

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tumbuh kembang merupakan proses yang tidak dapat di pisahkan mulai dari janin sampai dewasa. Dalam proses mencapai dewasa, anak harus melewati tahap yang dinamakan tumbuh kembang. Anak yang mempunyai tumbuh kembang yang baik tergantung dari potensi orang tua itu sendiri. Anak yang berusia 0-5 tahun biasa disebut masa *golden age* dimana peran orang tua dan lingkungan sekitarnya sangatlah penting dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar, motorik halus, bahasa dan kecerdasan anak (Noordiaty.2018).

Masalah emosi yang sering terjadi pada anak antara lain anak sering berkelahi dengan teman, sering mengamuk atau marah, anak kurang mampu bergaul dengan temannya, anak hanya diam, tidak mampu mengendalikan emosinya. Adapun faktor yang mempengaruhi munculnya emosi, yaitu rendahnya pemberian stimulasi mengenai masalah emosi pada anak seperti kegiatan bermain, keterbatasan kemampuan pendidik, dan orang tua dalam memberikan rangsangan emosi bagi anak seperti kurangnya orang tua dalam memberikan perhatian terhadap anak, dan kurangnya pengalaman anak dalam menyelesaikan konflik merupakan salah satu kendala kurang optimalnya pemberian rangsangan emosi pada anak (Mashar, 2011).

Emosi pada anak diusia dini dapat berkembang dengan baik jika mendapat lingkungan yang baik pula dan pola asuh dari orang tuanya. Penanganan atau stimulasi perkembangan anak bisa melalui 1000 pertama hari kelahiran, Tes Motorik SDIDTK, pola asuh orang tua yang benar serta peran guru disekolah dalam hal membentuk karakter dan emosional anak.

Selain itu banyak upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan gangguan emosional, yaitu dengan relaksasi, *self management*, terapi humor, terapi musik, terapi bermain, terapi dzikir, terapi *mindfulness*, teknik pernapasan, dan latihan olahraga. Yoga atau meditasi menjadi salah satu cara alternatif yang saat ini digunakan di dunia Barat dan Indonesia (Safaria, 2012).

Yoga adalah suatu sistem holistik dengan menggunakan pikiran tubuh untuk kesehatan mental dan fisik yang melibatkan beberapa komponen seperti postur tubuh. Salah satunya teknik relaksasi untuk mengembangkan status mental dan psikologi menurunkan ketegangan dan stres, sedangkan meditasi untuk membangunkan pikiran tubuh dan meningkatkan konsentrasi, dan emosional. Yoga ataupun meditasi yang dilakukan secara rutin akan mengubah individu menjadi lebih tenang. Individu akan mereaksi gangguan-gangguan emosi dengan cara tidak melukai dirinya sendiri dan orang lain (Butzer, et al 2014).

Yoga memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik, menurunkan stres, meningkatkan kemampuan kognitif, sangat baik dalam menurunkan agresi, perilaku negatif, ketakutan, dan perasaan tidak berdaya. Beberapa studi menjelaskan bahwa yoga dapat meningkatkan kemampuan motorik seperti kemandirian dalam

kemampuan fisik, dan meningkatkan sistem saraf otonom yang berhubungan dengan pengendalian rasa takut dan cemas. Latihan yoga dapat membantu anak menjadi lebih tenang dan lebih fokus, menurunkan jumlah ketidakhadiran siswa di kelas, dan meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan perencanaan (Haden, Daly, & Hagins, 2014).

Beberapa studi menjelaskan bahwa yoga dapat meningkatkan kemampuan motorik seperti kemandirian dalam kemampuan fisik, dan meningkatkan sistem saraf otonom yang berhubungan dengan pengendalian rasa takut dan cemas. Latihan yoga dapat membantu anak menjadi lebih tenang dan lebih fokus, dan meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan perencanaan. Bila dilakukan secara rutin akan mengubah anak menjadi lebih tenang dan anak bisa mengatur diri dari emosi yang dapat melukai dirinya dan orang lain. Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah diterapkan untuk anak-anak. (Haden, Daly, & Hagins, 2014).

Menurut penelitian yang dilakukan Telles, et al (2013) menyatakan bahwa yoga anak memiliki manfaat yang sama dengan latihan fisik dimana manfaat dari latihan fisik, yaitu berhubungan dengan efek positif pada depresi, kecemasan, emosi, penghargaan diri, dan peningkatan nilai akademik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mendelson, et al (2010) dengan melakukan intervensi yoga pada 97 anak sekolah dasar selama 12 minggu ditemukan terdapat dampak positif terhadap respon stres, termasuk meningkatkan emosional. Penelitian yang dilakukan oleh White (2009) berpendapat bahwa yoga pada anak bermanfaat pada emosional,

kesehatan fisik, dan kesehatan psikososial dan peningkatan kemampuan diri serta konsentrasi.

Menurut penelitian Andini, L.T. (2017) yaitu terapi yoga memiliki pengaruh terhadap perubahan gangguan emosional pada siswa siswi sekolah dasar. Penelitian Ida Ayu Komang Werdi Purniasih, I Wayan Suyanta yaitu yoga dapat memberikan manfaat yang sangat luar biasa selain untuk perkembangan kecerdasan emosional, juga untuk perkembangan fisik, mental, dan spiritual.

Penelitian Ridhoyanti Hidayah, Eka Yunita, Yulian Wiji Utami, yaitu terdapat hubungan pola asuh orang tua dengan kecerdasan emosional anak usia prasekolah (4-6 tahun). Berdasarkan fenomena bahwa dengan yoga anak kecerdasan emosional anak bisa meningkat, diharapkan anak dapat mengontrol emosinya dengan baik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di TK Perintis Geres, desa Geres Lauq Lombok Timur dari 10 responden anak prasekolah didapatkan data 4 anak yang sering marah maraah tanpa sebab, 3 anak yang takut atau malu malu bergaul dengan temannya, dan 3 anak lainnya merasa senang dengan lingkungan sekitar, bermain dengan teman-temannya tanpa memiliki rasa malu ataupun canggung dan bisa mengontrol emosinya.

Dari hasil pemaparan di atas, maka peneliti dalam skripsi ini memberikan solusi yang dikembangkan dalam judul “ Pengaruh terapi yoga anak dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak prasekolah di TK Perintis Geres”

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah pengaruh terapi yoga anak untuk meningkatkan kecerdasan emosional anak Prasekolah di TK Perintis Geres?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh terapi yoga anak untuk meningkatkan kecerdasan emosional anak prasekolah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di TK Perintis Geres

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui kecerdasan emosional anak sebelum dan sesudah di berikan terapi yoga anak prasekolah di TK Perintis Geres pada kelompok eksperimen.
- b. Untuk mengetahui kecerdasan emosional anak sebelum dan setelah di berikan terapi yoga anak prasekolah di TK Perintis Geres pada kelompok kontrol.
- c. Untuk mengetahui perbedaan sebelum diberikan terapi yoga anak dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak prasekolah di TK Perintis Geres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- d. Untuk mengetahui perbedaan sesudah diberikan terapi yoga anak dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak prasekolah di TK Perintis Geres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.