyarakat di sekitarnya (Istianti, 2018). Sehingga kelak ketika dewasa, individu tersebut memiliki keterampilan sosial yang tinggi yang mudah berinteraksi dengan lingkungannya . Apabila individu memiliki keterampilan sosial yang memadai maka individu tersebut mampu menjalin hubungan hangat dengan orang lain, baik dengan teman sebaya maupun dengan orang dewasa sehingga individu tersebut mendapatkan perlakuan dari orang lain yang menyenangkan. Biasanya individu yang memiliki keterampilan sosial memiliki sikap yang menyenangkan seperti membantu orang lain (Hurlock, 1998). Sebaliknya, ketika pada masa anak-anak gagal membangun keterampilan sosial dengan baik, dengan kata lain keterampilan mereka tidak berfungsi secara efektif pada tahap perkembangan awal, maka mereka akan menunjukkan perilaku bermasalah dan mengalami maladaptasi sosial, ketidakmampuan sekolah, dan kinerja akademis yang kurang.

Pada masa kini, anak tumbuh dan berkembang bersama dengan modernisasi dan teknologi dimana seperti disebutkan oleh Purwanti, 2020, bahwa anak yang terlahir di masa kini lahir sebagai Native Digital Generations yaitu anak-anak yang lahir pada era digital dan berinteraksi dengan berbagai perangkat digital sejak dini. Berdasarkan Survei data dari Kementerian Informasi dan Unicef tahun 2014 (Purwanti, 2020), Indonesia tergolong ke dalam peringkat lima besar negara dengan pengguna gawai terbanyak, khususnya smartphone. Fenomena penggunaan gawai yang tinggi oleh anak ini cukup mengkhawatirkan menjadi salah satu penyebab terganggunya perkembangan regulasi diri dan keterampilan sosial anak. Dimana

menurut Novitasari dan Khotimah (2020) penggunaan gawai yang tinggi juga berdampak negatif pada interaksi sosial anak. Sementara itu, anak yang menggunakan gawai dalam durasi yang tinggi memiliki perkembangan sosial-emosional yang rendah.

Idealnya seperti yang disebutkan oleh Puspa et al., (2019) bahwa anak yang dapat melewati hari di sekolah sesuai dengan tingkat perkembangannya dapat dikategorikan memiliki keterampilan sosial yang cukup berkembang. Anak dapat menjawab pertanyaan guru, bergabung dengan teman, merapikan kembali peralatan belajar atau mainan, atau buang air kecil tanpa ditemani menunjukkan adanya keterampilan sosial. Selain itu, menurut Bandy & Moree (2010) bahwa anak yang memiliki regulasi diri yang baik akan menunjukkan sikap tenang di dalam kelas dan ketika anak ingin meminta izin atau ingin berbicara anak akan mengangkat tangannya, anak juga dapat mengendalikan emosinya untuk tidak menangis yang berlebihan dan juga dapat fokus atau mempertahankan perhatian pada tugas-tugas tertentu. Namun berdasar hasil wawancara dengan guru, masih nampak perilaku anak yang belum menunjukkan regulasi diri dan keterampilan sosial yang idealnya sudah dimiliki oleh rata-rata anak usia 4 – 5 tahun, maka perlu dicarikan pemecahan masalah untuk dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri dan keterampilan sosial anak.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap kepala TK se Gugus PAUD Lely, masih banyak anak yang memiliki tingkat perkembangan regulasi diri dan keterampilan sosial yang cukup rendah. Selalu meminta bantuan untuk hal-hal yang sebenarnya bisa dilakukan sendiri serta anak lebih suka melakukan kegiatan yang bersifat individual. Hal ini tidak sejalan dengan yang disebutkan oleh

February et al., (2018) bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk mengadakan komunikasi satu individu dengan individu yang lain seperti; perilaku yang berorientasi pada tugas yaitu kemampuan untuk mengambil tanggung jawab untuk bekerja dan bekerjasama dalam kelompok, menjadi kreatif dalam bekerja, dan berusaha untuk mendapat kualitas dalam bekerja. Selain itu, perilaku yang nampak juga adalah sikap anak yang masih kurang dalam meregulasi diri seperti kesulitan dalam mengatur emosi dan mematuhi kesepakatan kelas. McClelland (2000) menyatakan bahwa regulasi diri anak prasekolah, termasuk kepatuhan dan kontrol diri mereka, dapat memengaruhi keberhasilan anak seperti yang diharapkan, anak-anak untuk mengikuti peraturan kelas dan arahan guru, berbagi mainan, dan menunggu giliran.

Pada dasarnya pengembangan kemampuan regulasi diri dan keterampilan sosial anak di sekolah pada beberapa TK yang tergabung dalam Gugus PAUD Lely sudah dilakukan intervensi sederhana yaitu dengan sistem pemberian reward atau penghargaan atas perilaku anak di sekolah. Pengembangan kemampuan regulasi diri dan keterampilan sosial anak di beberapa TK yang tergabung dalam Gugus PAUD Lely telah dilakukan melalui intervensi sederhana berupa pemberian penghargaan (reward) terhadap perilaku positif anak di sekolah. Pemberian penghargaan merupakan salah satu bentuk penguatan positif yang dapat mendorong anak untuk mengulangi perilaku yang diharapkan. Penelitian Wahyuningtyas (2015) menunjukkan bahwa pemberian penghargaan mampu membantu anak mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi dan menampilkan perilaku yang sesuai dengan harapan lingkungan sosial. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Hurlock (1978) yang menyatakan bahwa penghargaan berfungsi sebagai

penguat (reinforcement) yang mendorong anak mengulangi perilaku yang diterima secara sosial sehingga secara bertahap terbentuk kebiasaan perilaku positif. Selain pembelajaran dengan memberikan penghargaan, pengembangan regulasi diri dan keterampilan sosial juga sudah diajarkan pada kegiatan rutin sehari – hari di sekolah seperti saat anak mengantri mencuci tangan. Tihnik & Farida (2023) mengatakan bahwa kegiatan mengantri merupakan salah satu untuk melatih regulasi diri (*self regulation*) yang penting sebagai penentu kualitas hidup anak di masa depan. Regulasi diri anak usia dini yaitu belajar mengendalikan perilaku, mengelola emosi dan belajar mempertahankan perhatian atau fokus pada tugas tugas tertentu (Wahyuningtyas, 2015.). Senada dengan pernyataan tersebut, kegiatan mengantri diperlukan ketahanan anak dalam mengendalikan keinginannya yang menyesuaikan dengan kebutuhan sosial atau tugasnya.

Rata-rata sekolah TK yang tergabung dalam Gugus PAUD Lely telah melaksanakan pembelajaran untuk meningkatkan regulasi diri dan keterampilan sosial anak, namun ternyata belum mampu secara maksimal. Hal ini dapat berdampak pada perkembangan kemampuan regulasi diri dan keterampilan sosial anak yang tidak sesuai harapan. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan untuk memberikan alternatif kegiatan pembelajaran yang dapat diterapkan oleh guru untuk dipraktikkan bersama dengan anak. Adapun kegiatan alternatif yang dilakukan adalah dengan melakukan pembelajaran berbasis *mindfulness* dengan praktik *mindful breathing*. Salah satu pembiasaan yang berfokus pada kesadaran diri anak untuk dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri dan keterampilan sosial anak di sekolah adalah dengan menerapkan *mindfulness*. *Mindfulness* dipilih karena melibatkan latihan kesadaran penuh, dapat membantu anak-anak untuk lebih

fokus, mengurangi stres, dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Penelitian oleh Kabat-Zinn (2003) menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional pada anak-anak, memungkinkan mereka untuk mengatasi perasaan cemas, marah, atau frustrasi yang sering dialami selama masa kanak-kanak. Kabat-Zinn (2003) menerangkan bahwa *mindfulness* merupakan kemampuan memfokuskan perhatian terhadap pengalaman sehari-hari secara langsung dengan pikiran yang terbuka serta penerimaan pada diri sendiri.

Penelitian terdahulu telah dilakukan oleh (Ward-seitz, 2023) dengan judul *Movement and Mindfulness in the Transitional Kindergarten Classroom* menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat sangat membantu anak yang mungkin mengalami stres hingga trauma. *Mindfulness* dalam pembelajaran tidak hanya membantu anak-anak dalam mengelola stres dan emosi mereka, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk fokus pada tugas dan kegiatan pembelajaran. Lebih lanjut, Thierry et al. (2022) menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya meningkatkan perilaku etis, tetapi juga membantu anak mengelola konflik interpersonal. Dalam penelitian ini, anak yang berpartisipasi dalam program *mindfulness* dilaporkan lebih mampu menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif dan menghindari perilaku agresif. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu anak mengembangkan kesadaran diri yang mendukung pengambilan keputusan yang etis.

Temuan penelitian mengenai penerapan *mindfulness* menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini, tetapi juga dapat mendukung perkembangan kemampuan anak

dalam mengelola perhatian dan respons emosional. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, penerapan *mindfulness* perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak melalui kegiatan yang sederhana, terstruktur, dan dapat dilakukan secara konsisten (Asril et al., 2023).

Anak-anak yang memiliki kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola perasaan mereka, berinteraksi dengan teman sebaya secara positif, dan lebih siap menghadapi tantangan hidup. Saracho & Spodek (dalam Studi & Edukatif, 2025) menjelaskan bahwa pengelolaan emosi sangat penting dalam perkembangan anak, karena emosi yang tidak terkendali dapat mengganggu pembelajaran dan hubungan sosial mereka. Maka dari itu, dengan penerapan *mindfulness* dengan praktik *mindful breathing* diharapkan anak mengalami peningkatan dalam aspek regulasi diri dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, penting untuk meneliti secara mendalam bagaimana *mindfulness* dengan praktik *mindful breathing* berpengaruh terhadap kemampuan regulasi diri dan keterampilan sosial anak usia dini.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari pemaparan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Rendahnya keterampilan sosial anak yang nampak pada sikap anak yang belum masih meminta bantuan untuk hal-hal yang sebenarnya bisa dilakukan sendiri serta anak lebih senang melakukan kegiatan yang bersifat individual.
2. Rendahnya regulasi diri anak yang nampak pada perilaku anak yang kurang mampu mengontrol emosi saat menghadapi situasi tertentu dan mematuhi kesepakatan kelas.

3. Belum ada penanganan yang berbasis pembelajaran untuk mengatasi dua masalah tersebut.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari pemaparan identifikasi masalah di atas, penelitian ini memfokuskan pada permasalahan mengenai sebagai berikut :

1. Penelitian ini dibatasi pada *mindfulness* melalui praktik *mindful breathing* terhadap kemampuan keterampilan sosial dan regulasi diri anak usia dini di Gugus PAUD Lely.
2. Praktik *mindful breathing* yang diajarkan kepada anak akan disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan anak usia dini.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* melalui praktik *mindful breathing* terhadap keterampilan sosial anak usia dini di Gugus PAUD Lely?
2. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* melalui praktik *mindful breathing* terhadap regulasi diri anak usia dini di Gugus PAUD Lely?
3. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* melalui praktik *mindful breathing* terhadap regulasi diri dan keterampilan sosial anak usia dini di Gugus PAUD Lely?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* melalui praktik *mindful breathing* terhadap keterampilan sosial anak usia dini di Gugus PAUD Lely.
2. Untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* melalui praktik *mindful breathing* terhadap regulasi diri anak usia dini di Gugus PAUD Lely.
3. Untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* melalui praktik *mindful breathing* terhadap regulasi diri dan keterampilan sosial anak usia dini di Gugus PAUD Lely..

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian pendidikan anak usia dini, khususnya mengenai penerapan *mindfulness* melalui praktik *mindful breathing* dalam mendukung perkembangan regulasi diri dan keterampilan sosial anak usia dini.

2. Secara Praktis:

a. Bagi Anak

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi anak melalui kegiatan *mindfulness* yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Praktik *mindful breathing* diharapkan dapat membantu anak mengembangkan kemampuan mengenali kondisi diri, mengelola emosi, mengendalikan perilaku, serta membangun interaksi sosial yang positif. Guru memberikan panduan bagi pendidik PAUD dalam mengembangkan *mindfulness* dengan praktik *mindful breathing*

b. Bagi Guru dan Kepala Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif bagi guru PAUD dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang mendukung perkembangan sosial-emosional anak melalui penerapan mindfulness, khususnya praktik mindful breathing serta diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mendukung pengembangan program pembelajaran yang memperhatikan perkembangan sosial-emosional anak secara holistic.

c. Bagi peneliti lain :

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti lain yang akan mengembangkan penelitian mengenai mindfulness, mindful breathing, regulasi diri, keterampilan sosial, atau perkembangan sosial-emosional anak usia dini.

