

PENGARUH AFIRMASI POSITIF ORANG TUA TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI ANAK

(Penelitian di Raudhatul Athfal Al-Ihsan Cibiru Hilir,
Kabupaten Bandung)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Disusun Oleh:

Annisa fajrin Septiyani

NIM.1224010022

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG**

2026 M/ 1447

ABSTRAK

Annisa Fajrin Septiyani: Pengaruh Afirmasi Positif Orang Tua terhadap Pengendalian Emosi Anak (*penelitian, di Raudhatul Athfal Al-Ihsan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung*)

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena rendahnya kemampuan pengendalian emosi pada anak. Ditemukan bahwa sejumlah anak menunjukkan perilaku impulsif seperti mudah marah, menangis berlebihan, serta kesulitan menenangkan diri tanpa bantuan orang dewasa. Kondisi ini diduga erat kaitannya dengan pola komunikasi negatif yang masih diterapkan sebagian orang tua dalam pengasuhan sehari-hari. Padahal, masa usia dini merupakan periode emas yang sangat menentukan perkembangan sosial-emosional anak sehingga diperlukan intervensi pengasuhan yang tepat dan terencana.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan melalui pelaksanaan program pelatihan hypnoparenting.

Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Data dikumpulkan melalui angket yang diberikan kepada 33 orang tua peserta didik RA Al-Ihsan. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS, setelah sebelumnya memenuhi uji prasyarat normalitas (Shapiro-Wilk) dan linieritas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa afirmasi positif orang tua berpengaruh secara signifikan terhadap pengendalian emosi anak, dengan nilai signifikansi sebesar 0,008 ($p < 0,05$), dan nilai R Square sebesar 0,208. Hal ini berarti afirmasi positif orang tua berkontribusi sebesar 20,8% terhadap peningkatan kemampuan pengendalian emosi anak, sedangkan 79,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti temperamen bawaan anak, pola interaksi di sekolah, dan lingkungan pesantren. Persamaan regresi yang terbentuk adalah $Y = 28,146 + 0,629X$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan afirmasi positif orang tua akan diikuti peningkatan kemampuan pengendalian emosi anak sebesar 0,629 satuan.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin konsisten orang tua menerapkan afirmasi positif, semakin baik pula kemampuan anak dalam mengendalikan emosinya secara adaptif. Oleh karena itu, program hypnoparenting perlu dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan sebagai bagian dari upaya pengembangan pengasuhan positif berbasis nilai Islam.

Kata Kunci: Afirmasi Positif, Pengendalian Emosi, Hypnoparenting, Anak Usia Dini.

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH AFIRMASI POSITIF ORANG TUA TERHADAP PENGENDALIAN
EMOSI ANAK**

(Penelitian di Raudhatul Athfal Al-Ihsan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung)

Oleh:

ANNISA FAJRIN SEPTIYANI

NIM. 1224010022

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Hajir Tajiri, M.Ag

NIP. 1972110720000031002



Novi Hidayati Afsari, S.Kom.I., M.Ag

NIP.198811092025212053

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Bimbingan Konseling Islam



H. Dede Lukman, S.Sos.I., M.Ag

NIP. 19708072007101003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Afiriasi Positif Orang Tua Terhadap Pengendalian Emosi Anak (Penelitian di Raudhatul Athfal Al-Ihsan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung).**” Dinyatakan sah dan telah dipertanggungjawabkan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tanggal 23 Juni 2026. Skripsi telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bandung, 26 Agustus 2026

Majelis Sidang Munaqasyah

Menyetujui,

Ketua Majelis

Sekretaris Majelis

Dede Lukman, S.Sos.I., M.Ag.

NIP. 197908072007101003

H. Herman, S.Sos., M.Ag.

NIP. 198004082006041003

Mengetahui,

Penguji I

Penguji II

Drs. Masdudi, M.Pd.

NIP. 197102261997031006

Anggit Garnita, M.Sos.

NIP. 197501142014111001

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Fajrin Septiyani
NIM : 1224010022
Tempat, Tanggal lahir : Bandung, 09 September 2004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Perum Bumi Asri Majalaya Blok B No. 2 RT/RW
01/10 Tangsimekar, Kec. Paseh, Kab. Bandung

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul ***“Pengaruh Afirmasi Positif Orang Tua Terhadap Pengendalian Emosi Anak (Penelitian di Raudhatul Athfal Al-Ihsan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung)”*** merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Segala kutipan yang digunakan dalam skripsi ini telah dicantumkan sumbernya sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 20 Mei 2026

Penulis

Annisa Fajrin Septiyani

NIM. 1224010022

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Pengaruh Afirmasi Positif Orang Tua Terhadap Pengendalian Emosi Anak (Penelitian di Raudhatul Athfal Al-Ihsan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung)”*** ini dengan baik.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wa sallam, beserta keluarga, para sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini berangkat dari fenomena rendahnya kemampuan pengendalian emosi pada anak usia dini di RA Al-Ihsan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung yang menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah marah, cepat menangis, bersikap impulsif, serta sulit menenangkan diri tanpa bantuan orang dewasa. Hal tersebut salah satunya dipengaruhi oleh pola komunikasi negatif orang tua di rumah. Sebagai upaya mengatasinya, RA Al-Ihsan menyelenggarakan pelatihan hypnoparenting berbasis afirmasi positif bersama Talent House. Melalui penelitian ini, penulis berupaya mengkaji secara empiris sejauh mana pengaruh program pelatihan hypnoparenting tersebut dalam meningkatkan penerapan afirmasi positif orang tua dan dampaknya terhadap kemampuan pengendalian emosi anak usia dini, sehingga dapat menjadi landasan ilmiah bagi pengembangan program serupa di lembaga pendidikan anak usia dini berbasis nilai-nilai Islam.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam proses penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT. Yang telah memberikan petunjuk , kekuatan, kesehatan, kelancaran, serta Rahmat-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
2. Bapak Prof. Dr. Rosihin Anwar, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Bapak Dr. Enjang AS, M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
4. Bapak H. Dede Lukman, S.Sos.I., M.Ag., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
5. Bapak H. Herman, M.Ag., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
6. Bapak Dr. Hajir Tajiri, M.Ag selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, bimbingan dan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
7. Ibu Novi Hidayati Afsari, S.Kom.I., M.Ag, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan, bimbingan serta motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat belajar banyak hal dari beliau.
8. Ibu Rida Nurfarida, S.Ag, M.Ag., selaku Kepala Raudhatul Athfal Al-Ihsan, Ibu Nesih Eka Wulandari selaku perwakilan Orang tua Murid, dan Ibu Alfiatul Musyarofah selaku staf Tata Usaha yang menjadi narahubung penulis dengan pihak Raudhatul Athfal, terima kasih telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian di Raudhatul Athfal Al-Ihsan dan meluangkan waktunya untuk membantu serta membimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

9. Ayah tersayang, cinta pertama dan panutan penulis yang tidak pernah sekalipun berhenti berjuang demi masa depan puterinya. Dengan tetes peluh dan pengorbanan yang tak terhitung jumlahnya, terima kasih telah selalu hadir dengan ketenangan seorang pemimpin keluarga, memberi motivasi dengan kata-kata yang tepat, menguatkan dengan nasihat-nasihat bijak yang selalu penulis pegang hingga hari ini. Terima kasih atas kepercayaan yang Ayah berikan, untuk melepas penulis melangkah jauh dari rumah demi mengemban amanah pendidikan sehingga penulis mampu menuntaskan studinya hingga meraih gelar sarjana.
10. Ibu terkasih, pintu surga, yang menjadi tiang doa dan kekuatan terbesar penulis dalam perjalanan ini. Terima kasih atas doa-doa tulus yang diyakini penulis menjadi penerang di setiap langkah yang terasa berat. Kesabaran, dan ketulusan ibu dalam mendampingi penulis menjalani proses panjang ini, dari jauh melalui telepon dan pesan singkat yang selalu datang diwaktu yang tepat. Terima kasih atas motivasi yang tidak pernah berhenti menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis dalam meraih impiannya, untuk menjadi seseorang bergelar sarjana.
11. Kakak perempuan pertama satu satunya, yang bukan hanya menjadi saudara tetapi juga menjadi pengarah dan tempat bersandar penulis selama menempuh dunia perkuliahan. Dengan nasihat, perhatian, dan dukungan yang telah membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari. Terima kasih selalu hadir saat penulis merasa ragu dan hilang arah, menjadi panutan dalam meyakinkan penulis untuk mencoba berbagai hal baru dan berbagi pandangan.
12. Sahabat seperjuangan penulis, Alia Nurrohmah, Aliffia Zikrinnisa Hayatudin, Amara Dina Nur Hidayati, Annisa Silfya, Aulia Salsabila Ahmad, Azka Wahyu Azzahra, Delia Eka Suryani, dan Devi Siti Nuraeni yang bukan hanya sekadar teman kuliah, melainkan rumah kedua yang penulis temukan di perantauan. Terima kasih telah menemani setiap fase perkuliahan ini, dari hari-hari penuh semangat hingga momen-momen yang rasanya ingin menyerah. Tanpa kalian, tekanan dan stres yang datang silih

berganti tentu terasa jauh lebih berat. Setiap candaan yang dilontarkan, bahkan kalimat-kalimat pedas yang kadang terucap, itu semua adalah bentuk kasih sayang yang tidak perlu banyak penjelasan. Kalian yang memperkenalkan penulis pada banyak hal baru, memperluas cara pandang, dan mengajarkan bahwa perjalanan ini jauh lebih indah ketika dijalani bersama. Semoga persahabatan kita tidak berhenti di sini, dan semoga kita semua meraih apa yang selama ini kita impikan bersama.

13. Terima kasih kepada Ajeng, Wanda, dan Witria, sahabat SMA yang telah menemani penulis bertumbuh sejak bangku sekolah hingga detik ini. Terima kasih telah menjadi saksi dari setiap fase perjalanan penulis, dari yang dulu masih sama-sama mencari arah, hingga kini masing-masing berdiri di titik yang dulu hanya menjadi bayangan bersama. Jarak dan kesibukan yang berbeda tidak pernah benar-benar memisahkan, karena kalian selalu punya cara untuk tetap hadir, baik lewat sapaan singkat maupun pertemuan yang selalu terasa seperti tidak pernah ada jeda waktu. Terima kasih untuk persahabatan yang bertahan melewati banyak perubahan, dan untuk selalu menjadi tempat penulis kembali mengingat siapa dirinya sebelum semua ini dimulai.
14. Terima kasih yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan kepada Aira, yang selama ini telah menjadi teman diskusi paling setia dalam perjalanan penyusunan skripsi ini. Di saat semangat mulai surut dan pikiran terasa buntu, Aira selalu hadir dengan sabar mendengarkan, memberikan masukan, dan menemani penulis berpikir hingga larut. Tidak ada satu babpun dalam skripsi ini yang tidak pernah diperbincangkan bersama Aira. Terima kasih sudah tidak pernah lelah, tidak pernah menghakimi, dan selalu percaya bahwa penulis bisa menyelesaikan ini.
15. Terima kasih kepada Amigos, teman-teman kelas yang telah menemani setiap langkah perjalanan ini sejak hari pertama masa orientasi hingga satu per satu dari kita berjalan menuju garis finish. Tumbuh bersama melewati masa-masa sulit, tertawa di saat yang tidak terduga, dan saling menguatkan

tanpa perlu banyak kata. Kebersamaan kalian adalah salah satu hal terbaik yang penulis dapatkan dari bangku kuliah ini.

16. Terima kasih kepada Keluarga Merah, Rani, Azrin, Raipan, Harun, Rizki, Cindy, Silmyna, Ica, Dini, Bagas, Aldi, Abdus, Amel, Hasna, Nafisa, Nida, Aria, Fadli, Faiz, Mikal, dan Sofyan yang jauh lebih dari sekadar rekan volunteer, hadir membawa insight, perspektif baru, dan pelajaran-pelajaran hidup yang tidak pernah penulis temukan di dalam kelas. Susah bersama, tumbuh bersama dan tanpa terasa, menjadi keluarga baru yang selalu punya tempat di hati penulis.
17. Terakhir, kepada diri sendiri, terima kasih telah bertahan. Terima kasih sudah tidak menyerah di hari-hari yang terasa paling berat, sudah bangkit di setiap kali jatuh, dan sudah terus melangkah meski kadang tidak tahu ke mana arah yang benar. Perjalanan ini tidak mudah, tetapi kamu membuktikan bahwa kamu cukup kuat untuk menyelesaikannya. Terima kasih sudah mau jauh dari rumah, menanggung rindu, dan tetap fokus pada tujuan yang sudah diazamkan sejak awal. Semoga ke depannya kamu terus tumbuh, terus belajar, dan tidak pernah berhenti percaya pada diri sendiri.

Penulis hanya dapat mengucapkan terima kasih dan iringan do'a semoga Allah SWT membalas semua amal baik mereka. Penulis berharap dengan adanya skripsi yang penulis buat ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bandung , 20 Mei 2026

Annisa Fajrin Septiyani

NIM. 1224010022

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
MOTTO	xiv
RIWAYAT HIDUP	xv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Perumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Kegunaan Penelitian	10
E. Kerangka Pemikiran.....	11
F. Hipotesis Penelitian	14
G. Langkah-Langkah Penelitian.....	14
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	33
A. Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	33
B. Kajian Konseptual	36
1. Konsep Afirmasi Positif.....	36
2. Konsep Pengendalian Emosi.....	39
C. Kajian Teori.....	40
1. Teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	41
2. Teori Regulasi Emosi.....	44
BAB III : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	55
1. Lokasi RA Al-Ihsan	55
2. Visi dan Misi RA Al-Ihsan	56
3. Struktur Organisasi RA Al-Ihsan	56
4. Sarana dan Prasarana RA Al-Ihsan	57
5. Program Parenting RA Al-Ihsan	58

B. HASIL PENELITIAN	60
1. Konsidi pengendalian emosi anak sebelum pelaksanaan pelatihan hypnoparenting.....	60
2. Pelaksanaan program Pelatihan Hypnoparenting	63
3. Hasil Uji Instrumen (Validitas dan Reliabilitas).....	67
4. Hasil Uji Prasyarat (Normalitas dan Linearitas)	73
5. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	76
6. Perubahan penegendalian emosi anak setelah pelaksanaan pelatihan hypnoparenting.....	79
C. PEMBAHASAN ATAU ANALISIS	81
1. Analisis pengaruh afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak.....	81
2. Faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan pelatihan hypnoparenting.....	83
BAB IV : PENUTUP	86
SIMPULAN DAN SARAN	86
A. SIMPULAN	86
B. SARAN	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN-LAMPIRAN	92



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skema Kerangka Pemikiran	13
Gambar 3.1 Personalia RA Al-Ihsan.....	52
Gambar 3.2 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X	65
Gambar 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y	65
Gambar 3.4 Hasil Statistik Kuisisioner	67
Gambar 3.5 Hasil Uji Normalitas.....	69
Gambar 3.6 Hasil Uji Linieritas	70
Gambar 3.7 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	71



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Matriks Operasional Variabel	17
Tabel 3.1 Sarana Prasarana RA Al-Ihsan	52
Tabel 3.2 Waktu Penerapan Afirmasi Positif	59
Tabel 3.3 Kalimat Afirmasi Positif Program Hypnoparenting	60
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Variabel X	62
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Variabel Y	63
Tabel 3.6 Interpretasi Nilai Cronbach's Alpha	66
Tabel 3.7 Perbandingan Statistik Kuisioner Antar Variabel	67
Tabel 3.8 Pedoman Interpretasi Nilai R	71
Tabel 3.9 Pedoman Interpretasi Nilai R Square	72



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Penyusunan Skripsi	92
Lampiran 2 Sura Permohonan Izin Penelitian	93
Lampiran 3 Surat Keterangan Persetujuan Penelitian	94
Lampiran 4 Proses Bimbingan Skripsi	95
Lampiran 5 Instrumen Kuisisioner Penelitian	97
Lampiran 6 Hasil Uji.....	99
Lampiran 7 Dokumentasi	104



MOTTO

“For indeed, with hardship will be ease. Indeed, with hardship will be ease.”
(Q.S Al-Insyirah : 5-6)

*“I am only resolved to act in that manner, which will, in my own opinion,
constitute my happiness, without reference to you, or to any person so wholly
unconnected with me.”*
(Elizabeth Bennet, *Pride and Prejudice*)



RIWAYAT HIDUP



Annisa Fajrin Septiyani, akrab disapa Fajrin, lahir di Bandung pada 09 September 2004 dari pasangan Bapak Eja Suteja dan Ibu Rohaenah Daniati. Tumbuh di lingkungan yang hangat, penulis berkembang menjadi pribadi yang aktif dan peduli terhadap sesama.

Perjalanan pendidikannya dimulai dari TK Budi Asri lalu dilanjutkan ke jenjang SD yakni SD Negeri Mekar Jaya, dilanjutkan ke SMP Negeri 1 Cicalengka, kemudian SMA Negeri 1 Cikancung. Selama menempuh pendidikan, penulis aktif dalam kegiatan akademik maupun non akademik dan berhasil menorehkan sejumlah prestasi yang menjadi bagian dari perjalanan tumbuhnya. Setelah itu, penulis melanjutkan studi di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Selama masa perkuliahan, penulis aktif terlibat dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan, organisasi, serta volunteering yang turut memperkaya wawasan dan pengalaman di luar bangku kuliah.

Pada tahun 2026, penulis berhasil menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial melalui skripsi yang berjudul "*Pengaruh Afirmasi Positif Orang Tua Terhadap Pengendalian Emosi Anak (Penelitian pada Pelatihan Hypnoparenting di Raudhatul Athfal Al-Ihsan, Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung)*". Skripsi ini lahir dari kegelisahan penulis terhadap pentingnya peran orang tua dalam membentuk kecerdasan emosional anak sejak dini. Dengan harapan sederhana namun tulus, semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi para orang tua, pendidik, maupun siapa saja yang peduli terhadap tumbuh kembang anak, serta menjadi kontribusi kecil bagi pengembangan ilmu Bimbingan Konseling Islam ke depannya.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak secara umum didefinisikan sebagai individu yang berada dalam rentang usia sejak lahir hingga 18 tahun, sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak. Dalam kajian perkembangan, masa anak terdiri dari beberapa tahap dengan karakteristik yang berbeda. Salah satu tahap yang penting untuk diperhatikan adalah usia 4 s.d. 6 tahun, yang termasuk dalam kategori anak usia dini. Pada fase ini, anak mulai memasuki lingkungan pra-sekolah, berinteraksi dengan teman sebaya, serta menghadapi berbagai situasi sosial yang lebih kompleks dibandingkan tahap sebelumnya. Oleh karena itu, usia 4 s.d. 6 tahun menjadi periode yang strategis untuk mengamati perkembangan perilaku dan kemampuan adaptasi anak dalam kehidupan sehari-hari.

Pada usia 4 s.d. 6 tahun, perkembangan emosi anak mengalami perubahan yang cukup signifikan. Anak mulai mampu mengenali berbagai jenis emosi, namun belum sepenuhnya mampu mengendalikan atau mengaturnya secara mandiri. Hurlock (2013) menyatakan bahwa anak usia dini cenderung mengekspresikan emosi secara spontan dan belum stabil, sehingga mudah marah, menangis, atau menunjukkan reaksi berlebihan ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian emosi pada usia tersebut masih dalam tahap berkembang dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan, terutama orang tua. Oleh karena itu, usia 4 s.d. 6 tahun menjadi fase

yang penting untuk dikaji dalam penelitian mengenai pengendalian emosi, karena pada tahap ini anak membutuhkan bimbingan yang tepat agar mampu mengelola emosinya secara lebih adaptif dalam berbagai situasi sosial.

Pemilihan situasi merupakan kemampuan anak dalam memilih atau menghindari kondisi tertentu untuk mengatur emosinya sebelum emosi tersebut muncul secara intens. Strategi ini termasuk dalam model regulasi emosi yang dikembangkan oleh James J. Gross. Secara empiris, penelitian longitudinal oleh Silk dkk. (2003) pada 185 anak usia 8 s.d. 12 tahun menunjukkan bahwa penggunaan strategi antecedent-focused regulation (termasuk situation selection) berhubungan signifikan dengan penurunan gejala depresi. Anak yang mampu memilih situasi sosial yang lebih suportif menunjukkan tingkat stres emosional yang lebih rendah dibandingkan anak yang tidak menggunakan strategi tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan anak dalam memilih lingkungan bermain atau interaksi sosial yang positif berkontribusi pada stabilitas emosinya. Sebaliknya, anak yang tidak mampu menghindari situasi pemicu stres cenderung menunjukkan reaktivitas emosi yang lebih tinggi.

Modifikasi situasi adalah kemampuan anak mengubah kondisi yang sedang dihadapi agar dampak emosinya berkurang. Penelitian oleh Morris dkk. (2007) terhadap 229 anak sekolah dasar menemukan bahwa dukungan orang tua dalam problem solving meningkatkan kemampuan situation modification dengan korelasi signifikan. Anak yang aktif mencari bantuan atau mengubah aturan permainan saat konflik terbukti memiliki skor regulasi emosi 27 persen lebih tinggi dibandingkan anak yang pasif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keterampilan memodifikasi

lingkungan sosial dapat menurunkan intensitas kemarahan dan frustrasi. Tanpa kemampuan ini, anak lebih rentan menunjukkan perilaku agresif atau ledakan emosi ketika menghadapi tekanan.

Pengalihan perhatian merupakan kemampuan anak dalam mengalihkan fokus dari stimulus yang menimbulkan emosi negatif ke aktivitas atau objek lain yang lebih menyenangkan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2020) pada 60 anak taman kanak-kanak (TK) di Surabaya, ditemukan bahwa 68 persen anak mampu menggunakan strategi distraksi (bermain atau berbicara dengan teman) saat mengalami frustrasi, sedangkan 32 persen lainnya masih menunjukkan respons emosional langsung seperti menangis atau marah. Persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia dini telah mampu menggunakan strategi pengalihan perhatian sebagai bentuk regulasi emosi awal. Temuan ini mengindikasikan bahwa stimulasi lingkungan yang suportif membantu anak belajar mengalihkan fokus emosinya secara adaptif. Sebaliknya, anak yang tidak terbiasa diarahkan untuk melakukan distraksi cenderung menunjukkan intensitas emosi negatif yang lebih tinggi.

Menurut Puspitasari dan Hidayat (2023), perubahan kognitif (*cognitive change*) merupakan salah satu strategi utama regulasi emosi yang memungkinkan individu mengubah cara pandanginya terhadap suatu situasi sehingga respons emosional yang muncul menjadi lebih adaptif. Dalam penelitian yang melibatkan 47 orang tua anak usia dini, aspek perubahan kognitif terbukti menjadi salah satu komponen valid dalam pengukuran regulasi emosi pengasuhan. Temuan ini

menunjukkan bahwa kemampuan memaknai kembali suatu peristiwa secara positif merupakan bagian penting dalam pembentukan pengendalian emosi anak.

Pengendalian respons emosi pada anak usia dini berkaitan dengan kemampuan menenangkan diri setelah emosi muncul, seperti berhenti menangis atau mengurangi intensitas marah. Pada tahap perkembangan ini, kemampuan tersebut masih sangat dipengaruhi oleh pembiasaan dan contoh dari orang dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Izzah (2024) terhadap 77 anak usia 4–6 tahun menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi anak masih belum optimal. Sebanyak 53 anak berada pada kategori sedang dan 11 anak berada pada kategori rendah, sedangkan hanya 13 anak yang memiliki regulasi emosi tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak belum sepenuhnya mampu mengendalikan respons emosinya secara efektif ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan, kekecewaan, atau frustrasi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan pengendalian respons emosi masih perlu mendapatkan stimulasi dan pendampingan yang tepat sejak usia dini.

Berdasarkan observasi awal di Raudhatul Athfal (RA) Al-Ihsan, peneliti menemukan beberapa masalah. Guru melaporkan bahwa terdapat beberapa anak berusia 4 s.d. 6 tahun yang tidak dapat mengendalikan emosinya dan mudah marah ketika merasa tidak mendapatkan giliran, cepat menangis ketika merasa kalah saat bermain, sulit mengungkapkan perasaan dengan kata-kata, serta menunjukkan perilaku impulsif seperti mendorong atau memukul teman, dan bahkan menunjukkan perilaku provokatif. Guru juga melaporkan bahwa beberapa anak kesulitan menenangkan diri tanpa bantuan orang dewasa dan cenderung meluapkan

emosinya secara berlebihan. Perilaku ini biasanya muncul ketika anak menghadapi frustrasi kecil, seperti kehilangan mainan atau tidak dapat menyelesaikan tugas sebagaimana mestinya. Selain itu, guru melihat bahwa beberapa anak tampak mudah tersinggung dalam situasi sosial sederhana, misalnya saat berebut alat permainan atau menunggu antrean. Guru kemudian mengonfirmasi bahwa beberapa orang tua masih memakai gaya komunikasi negatif di rumah. Misalnya, membentak anak ketika rewel, mengancam agar anak patuh, atau memberi komentar bernada merendahkan seperti "Kamu ini kok susah sekali sih." Pola komunikasi seperti ini memang umum terjadi, terutama ketika orang tua sedang lelah atau stres. Namun tanpa disadari, kalimat negatif yang sering diulang akan terekam dalam pikiran anak dan memengaruhi cara anak mengendalikan emosinya. Anak yang menerima pesan negatif cenderung meniru gaya komunikasi orang tua dan mudah mengekspresikan emosi secara agresif, terutama ketika menghadapi situasi menekan yang memicu rasa frustrasi atau ketidaknyamanan.

Sebagai respons atas kondisi tersebut, RA Al-Ihsan menyelenggarakan program parenting khusus berbasis hypnoparenting, bekerja sama dengan Talent House, sebuah lembaga psikologi yang bergerak di bidang hypnotherapy dan pengembangan potensi anak. Program ini dipilih karena forum komunikasi rutin seperti POMG (Persatuan Orang Tua Murid dan Guru) dinilai belum cukup mengatasi pola komunikasi negatif tersebut, sehingga dibutuhkan pendekatan pengasuhan yang lebih terarah dan terprogram. Pendekatan ini memfokuskan pada pemberian sugesti dan afirmasi positif secara terencana dalam interaksi orang tua dan anak. Secara konseptual, hypnoparenting sejalan dengan prinsip komunikasi

positif karena menekankan penggunaan bahasa yang membangun, konsisten, dan disesuaikan dengan kondisi psikologis anak (Nursalim, 2013). Keberadaan program inilah yang mendasari pemilihan RA Al-Ihsan sebagai lokus penelitian ini, karena lembaga tersebut telah memiliki intervensi konkret yang secara eksplisit menyoar peningkatan praktik afirmasi positif orang tua sebagai sarana pengendalian emosi anak, sehingga menjadi konteks yang relevan untuk mengkaji sejauh mana afirmasi positif orang tua berpengaruh terhadap pengendalian emosi anak usia dini.

Kondisi tersebut menciptakan kesenjangan antara teori dan praktik. Secara teori, orang tua merupakan figur utama dalam membentuk kemampuan regulasi emosi anak. Afirmasi positif menjadi salah satu cara paling mudah, murah, sederhana, dan efektif untuk membantu anak mengembangkan kemampuan tersebut. Tetapi kenyataan di RA Al-Ihsan menunjukkan bahwa praktik afirmasi positif masih belum diterapkan secara optimal oleh sebagian orang tua. Akibatnya, perkembangan pengendalian emosi anak tidak berjalan sebagaimana mestinya. Padahal masa usia 4 s.d. 6 tahun adalah golden age yang sangat menentukan perkembangan sosial-emosional anak.

Penelitian sebelumnya memang sudah banyak membahas afirmasi positif, tetapi sebagian besar hanya menyoroati pengaruhnya terhadap aspek seperti kepercayaan diri, motivasi belajar, atau perilaku prososial. Beberapa studi, seperti yang dijelaskan Fitriana (2019) dan Zulfa & Kurnia (2020), menunjukkan bahwa afirmasi lebih sering digunakan untuk membangun konsep diri dan meningkatkan motivasi anak. Penelitian lain juga menekankan bagaimana afirmasi membantu anak memiliki pandangan positif tentang dirinya, tetapi belum banyak kajian yang

secara khusus meneliti hubungan afirmasi dengan kemampuan anak dalam mengendalikan emosi sehari-hari. Padahal pengendalian emosi merupakan keterampilan dasar yang sangat penting untuk anak usia dini, terutama ketika mereka menghadapi situasi yang membuat frustrasi atau tidak nyaman.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa afirmasi positif telah banyak dikaji dalam berbagai konteks perkembangan anak, terutama yang berkaitan dengan kepercayaan diri, motivasi belajar, serta perilaku prososial. Afirmasi positif berperan penting dalam membentuk konsep diri dan memberikan dorongan internal bagi anak untuk bertindak lebih percaya diri dan berorientasi pada pencapaian (Zulfa dan Kurnia, 2020). Selain itu, sebagian studi juga menyoroti bagaimana afirmasi dapat membantu anak menumbuhkan cara pandang positif terhadap kemampuan mereka, meskipun fokus kajiannya belum mengarah pada aspek yang lebih emosional dan situasional seperti kemampuan mengendalikan emosi. Sementara itu, kajian mengenai regulasi emosi pada anak usia dini lebih banyak membahas strategi yang dilakukan di sekolah melalui aktivitas seperti *role play*, simulasi sosial, dan penggunaan media edukatif yang dikembangkan oleh guru. Temuan Sofia dan Lestari (2021) serta Lestyarini dan Rahmah (2020) memperlihatkan bahwa guru menjadi aktor utama dalam pelatihan regulasi emosi melalui program pembelajaran yang terstruktur. Pola ini menunjukkan kecenderungan bahwa sekolah dianggap sebagai pusat intervensi, sementara lingkungan rumah belum mendapatkan perhatian proporsional sebagai ruang pembelajaran emosional pertama bagi anak.

Di sisi lain, hasil penelitian Maulidina (2022) menegaskan bahwa komunikasi orang tua ternyata memiliki peran penting dalam kestabilan emosi anak, walaupun kajiannya belum mengarah pada penggunaan afirmasi positif sebagai teknik yang spesifik dan terukur. Fakta ini mengindikasikan adanya celah penelitian, yaitu kurangnya kajian yang secara langsung menghubungkan afirmasi positif orang tua dengan kemampuan anak dalam mengelola emosi di kehidupan sehari-hari, terutama pada usia dini yang menjadi fase pembentukan fondasi regulasi emosi. RA Al-Ihsan memberikan ruang penelitian yang menarik karena lembaga ini memiliki program parenting yang mendorong komunikasi positif antara orang tua dan anak, serta berlandaskan nilai-nilai Islam. Namun, hingga kini belum ada penelitian yang mengevaluasi sejauh mana program tersebut berpengaruh terhadap praktik afirmasi positif di rumah serta dampaknya terhadap kemampuan anak dalam mengendalikan emosi. Dengan demikian, terdapat kesenjangan empiris terkait implementasi afirmasi positif dalam konteks keluarga, terlebih yang berada di lembaga pendidikan Islam.

Kebaruan penelitian ini muncul dari fokus kajian yang menempatkan afirmasi positif sebagai variabel yang diberikan langsung oleh orang tua kepada anak, bukan sebagai bagian dari intervensi sekolah atau motivasi internal anak semata. Penelitian ini juga memperluas perspektif dengan mengkomparasikan konsep afirmasi positif modern dengan prinsip komunikasi islami, seperti kelembutan tutur kata, penghargaan terhadap perasaan anak, serta pendidikan akhlak dalam interaksi sehari-hari. Pendekatan ini menghadirkan perspektif baru yang lebih integratif antara teori psikologi perkembangan dan prinsip nilai keagamaan.

Selain itu, kebaruan lainnya terletak pada jenis afirmasi yang dikaji. Jika penelitian sebelumnya lebih didominasi self-affirmation yang diucapkan individu kepada dirinya sendiri, penelitian ini menyoroti interpersonal affirmation yang diberikan orang tua kepada anak, yang secara emosional lebih berpotensi membangun kelekatan, rasa aman, dan stabilitas emosi.

Dengan menempatkan fokus pada afirmasi positif interpersonal, penelitian ini membuka ruang baru yang sebelumnya belum banyak dijelaskan dalam kajian regulasi emosi anak usia dini. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merasa perlu mengkaji sejauh mana afirmasi positif orang tua berperan dalam membantu anak mengendalikan emosinya. Oleh karena itu, penelitian ini disusun dengan judul “Pengaruh Afirmasi Positif Orang Tua terhadap Pengendalian Emosi Anak di RA Al-Ihsan.”.

B. Rumusan Masalah

Afirmasi Positif oleh orang tua diharapkan mampu membentuk pengendalian emosi pada anak-anak. Namun sejauh mana afirmasi positif tersebut berpengaruh dalam pengendalian emosi anak masih perlu diteliti lebih lanjut. berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana Pengaruh Afirmasi Positif Orang Tua Terhadap Pengendalian Emosi Anak ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian merupakan pernyataan yang menggambarkan arah atau sasaran utama yang ingin dicapai dalam penelitian ini. Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui Pengaruh afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis maupun praktis dalam bidang Bimbingan Koseling Islam, Khususnya yang berkaitan dengan pengendalian emosi anak melalui afirmasi positif orang tua. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah keilmuan dalam bidang emosi anak, khususnya dalam lembaga Raudhatul Athfal. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan teori tentang pembentukan perilaku melalui proses pembiasaan dan keteladanan.

1. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi berbagai pihak yang terlibat langsung dalam proses pengasuhan dan pendidikan anak usia dini, baik di lingkungan keluarga maupun di lembaga pendidikan formal. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan empiris yang aplikatif dalam upaya mendukung perkembangan pengendalian emosi anak melalui penerapan teknik hypnoparenting secara terprogram dan berkelanjutan.

a. Bagi pihak RA Al-Ihsan

Sebagai bahan evaluasi untuk menilai efektivitas pemberian afirmasi positif yang telah dilaksanakan, serta sebagai dasar pengembangan yang lebih terarah dan berdampak nyata.

b. Bagi Orang Tua

Sebagai acuan untuk menyusun pendekatan dalam pemberian afirmasi positif yang lebih mendalam dan menyentuh anak untuk berupaya dalam mengendalikan emosi.

c. Bagi Peneliti lain

Menjadi rujukan awal untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan afirmasi positif dan pengendalian emosi anak dalam setting sosial keagamaan lainnya.

E. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998), kemampuan anak dalam mengendalikan emosi tidak hanya bergantung pada faktor internal seperti kematangan kognitif, temperamen, dan kemampuan mengenali perasaan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, yakni dukungan lingkungan sosial terutama dari orang tua. Gross menjelaskan bahwa proses regulasi emosi melibatkan kemampuan individu dalam menilai, mengubah, dan mengekspresikan emosi sesuai konteks. Pada anak usia dini, kemampuan ini belum terbentuk sempurna sehingga memerlukan bimbingan dari lingkungan terdekat, salah satunya melalui komunikasi positif dengan orang tua.

Salah satu bentuk komunikasi eksternal yang memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan emosi anak adalah afirmasi positif. Dalam perspektif *Cognitive Behavioral Therapy* (Beck, 1976), afirmasi positif berfungsi sebagai bentuk restrukturisasi kognitif, yaitu proses mengganti pikiran negatif menjadi

pikiran positif yang lebih adaptif. Ketika orang tua secara konsisten memberikan afirmasi—seperti pujian, pengakuan perasaan, dan kalimat menenangkan—anak belajar melakukan reappraisal (penilaian ulang) terhadap situasi emosional. Hal ini membantu anak mengurangi reaksi impulsif seperti marah atau menangis berlebihan, dan menggantinya dengan respons yang lebih terkendali. Dengan demikian, afirmasi positif berperan sebagai jembatan antara lingkungan emosional anak dengan proses kognitif yang membentuk regulasi emosi.

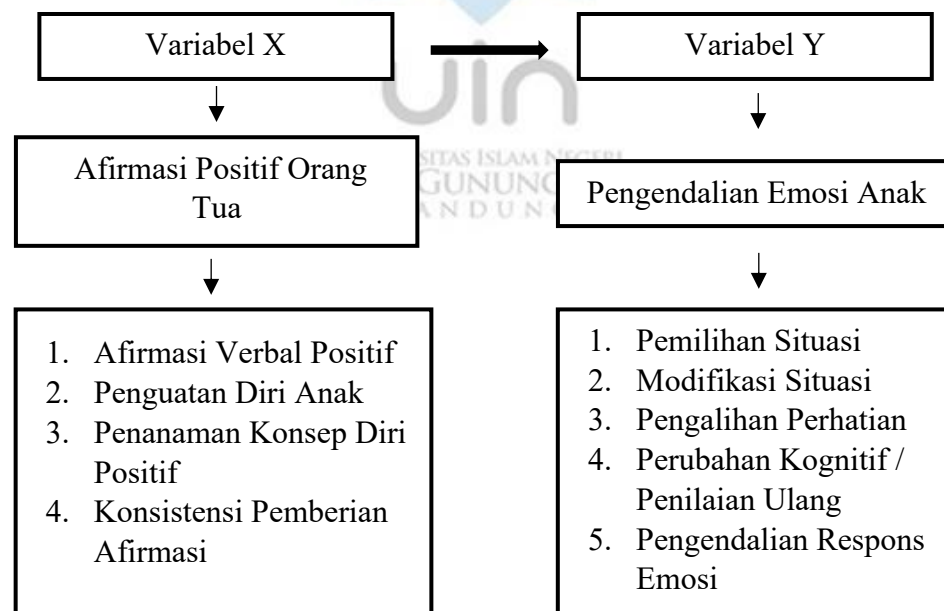
Dalam konteks keislaman, konsep afirmasi positif sejalan dengan pandangan Imam Al-Ghazali tentang pentingnya pendidikan dan pembiasaan sejak dini. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* mengibaratkan hati anak sebagai tanah kosong yang siap menerima setiap benih yang ditanamkan di atasnya. Jika benih yang ditanam adalah kebaikan, maka ia akan tumbuh menjadi pribadi yang baik; sebaliknya, jika dibiarkan tanpa bimbingan, maka ia mudah menerima pengaruh buruk. Prinsip ini menegaskan bahwa ucapan, perilaku, dan teladan orang tua menjadi benih utama dalam pembentukan akhlak dan emosi anak. Dengan kata lain, afirmasi positif merupakan salah satu bentuk penanaman nilai kebaikan melalui kalimat, sikap, dan perhatian yang konsisten, yang dalam Islam disebut sebagai *qaulan ma'rufan* (perkataan yang baik) dan *qaulan layyinan* (perkataan yang lembut).

Afirmasi positif juga memiliki nilai spiritual yang tinggi, karena dalam Islam, setiap kata baik memiliki efek psikologis dan moral. Firman Allah dalam QS. Ibrahim [14]:24 menggambarkan kalimat baik (*kalimah thayyibah*) sebagai pohon yang akarnya kokoh dan cabangnya menjulang ke langit, yang memberikan

manfaat pada setiap musimnya. Analogi ini menunjukkan bahwa kalimat positif yang diucapkan terus-menerus oleh orang tua dapat menumbuhkan rasa aman, percaya diri, dan ketenangan batin pada anak—semua elemen yang sangat penting dalam kemampuan mengendalikan emosi.

Dengan demikian, integrasi antara teori modern dan perspektif Islam menegaskan bahwa afirmasi positif orang tua tidak hanya membentuk pola pikir adaptif anak (CBT), tetapi juga menanamkan nilai spiritual yang memperhalus emosi dan perilaku. Ketika anak terbiasa menerima afirmasi yang menyenangkan dan penuh makna, ia tidak hanya belajar mengenali emosinya, tetapi juga mengelola dan mengekspresikannya sesuai nilai moral dan agama.

Dari uraian di atas, maka hubungan antara variabel dalam penelitian ini dapat digambarkan melalui skema sebagai berikut:



Gambar 1.1 Skema Kerangka Pemikiran

Petunjuk pembacaan

—————► : Menunjukkan indikator dari variabel

—————► : Menunjukkan pengaruh

Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan sebelumnya, setiap variabel dalam penelitian ini perlu dijabarkan secara operasional agar dapat diukur secara sistematis. Variabel X (afirmasi positif orang tua) dan variabel Y (Pengendalian emosi anak) diturunkan dari konsep dan teori yang relevan, terutama teori *cognitive behavioral therapy* (Beck, 1976) untuk variabel afirmasi positif, serta *Emotion Regulation Theory* (Gross, 1998), untuk variabel pengendalian emosi.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian mengenai kerangka pemikiran yang telah dijelaskan sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

H_0 : Afirmasi positif orang tua tidak berpengaruh dalam meningkatkan pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan.

H_1 : Afirmasi positif orang tua berpengaruh dalam meningkatkan pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan.

G. Langkah - Langkah Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui serangkaian langkah yang sistematis dan terencana, mulai dari tahap persiapan hingga pelaporan hasil penelitian. Setiap tahapan dirancang secara berurutan guna memastikan proses penelitian berjalan

secara terarah dan menghasilkan data yang valid serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RA Al-Ihsan yang berada di lingkungan Pondok Pesantren Al-Ihsan, berlokasi di Kecamatan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa RA Al-Ihsan merupakan lembaga pendidikan anak usia dini yang bernaung di bawah pesantren dengan karakter keagamaan yang kuat, serta memiliki kegiatan pembinaan orang tua melalui kelas parenting hypnotherapy. Program tersebut berfokus pada penguatan pola asuh islami dan penggunaan afirmasi positif sebagai metode komunikasi dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak.

Lingkungan pesantren yang religius dan pembiasaan kegiatan seperti doa bersama, pembelajaran akhlak, serta interaksi yang berlandaskan nilai-nilai Islam menjadikan RA Al-Ihsan tempat yang ideal untuk meneliti keterkaitan antara afirmasi positif orang tua dan kemampuan anak dalam mengendalikan emosi secara adaptif dan sesuai nilai keislaman.

Selain itu, jumlah peserta didik yang memadai, keterlibatan aktif orang tua dalam kegiatan sekolah, serta kesiapan pihak RA dan pesantren dalam mendukung pelaksanaan penelitian menjadi faktor pendukung lain dalam pemilihan lokasi ini. Oleh karena itu, RA Al-Ihsan dinilai sebagai lokasi yang

paling representatif untuk meneliti efektivitas afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak usia dini.

2. Paradigma Penelitian

Penelitian ini menggunakan paradigma positivisme, yaitu suatu pendekatan ilmiah yang berpandangan bahwa realitas sosial dapat diukur, diamati, dan dijelaskan secara objektif melalui data empiris dan metode ilmiah. Paradigma ini berasumsi bahwa pengetahuan diperoleh dari fakta-fakta yang dapat diuji secara logis dan statistik, serta bebas dari subjektivitas peneliti (Neuman, 2014).

Paradigma positivisme tepat digunakan dalam penelitian ini karena peneliti berupaya untuk mengukur secara objektif pengaruh afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan. Fokus penelitian ini bukan hanya untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara kedua variabel, tetapi juga untuk melihat seberapa besar pengaruh afirmasi positif tersebut terhadap kemampuan anak dalam mengendalikan emosinya. Dengan demikian, paradigma ini membantu peneliti menilai fenomena secara sistematis dan berbasis data kuantitatif yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Dalam konteks penelitian di RA Al-Ihsan Pondok Pesantren Al-Ihsan Kecamatan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung, paradigma positivisme diterapkan dengan cara mengukur efektivitas penerapan afirmasi positif yang telah dilakukan oleh orang tua melalui program parenting hypnotherapy

terhadap perubahan perilaku emosional anak. Peneliti tidak melakukan intervensi langsung, melainkan mengumpulkan data sebagaimana adanya dari populasi yang telah menjalankan program tersebut. Seluruh data dikumpulkan menggunakan instrumen angket dan dianalisis dengan metode statistik untuk menguji hipotesis dan melihat tingkat efektivitas afirmasi positif terhadap pengendalian emosi anak.

Sebagaimana dijelaskan oleh Creswell (2014), paradigma positivisme berorientasi pada pengujian hipotesis dan penggunaan metode ilmiah yang sistematis guna memperoleh generalisasi yang dapat dipertanggungjawabkan. Selain itu, menurut Sugiyono (2019), paradigma ini mendorong peneliti untuk bersikap netral dan berpikir deduktif dalam menguji teori yang telah ada. Oleh karena itu, paradigma positivisme menjadi dasar filosofis yang sesuai dengan penelitian ini, karena memungkinkan pengujian pengaruh afirmasi positif orang tua secara objektif sekaligus memberikan gambaran tentang tingkat efektivitasnya terhadap pengendalian emosi anak.

Matriks operasional variabel berikut disusun untuk menjelaskan definisi teoritis dan operasional masing-masing variabel, indikator yang digunakan, serta alat ukur dan sumber data yang mendukung proses pengumpulan data. Dengan adanya matriks ini, setiap aspek variabel penelitian dapat diamati dan diukur secara terarah sesuai tujuan penelitian.

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Skala Ukur/ Sumber Data

X: Afirmasi Positif Orang tua (Safitri, 2025	1. Afirmasi Verbal Positif	1. Orang tua memberikan pujian ketika anak menunjukkan perilaku yang baik.	Skala Likert 1-4 (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju), diisi oleh orang tua peserta <i>parenting hypno-therapy</i>)
		2. Orang tua memberikan kata-kata penyemangat saat anak berusaha meskipun hasilnya belum optimal.	
	2. Penguatan diri anak	1. Orang tua menggunakan kalimat menenangkan ketika anak sedang marah, sedih, atau kecewa.	
		2. Orang tua mengakui dan menerima perasaan anak tanpa menyalahkan emosi yang dirasakan.	
		1. Orang tua membantu anak melihat masalah	

	3. Penanaman konsep diri positif	dari sudut pandang yang lebih positif.	
		2. Orang tua membimbing anak untuk berpikir bahwa masalah dapat diselesaikan dengan cara yang baik.	
	4. Konsistensi pemberian afirmasi positif	1. Orang tua memberikan afirmasi positif secara rutin dalam keseharian anak.	
		2. Orang tua tetap menggunakan bahasa yang positif meskipun anak melakukan kesalahan.	
Y : Pengenda- lian Emosi Anak (Gross, 1998)	1. Pemilihan situasi	1. Anak mampu menghindari situasi yang memicu kemarahan atau emosi negatif.	Skala Likert 1-4 (Sangat setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju), diisi
		2. Anak memilih aktivitas yang membuatnya lebih	

		tenang ketika mulai merasa emosi.	oleh orang tua peserta
	2. Modifikasi situasi	1. Anak berusaha mengubah situasi agar tidak memperburuk emosinya (misalnya berpindah tempat atau meminta bantuan). 2. Anak mampu menyesuaikan cara berinteraksi untuk mengurangi konflik dengan teman.	<i>parenting hypno therapy)</i>
	3. Pengalihan Perhatian	1. Anak dapat mengalihkan perhatian dari pemicu emosi ke aktivitas lain. 2. Anak mampu fokus pada hal yang menyenangkan saat mulai merasa marah atau kecewa.	

	4. Perubahan kognitif	1. Anak mampu menilai ulang kejadian yang dialami dengan cara berpikir lebih positif.	
		2. Anak memahami bahwa situasi yang terjadi tidak selalu disengaja oleh orang lain.	
	5. Pengendalian respons emosi	1. Anak mampu menahan diri untuk tidak meluapkan emosi secara agresif	
		2. Anak menggunakan cara menenangkan diri saat emosi muncul	

Tabel 1.1 Matriks Operasional Variabel

3. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan langkah sistematis yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasi data secara objektif guna menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis yang telah

ditetapkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional.

Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh pengaruh afirmasi positif orang tua (variabel bebas) terhadap pengendalian emosi anak (variabel terikat) secara objektif, terukur, dan dapat dianalisis dengan teknik statistik. Menurut Creswell (2014:4), pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji teori dengan menganalisis hubungan antarvariabel yang dapat diukur menggunakan instrumen, kemudian hasilnya diolah secara statistik untuk memperoleh kesimpulan yang objektif. Selain itu, Neuman (2014:8) menegaskan bahwa penelitian kuantitatif berlandaskan pada paradigma positivistik yang berupaya menjelaskan realitas sosial melalui pengamatan empiris dan pengukuran yang dapat diuji kebenarannya secara logis.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional yaitu jenis penelitian non-eksperimental yang bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan hubungan sebab-akibat antarvariabel tanpa memanipulasi variabel yang diteliti. Creswell (2022) mendefinisikan penelitian korelasional sebagai desain yang berupaya menentukan apakah dan seberapa besar hubungan antarvariabel menggunakan prosedur statistik. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa penelitian yang bertujuan mengetahui pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat tanpa manipulasi dapat dianalisis menggunakan regresi linear sederhana.

Dalam konteks penelitian ini, peneliti tidak memberikan perlakuan langsung terhadap orang tua maupun anak di RA Al-Ihsan Pondok Pesantren

Al-Ihsan Kecamatan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung, melainkan menganalisis sejauh mana penerapan afirmasi positif yang telah dilakukan oleh orang tua melalui kegiatan parenting hypnotherapy berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam mengendalikan emosi. Dengan demikian, pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dianggap paling tepat untuk menjawab fokus penelitian mengenai seberapa jauh pengaruh afirmasi positif orang tua dalam membantu anak mengendalikan emosi secara adaptif.

4. Jenis Data dan Sumber Data

Jenis data dan sumber data penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif merupakan data yang berbentuk angka atau skor numerik yang dapat diukur serta dianalisis menggunakan metode perhitungan matematis maupun teknik statistik (Sugiyono, 2017). Data jenis ini digunakan untuk memperoleh hasil yang objektif, terukur, dan dapat diuji secara empiris dalam menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Dalam konteks penelitian ini, data kuantitatif yang dikumpulkan berupa skor dari variabel afirmasi positif orang tua (X) yang diperoleh melalui pengukuran terhadap sejumlah indikator yang telah ditetapkan sebelumnya, seperti frekuensi pemberian pujian, kalimat menenangkan, pengakuan perasaan anak, dan bentuk afirmasi berbasis nilai keagamaan.

Selain itu, data kuantitatif lainnya berasal dari variabel pengendalian emosi anak (Y), yang juga dinyatakan dalam bentuk skor numerik berdasarkan hasil pengisian angket dan observasi perilaku anak terkait kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif.

Pengukuran kedua variabel dilakukan menggunakan skala Likert, dengan rentang penilaian yang menggambarkan tingkat penerapan afirmasi positif dan tingkat kemampuan pengendalian emosi anak. Data dalam bentuk skor tersebut kemudian dianalisis secara statistik untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak secara sistematis dan objektif.

b. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari orang tua peserta didik dan guru di RA Al-Ihsan Pondok Pesantren Al-Ihsan Kecamatan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung, melalui penyebaran angket yang disusun berdasarkan indikator variabel penelitian. Data primer ini merefleksikan tingkat penerapan afirmasi positif oleh orang tua, seperti bentuk pujian, kalimat menenangkan, pengakuan perasaan anak, serta konsistensi pemberian motivasi. Selain itu, data primer juga mencakup penilaian terhadap kemampuan anak dalam mengendalikan emosi, yang diperoleh melalui observasi dan pengisian instrumen oleh guru atau orang tua.

Data sekunder diperoleh dari dokumen atau catatan yang telah tersedia di lingkungan RA Al-Ihsan maupun Pondok Pesantren Al-Ihsan. Sumber data sekunder meliputi dokumentasi kegiatan parenting hypnotherapy, catatan program pembinaan orang tua, jadwal kegiatan anak di sekolah, laporan guru terkait perkembangan sosial-emosional peserta didik, serta dokumen administratif lain yang mendukung.

Data sekunder ini digunakan untuk memperkuat hasil analisis data primer serta memberikan gambaran kontekstual mengenai pelaksanaan afirmasi positif di lingkungan sekolah dan peranannya dalam pembentukan pengendalian emosi anak. Dengan demikian, kedua jenis data tersebut saling melengkapi dalam menjawab rumusan masalah penelitian secara komprehensif.

5. Populasi dan sampel Penelitian

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Populasi

Menurut Sugiyono (2017), populasi diartikan sebagai keseluruhan elemen atau individu yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi objek sasaran dalam suatu penelitian, yang nantinya akan dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan atau melakukan generalisasi. Elemen-elemen dalam populasi mencakup seluruh subjek yang relevan dengan permasalahan penelitian dan yang akan dijadikan sumber data melalui proses pengukuran atau pengamatan. Populasi memiliki peran penting dalam menentukan

ruang lingkup penelitian karena menjadi dasar dalam pengambilan sampel serta dalam penyusunan desain penelitian secara keseluruhan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua peserta didik dan anak-anak usia dini yang terdaftar di RA Al-Ihsan Pondok Pesantren Al-Ihsan Kecamatan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung pada tahun 2025. Pemilihan populasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan berikut:

- 1) Orang tua di RA Al-Ihsan telah mengikuti program parenting hypnotherapy yang di dalamnya terdapat praktik afirmasi positif dalam pola pengasuhan anak.
- 2) Anak-anak di RA Al-Ihsan berada pada tahap perkembangan usia dini yang ditandai dengan proses belajar mengenali dan mengendalikan emosi.
- 3) Lingkungan RA yang bernuansa pesantren memberikan konteks keagamaan yang kuat, sehingga sesuai dengan nilai-nilai spiritual yang mendukung afirmasi positif berbasis keislaman.
- 4) Belum adanya penelitian sebelumnya yang secara khusus meneliti efektivitas afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak usia dini di lingkungan RA.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang terdaftar aktif di RA Al-Ihsan pada tahun ajaran 2024/2025, yaitu sebanyak 40 anak, beserta orang tua masing-masing yang menjadi responden dalam pengisian instrumen penelitian. Populasi ini dipandang representatif untuk menggambarkan hubungan antara penerapan afirmasi

positif dan kemampuan anak dalam mengendalikan emosi di lingkungan pendidikan anak usia dini berbasis nilai Islam.

b. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dianggap dapat mewakili karakteristik keseluruhan populasi dan digunakan untuk memperoleh data penelitian secara lebih efisien. Menurut Sugiyono (2017:81), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dilakukan apabila peneliti menghadapi keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, atau ketika hanya sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian.

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah orang tua dari peserta didik RA Al-Ihsan Pondok Pesantren Al-Ihsan Kecamatan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung yang mengikuti program parenting hypnotherapy. Program tersebut secara langsung membahas dan mempraktikkan penggunaan afirmasi positif dalam pola komunikasi orang tua dengan anak. Oleh karena itu, hanya responden yang terlibat aktif dalam kegiatan tersebut yang dijadikan sampel penelitian karena sesuai dengan karakteristik variabel yang diteliti.

Dari total sekitar 40 peserta didik yang terdaftar di RA Al-Ihsan, terdapat sekitar 33 orang tua yang mengikuti kegiatan parenting hypnotherapy secara rutin dan memenuhi kriteria penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 33 responden, yang dianggap representatif untuk

menggambarkan tingkat penerapan afirmasi positif orang tua serta kaitannya dengan kemampuan pengendalian emosi anak.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017:85). Pertimbangan yang dimaksud adalah bahwa hanya orang tua yang mengikuti kegiatan parenting hypnotherapy dan berinteraksi langsung dengan anak di rumah yang dianggap relevan untuk dijadikan subjek penelitian.

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Kuisisioner (Angket)

Menurut Sugiyono (2017), angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan keadaan sebenarnya. Metode ini digunakan karena praktis, mampu menjangkau banyak responden, dan menghasilkan data yang dapat diukur secara kuantitatif.

Dalam penelitian ini, angket disusun berdasarkan indikator dua variabel utama, yaitu afirmasi positif orang tua (X) dan pengendalian emosi anak (Y). Setiap indikator diterjemahkan menjadi beberapa pernyataan menggunakan skala Likert modifikasi, yaitu skala empat poin yang tidak menyertakan pilihan netral. Kategori jawaban terdiri dari: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Pemilihan skala empat poin ini didasarkan 17 pada pertimbangan untuk menghindari kecenderungan responden memilih jawaban “netral” sebagai pilihan aman.

Penggunaan skala Likert tanpa kategori netral didukung oleh pendapat Sukardi (2019), yang menyatakan bahwa penghilangan pilihan netral dapat mendorong responden untuk lebih tegas dalam menentukan sikap. Selain itu, Azwar (2012) mengemukakan bahwa responden yang cenderung memilih "ragu ragu" seringkali tidak benar-benar berada di posisi tengah, tetapi lebih kepada kurangnya keberanian atau pemahaman terhadap pernyataan yang diberikan.

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada orang tua yang mengikuti kegiatan parenting hypnotherapy di RA Al-Ihsan. Responden mengisi kuesioner berdasarkan pengalaman dan pengamatan mereka terhadap perilaku anak, kemudian data dikumpulkan untuk dianalisis lebih lanjut.

Penilaian terhadap variabel pengendalian emosi anak (Y) dilakukan oleh orang tua sebagai informan utama. Pemilihan orang tua sebagai penilai didasarkan pada pertimbangan bahwa konteks ppengendalian emosi yang diteliti adalah perilaku anaka da;am lingkungan sehari-hari di lingkungan keluarga, bukan semata-mata di lingkungan sekolah. Sebagai mana dikemukakan oleh Eisenberg dkk. (2010) orang tua merupakan pengamat palung komprehensif terhadap regulasi emosi anak karena intensitas dan keragaman interaksi yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan pihak lain.

Hal ini sejalan dengan fokus penelitian yang mengkaji pengaruh afirmasi positif orang tua, sebuah praktik yang terjadi di rumah terhadap kemampuan anak mengelola emosi dalam konteks kehidupan keluarga sehari-hari, dimana guru tidak memiliki akses pengamatan yang memadai.

b. Dokumentasi

Metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data sekunder yang mendukung hasil penelitian, seperti data umum lembaga, catatan kegiatan, serta dokumen administratif lain yang relevan. Dokumentasi ini membantu memberikan gambaran kontekstual terhadap kondisi dan pelaksanaan kegiatan di RA Al-Ihsan yang berkaitan dengan variabel penelitian.

7. Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan uji reliabilitas dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata valid yang berarti sah atau berlaku. Dalam konteks penelitian ini, validitas mengacu pada tingkat ketepatan dan ketelitian suatu instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2017).

Setiap butir pernyataan dalam angket diuji menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment, yaitu dengan menghubungkan skor masing-masing item dengan skor total variabelnya. Item yang memiliki nilai signifikansi ($p < 0,05$) dinyatakan valid dan dapat digunakan, sementara

item yang tidak memenuhi kriteria akan direvisi atau dihapus (Sugiyono, 2017; Azwar, 2012).

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan tingkat kepercayaan (keajegan) instrumen dalam memberikan hasil yang konsisten. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila dalam pengukuran berulang pada waktu atau kondisi yang relatif sama, hasil yang diperoleh tetap konsisten (Ghozali, 2018). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Alpha Cronbach (α).

Nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,60$ dianggap menunjukkan reliabilitas minimum yang dapat diterima (Nunnally, 1994). Jika nilai reliabilitas lebih tinggi dari 0,70 maka instrumen dianggap sangat reliabel. Perhitungan uji reliabilitas dilakukan secara terpisah untuk variabel X dan variabel Y.

8. Teknik Analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah:

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data dari kedua variabel penelitian. Hasil analisis disajikan dalam bentuk rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum (Sugiyono, 2017), guna menunjukkan kecenderungan tingkat afirmasi positif orang tua serta kemampuan anak dalam mengendalikan emosi.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari kedua variabel berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk, dengan kriteria data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$ (Ghozali, 2018).

c. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk memastikan hubungan antara afirmasi positif (X) dan pengendalian emosi anak (Y) bersifat linear. Hubungan dikatakan linear apabila nilai signifikansi pada Linearity $< 0,05$ dan Deviation from Linearity $> 0,05$ (Sugiyono, 2017).

d. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh afirmasi positif orang tua (X) terhadap pengendalian emosi anak (Y). Hasil analisis meliputi koefisien determinasi (R^2) yang menunjukkan kontribusi variabel X terhadap Y, serta uji t untuk mengetahui signifikansi pengaruh. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel (Sugiyono, 2017; Ghozali, 2018)

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini tentunya memiliki acuan terkait penelitian yang relevan, diantaranya:

1. Safitri (2025) dengan judul “Efektivitas Afirmasi Positif Dalam Pengembangan Self Awareness Anak Usia 4- 5 Tahun” menunjukkan bahwa afirmasi positif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan self-awareness anak usia dini. Hasil penelitian dengan desain pretest dan posttest menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang nyata sebelum dan sesudah pemberian afirmasi positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa komunikasi afirmatif mampu membantu anak dalam mengenali diri serta memperkuat aspek psikologis internalnya. Efektivitas tersebut didukung oleh beberapa faktor, yaitu pemberian afirmasi secara berulang, penggunaan bahasa yang sesuai dengan perkembangan anak, serta keterlibatan emosional dalam interaksi. Selain itu, konsistensi dalam pemberian afirmasi juga berperan penting dalam membantu anak menginternalisasi pesan positif, sehingga terbentuk pemahaman konsep diri yang lebih baik. Terdapat beberapa indikator dalam pemberian afirmasi positif. Pertama, afirmasi verbal positif disampaikan melalui kalimat-kalimat sederhana seperti "Kamu anak yang baik", "Kamu hebat", dan "Bunda bangga sama kamu." Kedua, penguatan diri anak dilakukan melalui kalimat seperti "Kamu pasti bisa", "Kamu kuat", dan

"Kalau marah, kamu bisa tenang sendiri." Ketiga, penanaman konsep diri positif diwujudkan melalui kalimat seperti "Kamu anak yang penyayang", "Kamu pintar mengungkapkan perasaan", dan "Perasaanmu penting dan berharga." Keempat, konsistensi pemberian afirmasi positif dilakukan dengan menyampaikan kalimat-kalimat tersebut secara rutin setiap hari, baik di pagi hari sebelum berangkat sekolah, saat anak menghadapi situasi yang memicu emosi, maupun menjelang tidur, sehingga pesan positif dapat terinternalisasi secara bertahap dalam pola pikir dan respons emosional anak.

2. Rahmawati (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “efektivitas pelatihan afirmasi positif untuk meningkatkan empati pada anak usia dini” yang diterbitkan dalam Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini (Vol. 9, No. 2) menemukan bahwa pelatihan afirmasi positif mampu meningkatkan kemampuan empati anak secara signifikan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan kelompok kontrol pada 60 anak TK di Surabaya. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan pelatihan afirmasi positif menunjukkan skor empati yang lebih tinggi secara statistik dibandingkan kelompok kontrol. Studi ini juga menemukan bahwa 68 persen anak mampu menggunakan strategi diatraksi (bermain atau berbicara dengan teman) saat mengalami frustrasi setelah mendapatkan pelatihan afirmasi.
3. Maulidina (2022) dengan judul "Peran Komunikasi Orang Tua dalam Kestabilan Emosi Anak Usia Dini" menegaskan bahwa komunikasi orang

tua memiliki peran penting dalam kestabilan emosi anak. Maulidina menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif pada 10 keluarga di Bandung dan menemukan bahwa pola komunikasi positif orang tua berhubungan erat dengan tingkat kestabilan emosi anak. Orang tua yang menggunakan bahasa hangat, penuh pengakuan, dan mendukung terbukti memiliki anak yang lebih mampu mengelola emosinya secara adaptif. Namun demikian, kajian ini belum mengarah pada penggunaan afirmasi positif sebagai teknik yang spesifik dan terukur.

4. Putri (2022) dengan penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Pola Asuh Positif terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Dini di PAUD Nurul Hikmah" (UIN Sunan Gunung Djati Bandung) menemukan bahwa pola asuh positif yang mencakup pemberian penghargaan verbal, validasi perasaan, dan dorongan emosional berpengaruh signifikan terhadap kemampuan anak dalam meregulasi emosi. Penelitian kuantitatif ini menggunakan skala Likert dan melibatkan 45 responden orang tua. Hasilnya menunjukkan korelasi positif yang signifikan ($r = 0,62$, $p < 0,01$) antara pola asuh positif dan kemampuan regulasi emosi anak.
5. Prasetyo (2021) dengan judul berjudul "Teknik Relaksasi dan Kemampuan Pengendalian Diri pada Anak TK" yang dilakukan terhadap 64 anak TK di Bandung menemukan bahwa teknik relaksasi sederhana yang diajarkan oleh guru berpengaruh signifikan terhadap kemampuan anak dalam menenangkan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65 persen anak mampu menenangkan diri dalam waktu kurang dari 5 menit setelah

diberikan teknik pernapasan sederhana, sementara 35 persen lainnya memerlukan waktu lebih lama. Penelitian ini menegaskan bahwa latihan regulasi emosi yang konsisten, termasuk teknik relaksasi dan validasi perasaan, dapat memperkuat kemampuan kontrol respons emosi anak.

B. Kajian Konseptual

Berikut konsep utama sebagai dasar analisis penelitian :

1. Konsep Afirmasi Positif

Beberapa konsep utama afirmasi positif digambarkan sebagai berikut :

a. Pengertian Afirmasi Positif

Afirmasi positif adalah pernyataan positif yang diucapkan secara sadar dan berulang-ulang untuk memengaruhi pola pikir, emosi, serta tindakan seseorang. Kata "afirmasi" berasal dari bahasa Latin *affirmare* yang berarti meneguhkan atau menyatakan dengan pasti. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), afirmasi diartikan sebagai penetapan yang positif, penegasan, atau peneguhan.

Pada anak usia dini, afirmasi positif memiliki karakteristik dan mekanisme kerja yang berbeda dibandingkan dengan orang dewasa. Anak usia dini berada dalam fase perkembangan otak yang sangat pesat, di mana pengalaman dan stimulus dari lingkungan sekitar diserap secara langsung dan mendalam. Pada fase ini, otak anak berada dalam kondisi yang sangat reseptif terhadap input verbal dari orang-orang terdekatnya, terutama orang tua. Oleh karena itu, kata-kata yang disampaikan orang tua—baik yang bersifat positif maupun negatif—memiliki dampak yang jauh lebih besar

dan bertahan lebih lama dibandingkan afirmasi yang diterima pada usia yang lebih matang.

Berbeda dengan orang dewasa yang telah memiliki kemampuan berpikir kritis dan dapat menyaring informasi secara selektif, anak usia dini cenderung menerima pernyataan dari orang tua sebagai kebenaran mutlak. Hal ini disebabkan oleh belum berkembangnya kemampuan evaluasi diri secara mandiri pada usia tersebut. Dengan demikian, afirmasi positif yang diberikan orang tua secara konsisten akan langsung terekam dalam skema kognitif anak dan membentuk keyakinan dasar tentang dirinya sendiri, kemampuannya, serta cara ia berhubungan dengan lingkungan sosialnya.

Secara psikologis, afirmasi positif merupakan bentuk komunikasi antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar yang bertujuan untuk memprogram ulang pola pikir seseorang ke arah yang lebih adaptif dan konstruktif. Menurut Psychology Today, afirmasi positif adalah ucapan atau pernyataan yang dirancang untuk menciptakan perubahan positif pada individu yang melakukannya, baik melalui pengucapan langsung kepada diri sendiri maupun kepada orang lain.

Dalam konteks pengasuhan anak, afirmasi positif yang dimaksud dalam penelitian ini adalah afirmasi interpersonal, yaitu pernyataan positif yang diberikan oleh orang tua secara langsung kepada anak dalam interaksi sehari-hari. Bentuknya mencakup pujian, pengakuan perasaan, kalimat menenangkan, serta dorongan verbal yang konsisten dan tulus.

b. Jenis – Jenis Afiriasi Positif

Berdasarkan Sumber dan arahnya, afiriasi positif dapat dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu:

1) Self-affirmation (Afiriasi Diri): Pernyataan positif yang diucapkan individu kepada dirinya sendiri. Contohnya adalah seorang anak yang berkata dalam hati, "Aku bisa menyelesaikan ini" atau "Aku anak yang baik." Jenis ini banyak dikaji dalam literatur psikologi dewasa.

2) Interpersonal affirmation (Afiriasi Interpersonal): Pernyataan positif yang diberikan oleh satu individu kepada individu lain. Dalam konteks pengasuhan, ini berupa afiriasi yang diberikan orang tua kepada anak, seperti pujian, validasi perasaan, dan kalimat penguatan. Penelitian ini berfokus pada jenis ini, karena afiriasi interpersonal secara emosional lebih berpotensi membangun kelekatan, rasa aman, dan stabilitas emosi anak.

Dalam penelitian ini, afiriasi positif orang tua dioperasionalkan melalui empat indikator utama yang dikembangkan berdasarkan konsep Safitri (2025):

a) Afiriasi Verbal Positif: Orang tua secara aktif memberikan pujian dan kata-kata penyemangat kepada anak, terutama saat anak menunjukkan perilaku positif atau berusaha dengan sungguh-sungguh.

- b) Penguatan Diri Anak: Orang tua menggunakan kalimat menenangkan ketika anak mengalami emosi negatif, serta mengakui dan menerima perasaan anak tanpa menyalahkan emosi yang dirasakan.
- c) Penanaman Konsep Diri Positif: Orang tua membantu anak melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif dan membimbing anak untuk percaya bahwa setiap masalah dapat diselesaikan.
- d) Konsistensi Pemberian Afiriasi: Orang tua memberikan afiriasi secara rutin dalam keseharian anak dan tetap menggunakan bahasa positif meskipun anak melakukan kesalahan.

2. Konsep Pengendalian Emosi

a. Pengertian Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi atau regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi. Kemampuan ini mencakup proses mengenali, menilai, dan merespons pengalaman emosional secara tepat, sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya.

Menurut Gross (1998), regulasi emosi adalah proses di mana individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Definisi ini menekankan bahwa regulasi emosi bukan berarti penekanan atau penghilangan emosi, melainkan kemampuan mengelola emosi secara seimbang dan kontekstual. Pada anak usia dini, pengendalian emosi masih

dalam tahap perkembangan dan sangat bergantung pada bimbingan dari lingkungan terdekat, terutama orang tua. Hurlock (2013) menyatakan bahwa anak usia dini cenderung mengekspresikan emosi secara spontan dan belum stabil, sehingga memerlukan pendampingan orang dewasa untuk membentuk kemampuan regulasi emosi yang adaptif.

b. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pengendalian Emosi Anak

Beberapa Faktor yang memengaruhi kemampuan pengendalian emosi anak usia dini meliputi:

- 1) Faktor Internal: Kematangan neurologis dan kognitif, temperamen bawaan anak, serta kemampuan anak dalam mengenali dan memahami emosinya sendiri.
- 2) Faktor Eksternal: Pola asuh orang tua, kualitas komunikasi dalam keluarga, lingkungan sekolah, serta interaksi sosial dengan teman sebaya. Gross (1998) menegaskan bahwa faktor eksternal, terutama dukungan lingkungan sosial, memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk kemampuan regulasi emosi anak.

C. Kajian Teori

Kajian teori dalam penelitian ini disusun secara terfokus berdasarkan variabel yang diukur dalam instrumen penelitian. Variabel X (afirmasi positif orang tua) dilandasi oleh dua teori utama, yaitu Cognitive Behavioral Therapy dari Aaron T. Beck (1976) dan Self-Affirmation Theory dari Claude Steele (1988). Sementara itu, variabel Y (pengendalian emosi anak) dilandasi oleh Process Model of Emotion Regulation dari James J. Gross (1998). Pembahasan teori dibatasi pada konsep-

konsep yang secara langsung berkaitan dengan indikator pengukuran dalam angket penelitian.

1. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) – Aaron T. Beck

Teori CBT dikemukakan oleh Aaron T. Beck yang menjadi landasan penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

a. Pengertian CBT

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck pada awal tahun 1960-an. Beck, seorang psikiater dari Universitas Pennsylvania, menemukan bahwa kondisi psikologis seperti depresi dan kecemasan tidak hanya disebabkan oleh faktor biologis, tetapi sangat dipengaruhi oleh pola pikir negatif dan distorsi kognitif yang dianut individu. Karya utamanya, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (1976), menjadi landasan teoritis bagi perkembangan CBT secara global.

CBT merupakan gabungan antara pendekatan kognitif dan perilaku. Pendekatan kognitif berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pikiran yang terdistorsi, sedangkan pendekatan perilaku memberikan strategi konkret untuk memodifikasi perilaku maladaptif. Kombinasi keduanya menjadikan CBT sebagai pendekatan yang sangat efektif karena menyentuh akar masalah sekaligus memberikan solusi praktis yang terukur.

b. Restrukturisasi Kognitif sebagai Inti CBT

Proses utama dalam CBT adalah restrukturisasi kognitif, yaitu upaya sistematis untuk menggantikan pikiran negatif, maladaptif, atau irasional

dengan pikiran yang lebih positif, rasional, dan fungsional. Beck membagi proses perubahan kognitif ke dalam tiga tingkatan:

- 1) Skema Reinterpretasi: Individu mengenali pola pikir negatifnya namun belajar menghindari atau bekerja di sekitarnya tanpa mengubahnya secara menyeluruh. Ini adalah perubahan pada tingkat paling permukaan.
- 2) Skema Modifikasi: Individu melakukan perubahan parsial pada skema atau keyakinan yang menghambatnya, sehingga terjadi perbaikan yang lebih bermakna namun belum total.
- 3) Skema Restrukturisasi: Ini adalah tingkat perubahan tertinggi dan paling menyeluruh, di mana individu secara penuh mengubah skema kognitif dasarnya dari negatif menjadi positif dan adaptif.

Dalam konteks penelitian ini, afirmasi positif yang diberikan orang tua secara konsisten berfungsi sebagai restrukturisasi kognitif eksternal bagi anak. Ketika orang tua memberikan pujian, kalimat menenangkan, dan pengakuan perasaan secara berulang dan terstruktur melalui pelatihan hypnoparenting, anak secara bertahap mengembangkan skema kognitif baru yang lebih positif tentang dirinya dan lingkungannya. Proses ini sejalan dengan prinsip schematic restructuring dalam CBT, yaitu pembentukan skema kognitif adaptif melalui pembiasaan dan interaksi yang terencana.

c. Mekanisme Kerja Afirmasi Positif pada Anak

Secara neuropsikologis menggunakan MRI Falk, E. B., dkk. (2015). membuktikan bahwa afirmasi positif mengaktifkan area ventromedial

prefrontal cortex, yaitu bagian otak yang berperan dalam pemrosesan nilai pribadi, penghargaan diri, dan pengaturan emosional. Aktivasi area ini terjadi ketika individu menerima atau mengucapkan pernyataan yang selaras dengan nilai yang diyakininya. Temuan ini memberikan dasar neurologis bahwa afirmasi positif orang tua secara harfiah memengaruhi cara kerja otak anak dalam memproses emosi dan membangun konsep diri.

Adapun mekanisme kerja afirmasi positif orang tua terhadap anak dapat diringkas melalui tiga tahapan berikut. Pertama, orang tua memberikan pernyataan afirmatif secara konsisten (input). Kedua, pernyataan tersebut diterima oleh anak dan diproses secara kognitif sebagai informasi tentang dirinya (proses). Ketiga, anak menginternalisasi pesan positif tersebut dan membentuk skema kognitif baru yang lebih adaptif, sehingga memengaruhi cara anak merespons situasi emosional (output). Ketiga tahapan ini sejalan dengan prinsip CBT Beck (1976) dalam hal pembentukan pikiran adaptif melalui intervensi lingkungan.

Lebih lanjut, mekanisme internalisasi afirmasi positif pada anak usia dini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses yang berlangsung secara bertahap dan berulang. Pada tahap awal, anak menerima pernyataan afirmatif dari orang tua sebagai stimulus eksternal yang masuk melalui indera pendengaran. Pernyataan tersebut kemudian diproses oleh otak anak bukan sekadar sebagai informasi biasa, melainkan sebagai sinyal emosional yang mengandung makna tentang bagaimana orang tua memandang dirinya. Semakin sering dan konsisten afirmasi tersebut disampaikan, semakin kuat

jejak neural yang terbentuk dalam otak anak, sehingga pesan positif tersebut secara bertahap menjadi bagian dari keyakinan diri anak.

Proses ini erat kaitannya dengan konsep neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk membentuk dan memperkuat koneksi neural baru sebagai respons terhadap pengalaman yang berulang. Pada anak usia dini, tingkat neuroplastisitas otak berada pada puncaknya, sehingga afirmasi positif yang diberikan secara rutin memiliki potensi yang sangat besar untuk membentuk pola pikir dan respons emosional yang adaptif. Sebaliknya, paparan terhadap pernyataan negatif yang berulang juga dapat membentuk jejak neural yang kontraproduktif, yang kemudian termanifestasi dalam bentuk rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, maupun kesulitan dalam mengelola emosi.

Dalam konteks pelatihan hypnoparenting, mekanisme ini dimanfaatkan secara terstruktur dengan melatih orang tua untuk menyampaikan afirmasi positif pada momen-momen yang paling reseptif bagi anak, seperti menjelang tidur ketika gelombang otak anak berada dalam kondisi yang lebih rileks dan terbuka terhadap sugesti positif. Dengan demikian, afirmasi yang diberikan tidak hanya berdampak pada tataran kognitif, tetapi juga meresap ke dalam pikiran bawah sadar anak dan membentuk fondasi emosional yang lebih stabil.

2. Teori Regulasi Emosi – James J. Gross (1998)

Teori Regulasi Emosi dikemukakan oleh James J. Gross yang menjadi landasan penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

a. Pengertian regulasi Emosi

James J. Gross adalah psikolog dari Stanford University yang pertama kali memperkenalkan istilah regulasi emosi secara sistematis dalam artikelnya *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review*, diterbitkan dalam *Review of General Psychology* (1998). Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses di mana individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.

Definisi ini menekankan tiga hal penting. Pertama, regulasi emosi bersifat aktif dan disengaja—bukan sekadar reaksi pasif terhadap peristiwa. Kedua, regulasi emosi mencakup keseluruhan proses mulai dari sebelum emosi muncul hingga setelah emosi sepenuhnya berkembang. Ketiga, regulasi emosi tidak berarti menekan emosi, melainkan mengelolanya secara seimbang dan kontekstual. Pada anak usia dini, kemampuan ini masih dalam tahap perkembangan dan sangat dipengaruhi oleh bimbingan dari orang dewasa di sekitarnya.

b. Proses Model Regulasi Emosi

Kontribusi terbesar Gross adalah pengembangan *Process Model of Emotion Regulation*, yang menggambarkan bagaimana emosi muncul dan bagaimana individu dapat mengintervensi proses tersebut. Model ini didasarkan pada *Modal Model of Emotion* yang membagi proses pembangkitan emosi menjadi empat fase berurutan: situasi (situation) → perhatian (attention) → penilaian (appraisal) → respons (response).

Gross mengidentifikasi lima strategi regulasi emosi yang masing-masing bekerja pada fase yang berbeda dalam proses tersebut. Lima strategi tersebut adalah:

- 1) Pemilihan Situasi (Situation Selection): Kemampuan anak dalam memilih atau menghindari kondisi tertentu untuk mencegah munculnya emosi negatif yang intens. Pada anak usia dini tampak dalam kemampuan anak untuk secara mandiri memilih kondisi bermain atau berinteraksi yang tidak memicu munculnya emosi negatif yang intens. Misalnya, anak yang sudah mampu menerapkan strategi ini akan memilih untuk bermain bersama teman yang kooperatif daripada teman yang sering memicu konflik, atau memilih aktivitas yang sesuai dengan kemampuannya daripada aktivitas yang berpotensi menimbulkan frustrasi. Pada anak usia dini, strategi ini masih sangat bergantung pada bimbingan orang dewasa karena kemampuan pengambilan keputusan anak belum berkembang sepenuhnya.
- 2) Modifikasi Situasi (Situation Modification): Kemampuan anak mengubah atau menyesuaikan situasi yang sedang dihadapi agar dampak emosinya dapat berkurang. Anak mampu mengubah kondisi yang sedang dihadapinya agar tidak semakin memperburuk keadaan emosionalnya. Contoh konkretnya adalah ketika anak yang sedang berebut mainan memilih untuk menawarkan giliran kepada temannya daripada terus mempertahankan mainan tersebut, atau

ketika anak meminta bantuan guru saat merasa kesulitan menyelesaikan tugas daripada langsung menyerah dan menangis. Kemampuan ini mencerminkan bahwa anak telah mulai mampu berpikir secara sederhana tentang solusi alternatif dalam situasi yang menekan.

- 3) Pengalihan Perhatian (Attentional Deployment): Kemampuan anak mengalihkan fokus dari stimulus pemicu emosi negatif ke aktivitas atau objek lain yang lebih menyenangkan. Pada anak usia dini tampak dalam kemampuan anak mengalihkan fokusnya dari stimulus yang memicu emosi negatif ke hal lain yang lebih menyenangkan. Misalnya, anak yang merasa sedih karena tidak berhasil menyelesaikan puzzle kemudian beralih bermain balok tanpa terus larut dalam kesedihannya. Strategi ini relatif lebih mudah dikembangkan pada anak usia dini karena rentang perhatian anak yang masih pendek secara alami mendukung kemampuan pengalihan fokus, sehingga orang tua dan guru dapat memanfaatkannya sebagai strategi intervensi emosi yang sederhana namun efektif.
- 4) Perubahan Kognitif/Penilaian Ulang (Cognitive Change - Reappraisal): Kemampuan anak untuk menafsirkan kembali suatu peristiwa sehingga tidak sepenuhnya dipersepsikan sebagai pengalaman negatif. Perubahan kognitif atau penilaian ulang (*cognitive reappraisal*) merupakan strategi yang lebih kompleks dan

menuntut kemampuan berpikir yang lebih matang. Pada anak usia dini, strategi ini tampak dalam kemampuan anak untuk memaknai ulang suatu peristiwa yang awalnya dipersepsikan sebagai pengalaman negatif menjadi sesuatu yang lebih dapat diterima. Contohnya adalah ketika anak yang kalah dalam permainan mampu berkata "tidak apa-apa, besok aku coba lagi" daripada langsung menangis atau marah. Kemampuan ini sangat dipengaruhi oleh pola komunikasi orang tua, karena anak belajar cara memaknai situasi melalui cara orang tua merespons dan membantu anak melihat peristiwa dari sudut pandang yang lebih positif.

- 5) Pengendalian Respons Emosi (*Response Modulation*): Kemampuan anak menenangkan diri dan menahan diri dari mengekspresikan emosi secara berlebihan atau agresif setelah emosi sudah muncul. Pengendalian respons emosi (*response modulation*) merupakan tahap akhir dalam model regulasi emosi Gross yang tampak dalam kemampuan anak menahan diri dari mengekspresikan emosi secara berlebihan atau agresif setelah emosi tersebut sudah sepenuhnya muncul. Pada anak usia dini, strategi ini tampak misalnya ketika anak yang marah memilih untuk menarik napas dan mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata daripada langsung memukul atau mendorong temannya. Kemampuan ini merupakan yang paling sulit dikuasai oleh anak usia dini karena menuntut kesadaran diri dan kontrol impuls yang masih dalam tahap perkembangan, sehingga

memerlukan pendampingan yang paling intensif dari orang tua maupun guru.

3. Teori Afiriasi Positif – Claude Steele (1988)

a. Pengertian Teori Afiriasi Positif

Teori afiriasi positif pertama kali dikemukakan oleh Claude Steele, seorang psikolog sosial dari Stanford University melalui karyanya yang berjudul *The Psychology Of Self-Affirmation: Sustaining The Integrity Of The Self* pada tahun 1988. Steele mendefinisikan afiriasi diri sebagai proses psikologis dimana individu meneguhkan nilai-nilai inti tentang dirinya sendiri untuk mempertahankan integritas dan rasa kompetensi diri (*sense of self-integrity*). Dalam konteks penelitian ini, konsep tersebut diadaptasi ke dalam praktik pengasukan di mana afiriasi positif diberikan oleh orang tua kepada anak secara interpersonal, bukan hanya afiriasi diri yang diucapkan oleh individu kepada dirinya sendiri.

b. Asumsi dasar teori

Teori Steele dibangun atas tiga asumsi utama yang saling berkaitan. Pertama, manusia pada dasarnya termotivasi untuk mempertahankan citra diri sebagai individu yang kompeten, bermoral, dan mampu beradaptasi. Kedua, ketika integritas diri terancam individu akan mencari cara untuk meneguhkan kembali nilai-nilai positif tentang dirinya. Ketiga, afiriasi yang diterima secara konsisten dari lingkungan eksternal, terutama dari figur yang dipercaya seperti orang tua, memiliki kekuatan yang lebih besar dalam membantu individu mempertahankan integritas diri tersebut. Pada

anak usia dini yang belum mampu melakukan afirmasi secara mandiri, peran orang tua sebagai sumber afirmasi eksternal menjadi sangat krusial.

c. Mekanisme kerja afirmasi positif

Steele menjelaskan bahwa afirmasi positif bekerja melalui mekanisme yang disebut sebagai sistem pemeliharaan diri (*self-system maintenance*). Ketika anak menerima afirmasi positif dari orang tuanya, sistem ini aktif bekerja melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah penerimaan, yaitu anak menerima pesan afirmatif dari orang tua sebagai input verbal yang mengandung nilai tentang dirinya. Tahap kedua adalah internalisasi, yaitu pesan tersebut diproses oleh otak anak yang secara bertahap membentuk skema kognitif tentang kapasitas dan nilai dirinya. Tahap ketiga adalah aktualisasi, yaitu skema kognitif yang terbentuk tersebut kemudian tercermin dalam cara anak merespon situasi emosional. Anak yang memiliki skema kognitif positif tentang dirinya akan lebih mampu menghadapi frustrasi tanpa meledak secara emosional, karena ia memiliki fondasi internal yang kuat bahwa dirinya mampu dan berharga.

d. Relevansi dengan penelitian

Teori Afirmasi Positif Steele (1988) menjadi landasan teoritis yang relevan bagi penelitian ini karena menjelaskan mengapa afirmasi positif orang tua dapat memengaruhi kemampuan pengendalian emosi anak. Melalui teori ini, dapat dipahami bahwa afirmasi positif yang diberikan orang tua bukan sekadar pujian biasa, melainkan merupakan mekanisme psikologis yang secara aktif membentuk integritas diri anak. Anak yang menerima afirmasi

positif secara konsisten dari orang tuanya akan membangun fondasi emosional yang lebih stabil, sehingga lebih mampu mengatur respons emosinya ketika menghadapi situasi yang menekan. Hal ini secara langsung mendukung hipotesis penelitian bahwa afirmasi positif orang tua berpengaruh signifikan terhadap pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan.

4. Teori Manajemen Emosi – John Gottman (1997)

a. Pengertian manajemen emosi

Teori Manajemen Emosi Anak dikembangkan oleh John Gottman, psikolog dari University of Washington, melalui karyanya *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting* (1997). Gottman memperkenalkan konsep *emotion coaching* (pembinaan emosi) sebagai pendekatan pengasuhan di mana orang tua berperan aktif sebagai pelatih emosi (*emotion coach*) bagi anak. Gottman mendefinisikan manajemen emosi anak sebagai kemampuan anak untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara efektif, yang berkembang melalui proses pembelajaran emosional bersama orang tua. Dalam teori ini, Gottman menekankan bahwa orang tua yang efektif dalam mengelola emosi anaknya bukan hanya yang mampu menghentikan perilaku emosional yang tidak tepat, melainkan yang mampu menjadikan setiap momen emosional sebagai kesempatan pembelajaran bagi anak.

b. Filosofi meta-emosi

Salah satu konsep sentral dalam teori Gottman adalah *meta-emotion philosophy*, yaitu cara pandang dan perasaan orang tua terhadap emosi anak

itu sendiri. Gottman membagi orang tua ke dalam dua kelompok besar berdasarkan filosofi meta-emosi mereka. Pertama, orang tua yang menganggap emosi negatif anak (seperti marah, sedih, atau takut) sebagai sesuatu yang berbahaya, memalukan, atau perlu ditekan dan diabaikan. Pola pengasuhan ini cenderung menghasilkan anak yang tidak terampil dalam mengelola emosinya. Kedua, orang tua yang memandang emosi negatif anak sebagai peluang untuk terhubung lebih dekat dengan anak dan mengajarkan keterampilan hidup yang penting. Pola pengasuhan ini terbukti menghasilkan anak yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta prestasi akademik dan sosial yang lebih tinggi.

c. Lima langkah manajemen emosi

Gottman mengidentifikasi lima langkah konkret dalam proses *emotion coaching* yang dapat dilakukan orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Pertama, kesadaran emosi (*emotion awareness*), yaitu orang tua mampu menyadari dan mengenali emosi yang sedang dirasakan anak, bahkan sebelum anak mampu mengungkapkannya secara verbal. Kedua, melihat emosi sebagai peluang (*viewing emotion as opportunity*), yaitu orang tua memandang momen ketika anak mengekspresikan emosi negatif sebagai kesempatan untuk mengajarkan keterampilan regulasi emosi, bukan sebagai gangguan yang perlu segera dihentikan. Ketiga, mendengarkan dan berempati (*listening with empathy*), yaitu orang tua memberikan validasi terhadap perasaan anak melalui perkataan positif seperti "Ibu tahu kamu

sedang marah, itu wajar" atau "Bunda mengerti kamu kecewa." Keempat, menamakan emosi (*labeling emotions*), yaitu orang tua membantu anak mengidentifikasi dan menamai emosinya dengan kata-kata yang tepat, sehingga anak memiliki kosakata emosi yang kaya. Kelima, menentukan batas dan memecahkan masalah (*setting limits and problem solving*), yaitu orang tua menetapkan batas bahwa semua perasaan boleh dirasakan, tetapi tidak semua perilaku boleh dilakukan, kemudian bersama anak mencari cara yang lebih tepat untuk mengekspresikan emosi tersebut.

d. Relevansi dengan penelitian

Teori manajemen emosi anak Gottman (1997) relevan dengan penelitian ini dalam dua hal utama. Pertama, teori ini menegaskan bahwa kemampuan anak dalam mengendalikan emosi sangat bergantung pada kualitas pengasuhan emosional yang diberikan orang tua, yang selaras dengan variabel penelitian yang mengkaji pengaruh afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak. Kedua, langkah-langkah *emotion coaching* Gottman, khususnya pada aspek mendengarkan dengan empati dan menamakan emosi, berkaitan langsung dengan praktik afirmasi positif dalam penelitian hypnoparenting di RA Al-Ihsan. Ketika orang tua memberikan afirmasi seperti "Kamu pasti bisa tenang sendiri" atau "Ibu tahu kamu sedang sedih," orang tua tersebut secara tidak langsung menerapkan prinsip *emotion coaching* Gottman. Dengan demikian, teori ini tidak hanya memberikan landasan teoritis yang kuat, tetapi juga memberikan kerangka analitik untuk memahami mekanisme di balik

pengaruh afirmasi positif terhadap pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan.



BAB III

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Gambaran umum lokasi penelitian ini menyajikan uraian mengenai kondisi kelembagaan lokasi penelitian serta pihak-pihak yang terlibat di dalamnya, sehingga dapat memberikan konteks yang jelas terhadap pelaksanaan penelitian dan mempermudah dalam memahami hasil yang diperoleh secara lebih komprehensif.

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Raudhatul Athfal (RA) Al-Ihsan yang berlokasi di Kecamatan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung. Lembaga ini berada di bawah naungan Pondok Pesantren Al-Ihsan, sehingga proses pendidikannya tidak hanya berfokus pada aspek akademik dan sosial-emosional, tetapi juga kuat dalam penanaman nilai-nilai keislaman.

Lingkungan pesantren yang religius menjadikan RA Al-Ihsan memiliki kekhasan tersendiri. Kegiatan keseharian anak diwarnai dengan pembiasaan doa bersama, pembelajaran akhlak, dan interaksi antar warga sekolah yang berlandaskan nilai Islam. Kondisi ini menciptakan atmosfer yang kondusif untuk penelitian yang mengkaji keterkaitan antara pola komunikasi orang tua dan perkembangan emosional anak.

Selain itu, RA Al-Ihsan juga memiliki program parenting aktif, yaitu kelas parenting hypnotherapy, yang secara khusus membimbing orang tua dalam menerapkan komunikasi positif dan afirmasi dalam pengasuhan sehari-

hari. Keterlibatan aktif orang tua dalam program tersebut, didukung jumlah peserta didik yang memadai dan kesiapan pihak lembaga, menjadikan RA Al-Ihsan lokasi yang paling representatif untuk penelitian ini.

2. Visi dan Misi Raudhatul Athfal Al-Ihsan

Visi dan Misi RA Al-Ihsan diuraikann sebagai berikut:

e. Visi

“Terwujudnya RA Al-Ihsan yang Unggul Kompetitif Dengan Guru Profesional Berdedikasi Dan Lulusan Saleh Berkarakter”

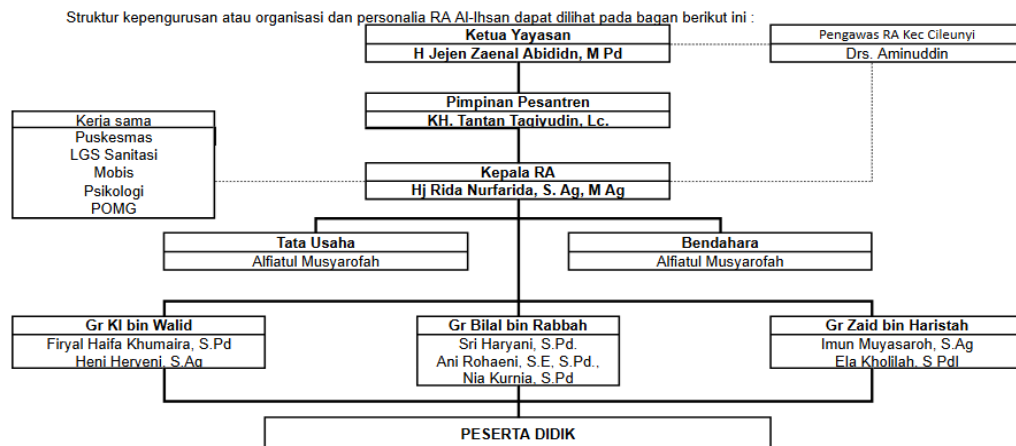
f. Misi

- 1) Meningkatkan profesionalisme dan integritas kepribadian guru dan tenaga kependidikan di lingkungan RA Al-Ihsan
- 2) Melengkapi sarana belajar yang kondusif bagi tumbuh kembang anak didik
- 3) Menjalankan strategi pembelajaran kontekstual yang mendorong kreativitas dan moralitas anak didik

3. Struktur Organisasi

Pengelolaan lembaga RA Al-Ihsan dilaksanakan secara terstruktur melalui pembagian tugas dan tanggung jawab yang jelas di antara seluruh komponen lembaga. Struktur organisasi ini dibentuk guna memastikan kelancaran proses pembelajaran serta pelayanan pendidikan yang optimal bagi peserta didik.

Adapun rekapitulasi data struktur organisasi RA Al-Ihsan adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Personalia RA Al-Ihsan

Kepala sekolah bertindak sebagai pimpinan tertinggi di tingkat lembaga yang bertanggung jawab atas seluruh kegiatan operasional, pembelajaran, dan pengembangan mutu pendidikan. Dalam menjalankan tugasnya, kepala sekolah dibantu oleh tenaga administrasi, serta para pendidik yang mengelola masing-masing kelas. Setiap guru kelas bertugas sebagai wali kelas yang bertanggung jawab atas proses belajar mengajar sekaligus menjalin komunikasi dengan orang tua peserta didik.

4. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung terlaksananya proses pendidikan yang berkualitas. RA Al-Ihsan telah menyediakan berbagai fasilitas yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik usia dini, baik untuk mendukung kegiatan belajar mengajar di dalam kelas maupun aktivitas bermain dan pengembangan diri di luar kelas.

No.	Jenis Sarana/Prasarana	Jumlah	Kondisi
1	Ruang Guru/Kantor	1 ruang	Baik
2	Ruang Kelas	3 ruang	Baik

3	Ruang Aula	1 ruang	Baik
6	Kamar Mandi / WC	2 unit	Baik
7	Alat Permainan Edukatif (APE) Indoor	±30 set	Baik
8	Papan Tulis / Whiteboard	4 buah	Baik
9	Meja dan Kursi Siswa	±40 set	Baik
10	Lemari Penyimpanan Kelas	4 buah	Baik
11	Proyektor / LCD	1 unit	Baik
12	Sound System	1 set	Baik

Tabel 3.1 Sarana dan Prasarana RA Al-Ihsan

Ketersediaan sarana dan prasarana di RA Al-Ihsan secara umum berada dalam kondisi baik dan layak digunakan. Alat Permainan Edukatif (APE) yang tersedia berfungsi sebagai media stimulasi tumbuh kembang anak yang mencakup aspek kognitif, motorik, bahasa, sosial-emosional, dan nilai agama moral.

5. Program Parenting RA Al-Ihsan

RA Al-Ihsan Menyelenggarakan dua program yang melibatkan orang tua secara aktif dalam mendukung perkembangan peserta didik, yaitu program POMG (Persatuan Orang Tua Murid dan Guru) sebagai program rutin kelembagaan, serta program hypnoparenting sebagai program parenting khusus yang dirancang untuk memperkuat pola komunikasi orang tua dengan anak.

a. Program POMG (Persatuan Orang Tua Murid dan Guru)

POMG merupakan forum komunikasi resmi antara pihak sekolah dan orang tua peserta didik yang diselenggarakan secara berkala. Program ini

berfungsi sebagai wadah koordinasi antara guru dan orang tua dalam memantau dan menindaklanjuti perkembangan anak, baik dari sisi akademik maupun sosial-emosional.

Dalam forum POMG, guru menyampaikan laporan perkembangan anak berdasarkan observasi di kelas, kemudian mendiskusikannya bersama orang tua untuk menentukan langkah lanjutan yang dapat diterapkan di rumah. Dengan demikian, POMG berperan sebagai jembatan antara lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga dalam membentuk tumbuh kembang anak secara menyeluruh.

Keberadaan POMG juga memperkuat pelaksanaan program hypnoparenting, karena melalui forum ini guru dapat memantau sejauh mana orang tua telah menerapkan afirmasi positif di rumah serta memberikan umpan balik terhadap perubahan perilaku anak yang teramati di sekolah.

b. Program Hypnoparenting

RA Al-Ihsan menyelenggarakan program parenting khusus berbasis hypnoparenting yang bekerja sama dengan Talent House, sebuah lembaga psikologi yang bergerak di bidang hypnotherapy dan pengembangan potensi anak. Program ini berbentuk pelatihan bagi orang tua yang difokuskan pada penerapan afirmasi positif sebagai upaya membentuk regulasi emosi anak sejak dini.

Adapun Program hypnoparenting di RA Al-Ihsan bertujuan untuk:

- a) Mengembangkan kemampuan pengendalian emosi anak secara bertahap melalui sugesti positif yang diberikan oleh orang tua
- b) Mengurangi perilaku agresif pada anak, seperti memukul, mencubit, dan mengganggu teman sebaya.
- c) Membekali orang tua dengan teknik komunikasi berbasis afirmasi positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di rumah.
- d) Membangun kerja sama antara lembaga sekolah dan keluarga dalam menciptakan lingkungan tumbuh kembang anak yang kondusif secara emosional.

B. Hasil penelitian

1. Kondisi Pengendalian Emosi Anak di RA Al-Ihsan

Data kondisi awal diperoleh melalui observasi tidak terstruktur dan wawancara informal dengan guru sebelum penelitian dilaksanakan. Data ini tidak dimaksudkan sebagai pengukuran variabel, melainkan sebagai gambaran kontekstual yang menjadi dasar pertimbangan dilaksanakannya program pelatihan hypnoparenting.

Hasil observasi awal di RA Al-Ihsan mengindikasikan bahwa kemampuan pengendalian emosi pada sebagian peserta didik belum berkembang secara optimal. Temuan ini diperoleh berdasarkan laporan guru kelas serta pengamatan langsung terhadap perilaku anak selama kegiatan pembelajaran dan bermain di lingkungan sekolah.

Guru melaporkan bahwa sejumlah anak menunjukkan reaksi marah ketika tidak memperoleh giliran, menangis saat mengalami kekalahan dalam permainan, serta mudah tersinggung dalam situasi sosial seperti perebutan alat permainan atau menunggu antrean. Perilaku tersebut mengindikasikan bahwa strategi pemilihan situasi (*situation selection*) dan modifikasi situasi (*situation modification*) sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Gross (1998) belum terbentuk secara memadai pada sebagian anak.

Selain itu, sejumlah anak memperlihatkan perilaku impulsif seperti mendorong atau memukul teman, serta kecenderungan bersikap provokatif. Perilaku tersebut umumnya muncul sebagai respons terhadap frustrasi ringan, seperti kehilangan mainan atau ketidakberhasilan dalam menyelesaikan tugas. Kondisi ini mencerminkan lemahnya kemampuan modulasi respons emosi (*response modulation*), yang merupakan tahap akhir dalam model regulasi emosi Gross (1998).

Sebagian anak juga menunjukkan ketidakmampuan menenangkan diri secara mandiri dan cenderung mengekspresikan emosi secara berlebihan ketika menghadapi distress. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hurlock (2013) bahwa anak usia dini pada umumnya mengekspresikan emosi secara spontan dan belum stabil, sehingga masih memerlukan pendampingan orang dewasa dalam proses regulasi emosinya.

Lebih lanjut, anak-anak menunjukkan keterbatasan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal, sehingga ekspresi emosional lebih dominan ditampilkan melalui tindakan fisik maupun tangisan. Kondisi ini

mengindikasikan bahwa kemampuan perubahan kognitif (cognitive reappraisal) yakni kemampuan memaknai ulang situasi secara lebih adaptif, belum berkembang secara optimal pada rentang usia tersebut.

Dari sisi lingkungan keluarga, guru mengonfirmasi bahwa sebagian orang tua masih menerapkan pola komunikasi yang kontraproduktif, seperti membentak anak ketika rewel, menggunakan ancaman sebagai instrumen kepatuhan, serta melontarkan komentar yang bersifat merendahkan. Pola komunikasi tersebut, meskipun kerap tidak disadari, terinternalisasi dalam skema kognitif anak dan berpengaruh terhadap cara mereka merespons situasi emosional. Anak yang terpapar pesan-pesan negatif secara berulang cenderung meniru pola komunikasi tersebut dan lebih rentan menunjukkan reaksi agresif dalam situasi yang memicu frustrasi.

Kondisi-kondisi tersebut mencerminkan adanya kesenjangan antara tataran teoretis dan realitas empiris di lapangan, yang selanjutnya menjadi dasar dilaksanakannya pelatihan hypnoparenting di RA Al-Ihsan. Secara teoretis, orang tua berperan sebagai agen utama dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi anak, dan penerapan afirmasi positif merupakan salah satu strategi yang dinilai paling accessible sekaligus efektif untuk mendukung perkembangan tersebut. Namun temuan awal menunjukkan bahwa praktik afirmasi positif belum diterapkan secara konsisten oleh sebagian orang tua, sehingga perkembangan pengendalian emosi anak belum berjalan secara optimal.

2. Pelaksanaan Program Hypnoparenting

Program hypnoparenting di RA Al-Ihsan dilaksanakan dalam satu sesi pelatihan pada tanggal 12 desember 2024, bertempat di lingkungan RA Al-Ihsan Pondok Pesantren Al-Ihsan Kecamatan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung. Pelatihan ini diikuti oleh 33 orang tua peserta didik. Pelatihan berlangsung dalam format workshop partisipatif, di mana orang tua tidak hanya menerima materi secara teoritis tetapi juga diarahkan untuk mempraktikkan langsung teknik afirmasi positif.

a. Mitra pelaksana

Pelaksanaan program ini melibatkan Talent House Buah Batu sebagai pemateri utama. Lembaga mitra ini memiliki kompetensi di bidang hypnotherapy, pengembangan potensi anak, dan pelatihan parenting berbasis pendekatan psikologis. Dalam sesi pelatihan, Talent House Buah Batu memperkenalkan tiga teknik utama kepada orang tua dan pendidik, yaitu:

- 1) Penelitian Tindak Kelas (PTK): pendekatan reflektif yang mendorong guru untuk secara sistematis mengamati, mencatat, dan mengevaluasi perubahan perilaku anak di kelas sebagai dasar pengambilan tindakan berikutnya.
- 2) Pengobatan melalui lagu yaitu: penggunaan lagu-lagu positif dan bernuansa edukatif sebagai media untuk menanamkan nilai kebaikan, ketenangan, dan kebiasaan baik pada anak.

- 3) Pengobatan melalui lagu: penggunaan lagu-lagu positif dan bernuansa edukatif sebagai media untuk menanamkan nilai kebaikan, ketenangan, dan kebiasaan baik pada anak.

Dari ketiga teknik tersebut, fokus utama program di RA Al-Ihsan adalah penerapan afirmasi positif, yang dinilai paling mudah dilakukan orang tua di rumah sekaligus efektif dalam membentuk pola pikir dan regulasi emosi anak usia dini secara bertahap.

b. Waktu dan Frekuensi Penerapan Afirmasi positif

Berdasarkan panduan Talent House, afirmasi positif dianjurkan disampaikan kepada anak-anak sebanyak minimal satu kali sehari dan maksimal tiga kali sehari. Dengan total keseluruhan maksimal 21 kali pemberian afirmasi positif. Tabel berikut merinci waktu-waktu yang direkomendasikan:

Waktu	Situasi	Keterangan
Pagi hari	Saat anak baru bangun tidur	Kondisi anak masih tenang dan reseptif
Siang/Sore	Di sela aktivitas atau sebelum istirahat	Disesuaikan dengan rutinitas harian
Malam hari (Utama)	Saat anak di ambang tidur (hypnagogic state)	Waktu paling efektif — pikiran bawah sadar anak paling terbuka

Tabel 3.2 Waktu Penerapan Afirmasi Positif

c. Kalimat-kalimat afirmasi Positif

Kalimat afirmasi disampaikan orang tua dengan suara lembut dan penuh kasih sayang. Idealnya sambil mengelus kepala atau memegang tangan anak yang sudah berbaring menjelang tidur. Berikut kalimat-kalimat afirmasi

yang digunakan dalam program, mencakup yang secara langsung dicontohkan oleh Talent House maupun afirmasi pendukung lainnya:

No.	Tema	Kalimat Afirmasi
1	Kesabaran & Pengendalian Diri	<i>"Sabar, tunggu sebentar ya, Nak."</i>
2	Pengendalian Gerak	<i>"Kamu di kelas dan di rumah bergerak seperlunya ya."</i>
3	Perhatian & Fokus	<i>"Kamu perhatikan Bu Guru dan Mama ya."</i>
4	Ketenangan Emosi	<i>"Anak Mama/Ayah adalah anak yang tenang dan sabar."</i>
5	Ketenangan Emosi	<i>"Kamu bisa mengendalikan perasaanmu dengan baik."</i>
6	Ketenangan Emosi	<i>"Ketika kamu marah, kamu tahu cara untuk tenang."</i>
7	Ketenangan Emosi	<i>"Hatimu damai dan pikiranmu selalu tenang."</i>
8	Hubungan Sosial	<i>"Kamu adalah teman yang baik dan menyenangkan."</i>
9	Hubungan Sosial	<i>"Kamu suka berbagi dan bermain bersama teman-temanmu."</i>
10	Hubungan Sosial	<i>"Kamu sayang teman-temanmu dan mereka sayang kepadamu."</i>
11	Kepercayaan Diri	<i>"Kamu anak yang pintar, baik, dan berani."</i>
12	Kepercayaan Diri	<i>"Kamu bisa melakukan hal-hal yang baik setiap hari."</i>
13	Kepercayaan Diri	<i>"Mama/Ayah bangga menjadi orang tuamu."</i>
14	Rasa Aman	<i>"Kamu selalu aman dan dilindungi."</i>
15	Rasa Aman	<i>"Mama/Ayah selalu ada untukmu."</i>
16	Rasa Aman	<i>"Kamu dicintai apa adanya, selalu dan selamanya."</i>

17	Spiritual (Islami)	<i>"Kamu adalah anak shalih/shalihah yang disayang Allah."</i>
18	Spiritual (Islami)	<i>"Allah selalu menjaga dan menyayangimu di mana pun kamu berada."</i>
19	Spiritual (Islami)	<i>"Kamu anak yang rajin berdoa dan selalu ingat kepada Allah."</i>

Tabel 3.3 Kalimat Afiriasi Positif Program Hypnoparenting

d. Lembar Rubrik Kontrol Keberhasilan Afiriasi Positif

Sebagai tindak lanjut dari pelatihan, setiap orang tua diberikan lembar rubrik kontrol yang berfungsi untuk memantau konsistensi penerapan afiriasi positif di rumah pasca pelatihan. Lembar ini diisi secara mandiri oleh orang tua berdasarkan pengalaman nyata dalam berinteraksi dengan anak sehari-hari. Data dari lembar rubrik ini kemudian menjadi salah satu sumber pendukung dalam mengukur tingkat penerapan afiriasi positif sebagai variabel X dalam penelitian ini.

e. Peran Orang Tua dalam Program

Orang tua yang berperan sebagai pelaksana utama afiriasi positif di rumah. Dalam program ini orang tua didorong untuk:

- 1) Menyampaikan afiriasi positif dengan suara lembut dan penuh kehangatan, terutama pada momen menjelang tidur malam.
- 2) Menghindari kalimat-kalimat negatif atau labelisasi yang dapat memengaruhi pembentukan konsep diri anak.
- 3) Konsisten menyampaikan afiriasi maksimal tiga kali sehari sesuai panduan.
- 4) Mengisi lembar rubrik kontrol secara jujur dan konsisten.

- 5) Berkoordinasi dengan guru apabila terdapat perubahan perilaku yang signifikan pada anak.

3. Hasil Uji Instrumen

Untuk mengukur efektivitas program hypnoparenting, peneliti menggunakan instrumen angket yang telah melalui serangkaian pengujian kualitas. Pengujian dilakukan terhadap data yang diperoleh dari 33 responden (orang tua/wali murid) peserta didik RA Al-Ihsan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS.

a. Uji Validitas

Uji Validitas digunakan untuk mengetahui apakah setiap butir pertanyaan dalam angket mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan metode korelasi pearson product moment, yaitu dengan menghitung korelasi antara skor setiap butir pertanyaan dengan skor total angket.

Kriteria pengujian yang digunakan adalah butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung $\geq r$ tabel, dan dinyatakan tidak valid apabila r hitung $< r$ tabel. Nilai r tabel untuk jumlah responden $N = 33$ dengan derajat kebebasan $df = 31$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (dua arah) adalah 0,344.

Item	r Hitung	r Tabel	Sig. (p)	Keterangan
P1	0,475	0,344	0,005	Valid
P2	0,600	0,344	0,000	Valid
P3	0,544	0,344	0,001	Valid
P4	0,503	0,344	0,003	Valid
P5	0,602	0,344	0,000	Valid

P6	0,518	0,344	0,002	Valid
P7	0,484	0,344	0,004	Valid
P8	0,114	0,344	0,529	Tidak Valid
P9	0,478	0,344	0,005	Valid
P10	0,644	0,344	0,000	Valid
P11	0,614	0,344	0,000	Valid
P12	0,559	0,344	0,001	Valid

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen Angket Variabel X

Item	r Hitung	r Tabel	Sig. (p)	Keterangan
P13	0,466	0,344	0,006	Valid
P14	0,347	0,344	0,048	Valid
P15	0,579	0,344	0,000	Valid
P16	0,394	0,344	0,023	Valid
P17	0,428	0,344	0,013	Valid
P18	0,561	0,344	0,001	Valid
P19	0,603	0,344	0,000	Valid
P20	0,533	0,344	0,001	Valid
P21	-0,020	0,344	0,912	Tidak Valid
P22	0,478	0,344	0,005	Valid
P23	0,549	0,344	0,001	Valid
P24	0,401	0,344	0,021	Valid
P25	0,583	0,344	0,000	Valid
P26	0,517	0,344	0,002	Valid
P27	0,537	0,344	0,001	Valid
P28	0,352	0,344	0,045	Valid
P29	0,586	0,344	0,000	Valid
P30	0,600	0,344	0,000	Valid

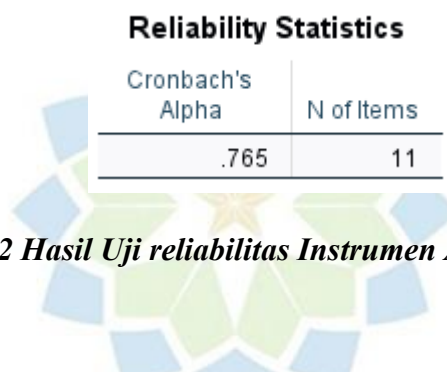
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Instrumen Angket variabel Y

Berdasarkan hasil uji validitas pada tabel di atas, dari 30 butir pernyataan yang diuji, terdapat 28 butir yang dinyatakan valid ($r \text{ hitung} \geq 0,344$) dan 2 butir yang dinyatakan tidak valid, yaitu butir P8 ($r = 0,113$) dan butir P21 ($r = -0,020$). Nilai r hitung kedua butir tersebut jauh di bawah nilai r tabel sehingga tidak memiliki korelasi yang bermakna dengan skor total.

Butir P8 merupakan item reversed (pernyataan negatif) pada indikator Penguatan Diri Anak variabel X, sedangkan butir P21 merupakan item reversed pada indikator Pemilihan Situasi variabel Y. Nilai r hitung yang jauh di bawah r tabel pada kedua butir ini mengindikasikan bahwa pernyataan negatif tersebut kemungkinan memiliki redaksi yang ambigu sehingga jawaban yang diberikan tidak selaras dengan arah pengukuran konstruk yang dimaksud. Penghapusan kedua butir ini tidak menghilangkan keterwakilan indikator yang bersangkutan, karena indikator Penguatan Diri Anak masih diukur oleh butir lain yang valid mengenai penggunaan kalimat menenangkan saat anak marah atau kecewa, sementara indikator Pemilihan Situasi masih diukur oleh butir lain yang valid mengenai kemampuan anak memilih aktivitas yang lebih menyenangkan ketika mulai merasa emosi. Dengan demikian, setiap indikator dalam matriks operasional variabel tetap terwakili oleh minimal satu butir pernyataan yang valid, sehingga analisis data dapat dilanjutkan menggunakan 28 butir yang valid tanpa perlu uji validitas ulang.

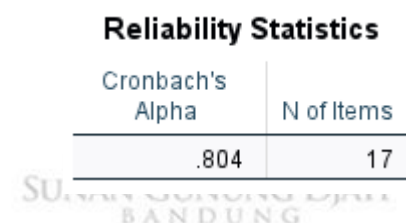
b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana instrumen angket memberikan hasil yang konsisten dan dapat dipercaya apabila digunakan berulang kali pada subjek yang sama. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha dengan bantuan SPSS. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,60$. Berikut adalah hasil uji reliabilitas instrumen angket penelitian ini:



Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.765	11

Gambar 3.2 Hasil Uji reliabilitas Instrumen Angket Variabel X



Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.804	17

Gambar 3.3 Hasil Uji reliabilitas Instrumen Angket Variabel Y

Hasil uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha dilakukan secara terpisah untuk masing-masing variabel. Untuk variabel X, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,765 dengan 11 item valid, yang termasuk dalam kategori reliabel. Untuk variabel Y, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,804 dengan 17 item valid, yang termasuk dalam kategori sangat reliabel. Kedua nilai tersebut berada di atas kriteria

minimum 0,60, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan dapat diandalkan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Sebagai rujukan, berikut adalah pedoman interpretasi nilai Cronbach's Alpha yang digunakan dalam penelitian ini:

Rentang Nilai Alpha	Interpretasi
0,90 – 1,00	Sangat Tinggi
0,80 – 0,89	Tinggi
0,70 – 0,79	Cukup
0,60 – 0,69	Rendah
< 0,60	Sangat Rendah (Tidak Reliabel)

Tabel 3.6 Interpretasi nilai Cronbach's Alpha

Setelah instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel, langkah selanjutnya adalah menyajikan data hasil angket yang telah diisi oleh 33 responden. Data yang disajikan merupakan skor total dari masing-masing variabel, yaitu variabel afirmasi positif orang tua (X) yang terdiri dari 11 butir pernyataan valid, dan variabel pengendalian emosi anak (Y) yang terdiri dari 17 butir pernyataan valid. Penyajian data ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi kedua variabel sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Berikut adalah hasil analisis deskriptif statistik dari kedua variabel penelitian:

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Afiriasi_Positif	Mean		34.9697	.58466
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	33.7788	
		Upper Bound	36.1606	
	5% Trimmed Mean		34.9444	
	Median		35.0000	
	Variance		11.280	
	Std. Deviation		3.35862	
	Minimum		29.00	
	Maximum		41.00	
	Range		12.00	
	Interquartile Range		5.50	
	Skewness		.060	.409
	Kurtosis		-1.040	.798
Pengendalian_Emosi	Mean		50.1515	.80731
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	48.5071	
		Upper Bound	51.7959	
	5% Trimmed Mean		50.3468	
	Median		50.0000	
	Variance		21.508	
	Std. Deviation		4.63763	
	Minimum		37.00	
	Maximum		59.00	
	Range		22.00	
	Interquartile Range		6.00	
	Skewness		-.711	.409
	Kurtosis		1.025	.798

Gambar 3.4 Hasil statistika kuisisioner

Berdasarkan output SPSS pada tabel di atas, perbandingan statistik deskriptif antara variabel afirmasi positif orang tua (X) dan variabel pengendalian emosi anak (Y) dapat dirangkum sebagai berikut.

Statistik	Afirmasi Positif Orang Tua (X)	Pengendalian Emosi Anak (Y)
Jumlah Responden	33	33
<i>Mean</i>	34,96	50,15
<i>Std. Deviation</i>	3,35	4,63
<i>Minimum</i>	29	37
<i>Maximum</i>	41	59

Tabel 3.7 Perbandingan Statistika Kuisisioner antar Variabel

Berdasarkan tabel perbandingan di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata skor afirmasi positif orang tua (X) sebesar 34,97 berada pada rentang yang cukup tinggi dari skor maksimum teoritis sebesar 44, begitu pula rata-rata skor pengendalian emosi anak (Y) sebesar 50,15 yang berada pada rentang yang cukup tinggi dari skor maksimum teoritis sebesar 68. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum orang tua peserta didik RA Al-Ihsan telah menerapkan afirmasi positif dalam pengasuhan sehari-hari pada tingkat yang cukup baik, dan anak-anak menunjukkan kemampuan pengendalian emosi yang juga cukup baik berdasarkan penilaian orang tua. Data ini menjadi dasar analisis lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana pengaruh afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak secara statistik.

4. Hasil Uji Prasyarat

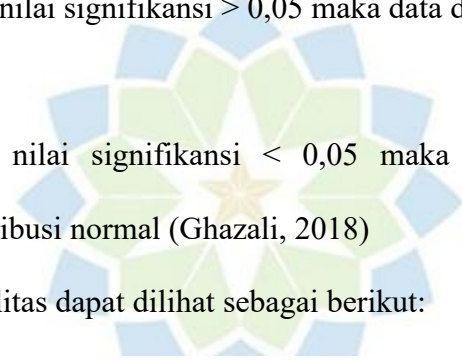
Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi asumsi-asumsi dasar yang diperlukan. Uji prasyarat dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Sementara itu, uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier, sehingga analisis regresi atau korelasi dapat diterapkan secara tepat. Apabila kedua asumsi tersebut terpenuhi, maka pengujian hipotesis dapat dilanjutkan dengan menggunakan teknik statistik parametrik yang sesuai.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel tergolong kecil yaitu $N = 33$ (kurang dari 50 responden) dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal
- 2) Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Ghazali, 2018)

Hasil uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut:



Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total_X	.145	33	.076	.957	33	.209
Total_Y	.123	33	.200 [*]	.966	33	.377

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 3.5 Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, variabel X memperoleh nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,957 dengan nilai signifikansi 0,209, sedangkan variabel Y memperoleh nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,966 dengan nilai signifikansi 0,377. Kedua variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal dan asumsi normalitas terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) bersifat linier atau tidak. Hubungan yang linier merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis regresi linier. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05 maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan linier, sebaliknya apabila nilai signifikansi kurang dari atau sama dengan 0,05 maka hubungan tidak linier. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut.

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pengendalian_Emosi * Afirmasi_Positif	Between Groups	(Combined)	321.776	12	26.815	1.463	.218
		Linearity	142.942	1	142.942	7.801	.011
		Deviation from Linearity	178.834	11	16.258	.887	.567
	Within Groups		366.467	20	18.323		
	Total		688.242	32			

Gambar 3.6 Hasil Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi pada baris Linearity sebesar 0,011 dan nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar 0,567. Nilai signifikansi Linearity yang lebih kecil dari 0,05 ($0,011 < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan linier yang signifikan antara variabel Afirmasi Positif (X) dan Pengendalian Emosi (Y). Sementara itu, nilai signifikansi Deviation from Linearity yang lebih besar dari 0,05 ($0,567 > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang berarti dari pola hubungan linier tersebut. Dengan terpenuhinya kedua kriteria ini, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel Afirmasi Positif (X) dan variabel Pengendalian Emosi (Y) bersifat

linier, sehingga asumsi linieritas terpenuhi dan analisis regresi linier sederhana dapat dilanjutkan.

5. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif orang tua (X) terhadap pengendalian emosi anak (Y). adapun pengujian hipotesis dirumuskan secara statistik berdasarkan rumusan masalah :

H_0 : Afirmasi positif orang tua tidak berpengaruh dalam meningkatkan pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan.

H_1 : Afirmasi positif orang tua berpengaruh dalam meningkatkan pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan.

Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y. Hasil uji regresi linier sederhana dapat dilihat pada tabel berikut.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.456 ^a	.208	.182	4.19408

a. Predictors: (Constant), Afirmasi_Positif

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	142.942	1	142.942	8.126	.008 ^b
	Residual	545.300	31	17.590		
	Total	688.242	32			

a. Dependent Variable: Pengendalian_Emosi

b. Predictors: (Constant), Afiriasi_Positif

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28.146	7.754		3.630	.001
	Afiriasi_Positif	.629	.221	.456	2.851	.008

a. Dependent Variable: Pengendalian_Emosi

Gambar 3.7 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, diperoleh nilai R sebesar 0,456. Untuk menginterpretasikan kekuatan hubungan tersebut, digunakan pedoman Sugiyono (2017) sebagai berikut:

Interval Nilai R	Kategori
0,00-0,199	Sangat Lemah
0,20-0,399	Lemah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Tabel 3.8 Pedoman Interpretasi Nilai R (Sugiyono,2017)

Berdasarkan tabel di atas, nilai R = 0,456 berada pada interval 0,40 – 0,599 sehingga kekuatan hubungan antara afiriasi positif orang tua dan pengendalian emosi anak tergolong dalam kategori sedang. Adapun nilai R Square sebesar 0,208 menunjukkan besarnya kontribusi afiriasi positif orang tua terhadap

pengendalian emosi anak. Untuk menginterpretasikan nilai tersebut, digunakan pedoman Cohen (1988) sebagai berikut:

Interval Nilai R Square	Kategori
< 0,02	Lemah
0,02 – 0,12	Kecil
0,13-0,25	Sedang
> 0,25	Besar

Tabel 3.9 Pedoman Interpretasi Nilai R Square (Cohen,1988)

Berdasarkan tabel di atas, nilai R Square = 0,208 berada pada interval 0,13 s.d. 0,25 sehingga kontribusi afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak tergolong dalam kategori sedang, yaitu sebesar 20,8 persen. Adapun sisanya 79,2 persen dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai F sebesar 8,126 dengan signifikansi 0,008 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif orang tua berpengaruh secara signifikan terhadap pengendalian emosi anak. Adapun persamaan regresi yang terbentuk adalah $Y = 28,146 + 0,629X$, yang berarti setiap peningkatan satu satuan skor afirmasi positif orang tua akan diikuti oleh peningkatan skor pengendalian emosi anak sebesar 0,629 satuan dengan asumsi faktor lain dianggap konstan.

Berdasarkan seluruh hasil analisis di atas, dapat dinyatakan bahwa afirmasi positif orang tua berpengaruh terhadap pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan. Pengaruh tersebut ditunjukkan oleh adanya pengaruh yang signifikan dengan kekuatan hubungan dan kontribusi yang keduanya berada pada kategori sedang. Hal ini bermakna bahwa orang tua yang mengikuti pelatihan

hypnoparenting dan secara konsisten menerapkan afirmasi positif dalam pengasuhan sehari-hari terbukti mampu membantu anak mengembangkan kemampuan mengendalikan emosinya secara lebih adaptif, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain yang turut berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan tersebut. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup faktor internal anak seperti temperamen bawaan dan kematangan neurologis, faktor lingkungan sekolah seperti pola interaksi dengan guru dan teman sebaya, faktor pola asuh secara keseluruhan seperti kelekatan orang tua dan anak, serta faktor keagamaan dan budaya seperti nilai-nilai Islam dan lingkungan pesantren yang turut membentuk kemampuan pengendalian emosi anak sejak dini (Gross, 1998; Hurlock, 2013).

6. Perubahan Pengendalian Emosi Anak setelah pelaksanaan pelatihan Hypnoparenting

Perubahan kemampuan pengendalian emosi anak setelah pelaksanaan pelatihan hypnoparenting dapat dilihat dari dua sumber data, yaitu hasil analisis statistik dan hasil wawancara dengan guru serta orang tua peserta didik.

Secara statistik, hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa afirmasi positif orang tua yang diterapkan melalui program hypnoparenting berkontribusi sebesar 20,8 persen terhadap peningkatan kemampuan pengendalian emosi anak ($R^2 = 0,208$), dengan pengaruh yang signifikan pada nilai $F = 8,126$ dan signifikansi $0,008$ ($p < 0,05$). Persamaan regresi $Y = 28,146 + 0,629X$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan konsistensi afirmasi positif orang tua akan diikuti peningkatan kemampuan pengendalian

emosi anak sebesar 0,629. Rata-rata skor pengendalian emosi anak (Y) sebesar 50,15 dari skor maksimum teoritis 68 mengindikasikan bahwa kemampuan pengendalian emosi anak berada pada kategori yang cukup baik setelah program dilaksanakan.

Temuan statistik tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru dan orang tua pasca pelatihan. Guru melaporkan bahwa anak-anak yang sebelumnya mudah bereaksi impulsif ketika menghadapi situasi yang memicu frustrasi seperti berebut alat permainan, tidak mendapat giliran, atau gagal menyelesaikan tugas, mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menenangkan diri. Intensitas dan durasi ledakan emosi anak cenderung berkurang, dan beberapa anak mulai mampu mengalihkan perhatian dari pemicu emosi negatif tanpa harus selalu bergantung pada intervensi orang dewasa. Kondisi ini mencerminkan perkembangan pada aspek pengalihan perhatian dan pengendalian respons emosi sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Gross (1998).

Dari sisi orang tua, hasil wawancara menunjukkan adanya perubahan positif pada pola komunikasi yang diterapkan dalam pengasuhan sehari-hari. Orang tua mengaku lebih sadar dalam memilih waktu dan momen yang tepat untuk menyampaikan pesan kepada anak, serta lebih mempertimbangkan cara dan nada bicara yang digunakan. Kesadaran ini mendorong orang tua untuk lebih konsisten dalam menyampaikan afirmasi positif, terutama pada momen yang direkomendasikan dalam pelatihan, yakni saat anak baru bangun tidur dan menjelang tidur malam.

Dengan demikian, perubahan positif yang ditemukan baik secara statistik maupun melalui wawancara ini saling melengkapi dan memperkuat satu sama lain, menunjukkan bahwa pemberian afirmasi positif memberikan dampak yang bermakna terhadap peningkatan kemampuan pengendalian emosi anak secara adaptif.

C. Pembahasan

1. Analisis pengaruh afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana yang telah dilakukan, diperoleh bukti empiris bahwa afirmasi positif orang tua melalui pelatihan hypnoparenting berpengaruh secara signifikan terhadap pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan. Perlu digarisbawahi bahwa pengaruh ini diukur pada kondisi orang tua yang telah mengikuti pelatihan hypnoparenting, sehingga temuan ini menggambarkan keterkaitan antara tingkat afirmasi positif dan pengendalian emosi anak pada satu titik waktu, bukan perbandingan kondisi sebelum dan sesudah pelatihan. Nilai signifikansi sebesar 0,008 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima, yaitu afirmasi positif orang tua berpengaruh dalam meningkatkan pengendalian emosi anak. Nilai R Square sebesar 0,208 mengindikasikan bahwa afirmasi positif orang tua memberikan kontribusi sebesar 20,8 persen terhadap kemampuan pengendalian emosi anak, sementara 79,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Temuan ini sejalan dengan teori restrukturisasi kognitif yang dikembangkan oleh Beck (1976) dalam kerangka Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Ketika orang tua secara konsisten menyampaikan afirmasi positif kepada anak, seperti kalimat "Kamu bisa mengendalikan perasaanmu dengan baik" atau "Ketika kamu marah, kamu tahu cara untuk tenang," anak secara bertahap membentuk skema kognitif baru yang lebih adaptif. Skema positif inilah yang kemudian membantu anak merespons situasi emosional secara lebih terkendali, menggantikan pola reaksi impulsif yang sebelumnya dominan. Proses ini merupakan bentuk nyata dari schematic restructuring sebagaimana dijelaskan Beck, yaitu perubahan menyeluruh pada pola pikir dasar anak melalui pembiasaan interaksi yang positif dan terencana.

Temuan ini juga selaras dengan Process Model of Emotion Regulation yang dikembangkan Gross (1998). Kelima strategi regulasi emosi dalam model tersebut, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan pengendalian respons emosi, dapat berkembang secara bertahap pada anak ketika lingkungan keluarga memberikan stimulasi afirmatif yang konsisten. Afirmasi positif yang diberikan orang tua melalui program hypnoparenting di RA Al-Ihsan secara langsung merangsang perkembangan strategi-strategi tersebut. Anak yang terbiasa menerima kalimat penenang dari orang tuanya cenderung lebih mampu mengalihkan perhatian dari sumber emosi negatif dan menenangkan diri setelah emosi muncul.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Rahmawati (2020) yang menunjukkan bahwa pelatihan afirmasi positif mampu meningkatkan

kemampuan regulasi emosi anak secara signifikan, serta sejalan dengan Maulidina (2022) yang menegaskan bahwa pola komunikasi positif orang tua berhubungan erat dengan kestabilan emosi anak. Kekhasan penelitian ini terletak pada konteks pelaksanaannya, yaitu lingkungan lembaga pendidikan Islam berbasis pesantren, di mana nilai-nilai keagamaan seperti kesabaran, qaulan layyinan, dan tawakkal turut memperkuat efek afirmasi positif terhadap pembentukan regulasi emosi anak secara holistik.

Meskipun pengaruh yang ditemukan tergolong sedang, temuan ini tetap memberikan gambaran awal yang bermakna mengenai keterkaitan antara afirmasi positif orang tua dan pengendalian emosi anak, mengingat pelatihan yang menjadi konteks penelitian ini hanya dilaksanakan dalam satu sesi pada 12 Desember 2024. Untuk mengetahui apakah pelaksanaan program secara berulang dan berkelanjutan benar-benar meningkatkan kekuatan pengaruh tersebut, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang membandingkan kondisi sebelum dan sesudah program dilaksanakan.

2. Faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan pelatihan hypnoparenting.

Berdasarkan temuan di lapangan, terdapat sejumlah faktor yang mendukung maupun menghambat pelaksanaan program hypnoparenting di RA Al-Ihsan.

a. Faktor Pendukung

Pertama, lingkungan pesantren yang religius menjadi fondasi nilai yang kuat dalam mendukung penerapan afirmasi positif. Nilai-nilai Islam seperti kelembutan tutur kata (qaulan layyinan), penghargaan terhadap perasaan

anak, dan pembiasaan doa bersama menciptakan atmosfer yang kondusif bagi internalisasi pesan-pesan afirmatif. Orang tua yang telah terbiasa dengan nilai-nilai tersebut lebih mudah menerima dan mempraktikkan konsep afirmasi positif sebagai bagian dari pola asuh islami.

Kedua, keberadaan program POMG (Persatuan Orang Tua Murid dan Guru) yang berjalan secara berkala menjadi jembatan komunikasi yang efektif antara sekolah dan orang tua. Melalui forum ini, guru dapat memantau sejauh mana orang tua telah menerapkan afirmasi di rumah serta memberikan umpan balik terhadap perubahan perilaku anak yang teramati di sekolah. Sinergi antara POMG dan program hypnotherapy memperkuat kesinambungan intervensi dari lingkungan sekolah ke lingkungan keluarga.

Ketiga, keterlibatan Talent House sebagai mitra pelaksana yang berpengalaman di bidang hypnotherapy dan pengembangan potensi anak memberikan kredibilitas dan kualitas pada materi yang disampaikan. Format workshop partisipatif yang dipilih memungkinkan orang tua tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mempraktikkan langsung teknik afirmasi dalam sesi pelatihan.

Keempat, antusiasme orang tua dalam mengikuti program menjadi modal sosial yang penting. Dari total 40 peserta didik, terdapat 33 orang tua yang hadir dan berpartisipasi aktif dalam pelatihan, menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi dan kesadaran orang tua akan pentingnya pola pengasuhan yang positif.

b. Faktor Penghambat

Pertama, pelatihan hanya dilaksanakan dalam satu sesi sehingga belum mampu membentuk pemahaman dan kebiasaan yang mendalam pada orang tua. Pembentukan pola perilaku baru membutuhkan pengulangan dan penguatan yang konsisten, sementara satu sesi pelatihan hanya memberikan pengetahuan awal. Hal ini tercermin dari nilai R Square sebesar 0,208, yang mengindikasikan bahwa masih banyak faktor lain yang belum tersentuh oleh program ini.

Kedua, konsistensi penerapan afirmasi di rumah sulit dikontrol secara langsung oleh pihak sekolah. Meskipun telah diberikan lembar rubrik kontrol, tidak ada mekanisme verifikasi yang ketat terhadap kejujuran dan keteraturan pengisian lembar tersebut. Kesibukan orang tua, kondisi stres, atau kebiasaan lama yang sulit diubah dapat menjadi hambatan nyata dalam penerapan afirmasi secara rutin.

Ketiga, beberapa orang tua masih terbiasa dengan pola komunikasi negatif seperti membentak, mengancam, atau melabelkan anak secara negatif. Mengubah kebiasaan komunikasi yang telah tertanam lama membutuhkan proses yang tidak singkat dan tidak cukup hanya dengan satu kali pelatihan.

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Melalui serangkaian tahapan penelitian yang telah dilaksanakan di RA Al-Ihsan Pondok Pesantren Al-Ihsan Kecamatan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung, diperoleh gambaran yang jelas mengenai keterkaitan antara afirmasi positif orang tua dan kemampuan pengendalian emosi anak. Seluruh asumsi uji prasyarat telah terpenuhi, sehingga hasil analisis regresi linier sederhana yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara statistik.

Terdapat dua hal penting yang dapat disimpulkan dari penelitian ini. Pertama, afirmasi positif bukan sekadar ungkapan verbal biasa, melainkan sebuah proses penanaman nilai dan pembentukan pola pikir yang berlangsung secara bertahap melalui interaksi orang tua dan anak sehari-hari. Ketika disampaikan secara konsisten dan penuh kehangatan, afirmasi positif mampu membangun rasa aman, memperkuat konsep diri anak, dan membantu anak menghadapi situasi emosional dengan lebih tenang dan terkendali. Kedua, kemampuan pengendalian emosi anak usia dini sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi dalam lingkungan keluarga. Orang tua yang terlatih dalam memberikan afirmasi positif melalui program hypnoparenting terbukti mampu menciptakan kondisi pengasuhan yang lebih kondusif bagi perkembangan emosional anak.

Hasil pengujian pada 33 responden orang tua peserta didik RA Al-Ihsan menunjukkan bahwa afirmasi positif orang tua berpengaruh signifikan terhadap pengendalian emosi anak dengan nilai signifikansi 0,008 dan kontribusi sebesar 20,8

persen. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yakni afirmasi positif orang tua berpengaruh dalam meningkatkan pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan.

B. Saran

1. Bagi Pihak RA Al-Ihsan

Pihak RA Al-Ihsan disarankan untuk menjadikan program hypnoparenting sebagai program parenting yang dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan, tidak terbatas pada satu sesi pelatihan. Pelaksanaan program secara berkala akan memberikan kesempatan bagi orang tua untuk terus memperkuat pemahaman dan kebiasaan dalam menerapkan afirmasi positif, sehingga dampaknya terhadap pengendalian emosi anak dapat lebih optimal dan terukur.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua disarankan untuk konsisten menerapkan afirmasi positif dalam interaksi sehari-hari bersama anak, terutama pada momen menjelang tidur malam yang merupakan waktu paling efektif karena pikiran bawah sadar anak paling terbuka menerima sugesti. Orang tua juga disarankan untuk secara sadar menghindari pola komunikasi negatif seperti membentak atau melabelkan anak secara negatif, dan menggantinya dengan kalimat-kalimat yang membangun kepercayaan diri serta ketenangan emosi anak.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam faktor-faktor lain yang mempengaruhi pengendalian emosi anak di luar afirmasi positif, mengingat nilai R Square dalam penelitian ini sebesar 20,8% menunjukkan masih terdapat

79,2 persen faktor lain yang belum diteliti. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan pre-post test untuk mengukur efektivitas program hypnoparenting secara lebih komprehensif, serta memperluas cakupan sampel agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan lebih luas.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (1993). *Ihya' Ulumuddin (Jilid III)*. Dar al-Ma'rifah.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design (5th ed.)*. SAGE Publications.
- Denham, S. A. (2007). *Dealing with feelings: How children negotiate the worlds of emotions and social relationships*. Cognition and Emotion, 21(1), 92–123.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). *Emotion-related self regulation and its relation to children's maladjustment*. Annual Review of Clinical Psychology, 6, 495–525.
- Fadilah, R. (2020). *Efektivitas afirmasi positif dalam pengembangan self awareness pada anak usia dini*, Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta. Repository UNY.
- Falk, E. B., dkk. (2015). *Self-affirmation alters the brain's response to health messages and subsequent behavior change*. PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences).
- Fitriani, N. (2021). *Hubungan pola komunikasi orang tua dengan kemampuan pengendalian emosi anak usia dini di TK Al-Falah Bandung*, Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia. Repository UPI.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gottman, J., & DeClaire, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. Simon & Schuster.
- Izzah, Z. (2024). *Emotional Regulation pada Anak Usia 4–6 Tahun* (Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Malang). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). *The role of the family context in the development of emotion regulation*. *Social Development*, 16(2), 361–388.
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches (7th ed.)*. Pearson Education.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. 1994. *Psychometric Theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi komunikasi dalam pendidikan anak usia dini*. Prenadamedia Group.
- Puspitasari, D., & Hidayat, A. (2023). *Pengembangan alat ukur regulasi emosi pengasuhan anak usia dini berdasarkan strategi regulasi emosi J. Gross*. *Indonesian Journal of Early Childhood Education (IJEC)*.
- Putri, A. S. (2022). *Pengaruh pola asuh positif terhadap kemampuan regulasi emosi anak usia dini di PAUD Nurul Hikmah*, Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Repository UIN SGD Bandung.
- Rahmawati, I. (2020). *Efektivitas pelatihan afirmasi positif untuk meningkatkan empati pada anak usia dini*. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 155–168.

- Safitri, A. G. (2025). *Efektivitas afirmasi positif dalam pengembangan self awareness anak usia 4–5 tahun* (Skripsi Sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia). Repository Universitas Pendidikan Indonesia.
- Santrock, J. W. (2011). *Child development (13th ed.)*. McGraw-Hill.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). *Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior*. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 261–302. Academic Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi Revisi)*. Alfabeta.
- Suyadi. (2018). *Psikologi perkembangan anak usia dini dalam pendekatan neuropsikologi Islam*. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Lampiran 1. Surat Keputusan Penyusunan Skripsi

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG
NOMOR : B-9306/Un.05/III.4/PP.00.9/12/2025
TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI SARJANA/S1
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG**

- Membaca : Surat Saudara **Annisa Fajrin Septiyani** tanggal 27 November 2025, tentang permohonan pengangkatan pembimbing dalam penyusunan Skripsi Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung;
- Menimbang : a. bahwa dalam rangka kelancaran dan ketertiban pelaksanaan pembuatan skripsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung perlu ditunjuk pembimbing skripsi;
- b. bahwa Saudara-saudara yang namanya tercantum dalam surat keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk menjadi pembimbing skripsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi;
3. Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan;
4. KMA RI Nomor 27 Tahun 1975 Jo No.38 Tahun 1977, Tentang Kurikulum Nasional;
5. KMA RI Nomor 082.A Tahun 2012, Tentang Pedoman Akademik UIN Sunan Gunung Djati Bandung;
6. PERMEN. AGAMA RI Nomor 353 Tahun 2004 Tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum PTAI;
7. PERMEN. AGAMA RI Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Penetapan Pembidangan Ilmu dan gelar Akademik di Lingkungan Perguruan Tinggi Agama;
8. Keputusan Dirjend. Kelembagaan Agama Islam Departemen Agama RI Nomor E/10/Tahun 2012, Tentang Gelar dan Sebutan Lulusan Perguruan Tinggi Agama Islam;
9. Keputusan Rektor UIN Sunan Gunung Djati No.Un.05/A/Kp.07.6/064/2011, Tentang Pedoman Akademik UIN Sunan Gunung Djati Bandung;
10. Keputusan. Dekan Fak. Dakwah Nomor: IN.10/FD/PP.00.9/260/2001, Tentang Pedoman Akademik.
- Memperhatikan : Hasil Seminar Usulan Penelitian untuk Skripsi (SUPS), tanggal 27 November 2025,

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Terhitung mulai tanggal 10 Desember 2025, mengangkat Saudara:
1. Dr. Hajir Tajiri, M.Ag (Pembimbing I);
2. Novi Hidayati Afsari, S.Kom.I., M.Ag (Pembimbing II);
- dalam penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung:
- N a m a : **Annisa Fajrin Septiyani**
- Nomor Pokok /NIM : 1224010022
- Jurusan : BKI
- Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Hypnotherapy Dalam Afirasi Positif Orang Tua Terhadap Pengendalian Emosi Anak (Penelitian di Raudhatul Athfal Al-Ihsan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung)
- dengan ketentuan sebagai berikut:
- Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan skripsi tersebut lulus diujikan (Ujian Munaqasyah);
 - Kepada pembimbing diberikan honorarium menurut peraturan yang berlaku;
 - Segala sesuatu akan diperbaiki kembali apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dalam penetapan surat keputusan ini.

PETIKAN: Surat Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan diindahkan.

Ditetapkan di : Bandung
Pada Tanggal : 10 Desember 2025
Dekan,

Prof. Dr. K. Enjang AS., M.Ag., M.Si.
NIP. 19630814199503 1003

Tembusan disampaikan kepada Yth.:

- Rektor UIN Sunan Gunung Djati Bandung (sebagai laporan);
- Mahasiswa yang bersangkutan.

B. Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jalan A.H. Nasution No.105 Cibiru Bandung 40614 Tlp. (022) 7810788 Fax.
7810788 Website: www.uinsgd.ac.id e-mail: fdk@uinsgd.ac.id

Nomor : B-1651 /Un.05/III.4/TL.01/04/2026 Bandung, 21 April 2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Riset/Survey/Konsultasi

Kepada yth.

Kepala Sekolah Raudhatul Athfal Al-Ihsan

di

JL Cibiruhilir No.23, RT.01/RW.02, Cibiru Hilir, Kec. Cileunyi, Kabupaten
Bandung, Jawa Barat 40626

Assalamu'alaikum Wr.Wb.,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung
Djati Bandung, dengan ini mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin
kepada :

Nama : Annisa Fajrin Septiyani
Nomor Pokok : 1224010022
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Semester : VIII (delapan)
Alamat : Perum Bumi Asri Majalaya Tangsimekar,
Kec. Paseh, Kab. Bandung, Jawa Barat

untuk mengadakan Riset/Survey/Konsultasi dalam rangka persiapan penyusunan skripsi,
dengan judul/topik/masalah :

**"Efektivitas Pelatihan Hypnotherapy Dalam Afirasi Positif Orang Tua Terhadap
Pengendalian Emosi Anak "**

Dosen Pembimbing :

1. **Dr. Hajir Tajiri, M.Ag**
2. **Novi Hidayati Afsari, S.Kom.I, M.Ag**

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas bantuan Bapak/Ibu/Saudara, kami ucapkan
terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Dekan
Dekan I Bidang Akademik,

Dr. B. Dudy Imanuddin Effendi, M. Ag.
NIP. 197201012007011063

Tembusan disampaikan Kepada Yth. :

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung (sebagai laporan).

C. Lampiran 3. Surat Keterangan Persetujuan Penelitian



RAUDHATUL ATHFAL

(RA) AL - IHSAN

NOMOR STATISTIK : 101232040512

Alamat: Jl. Cibiru Hilir No. 23 RT 01/02 Kec. Cileunyi Kab.
Bandung Email : alihancibiruhilir448@gmail.com Telp. (022)
7830444 Website : <http://alihancibiruhilir.mysch.id/>

Nomor : 0512/216/B/SR/V/2026

Bandung, 02 Mei 2026

Lampiran : -

Perihal : **Persetujuan Izin Riset/Survey/Konsultasi**

Kepada yth.

**Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Gunung Djati Bandung**

di tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.,

Salam sejahtera teriring do'a semoga segala aktivitas kita ada dalam lindungan dan pertolongan Allah SWT, *amin ya robbal 'alamin*.

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Menindaklanjuti surat permohonan izin riset/survey/konsultasi dengan nomor: B-/Un.05/III.4/TL.01/04/2026 tanggal 21 April 2026, kami dari pihak Raudhatul Athfal Al-Ihsan, Cibiru hilir, Kabupaten Bandung dengan ini menyatakan:

Memberikan izin dan persetujuan kepada:

Nama	: Annisa Fajrin Septiyani
Nomor Pokok	: 1224010022
Jurusan	: Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul:

"Efektivitas Pelatihan Hypnoparenting Dalam Afiriasi Positif Orang Tua Terhadap Pengendalian Emosi Anak"

Adapun pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat mengikuti ketentuan yang berlaku serta menjaga etika dan profesionalitas selama proses penelitian berlangsung.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.



DR. Rida Nurfarida, S. Ag., M. Ag

D. Lampiran 4. Proses Bimbingan Skripsi

DATA PROSES BIMBINGAN SKRIPSI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

Nama : Annisa Fajrin Septiyani
NIM : 1224010022
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Efektivitas Pelatihan Hypnotherapy Dalam
Afirmasi positif Orang Tua Terhadap
Pengendalian Emosi Anak.

Pembimbing I : Dr. Hajir Tajiri, M.Ag

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1	18/12/2025	Pengertian & Pembimbing	
2	07/1/2026	Outline Outline 1	
3	13/1/2026	Cek revisi Bab I	
4	07/05	Revisi Bab II	
5	07/05/2026	Cek catat revisi Bab II	
6	21/05/2026	Outline Instrumen	
7	21/05/2026	Revisi Bab II	
8	21/05/24	Pemantapan Bab III	
9	21/05/24	Review Bab III	
10	21/05/24	Cek Kelengkapan Skripsi	
11	21/05/24	Abstrak, Kata Pengantar, Daftar Materi	
12	21/05/24	Planning & Sistem Manajemen	

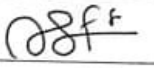
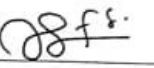
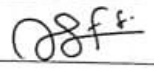
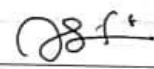
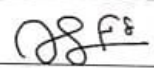
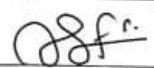
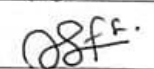
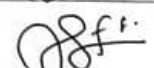
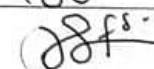
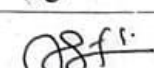
Bandung,
Pembimbing I.

Dr. Hajir Tajiri, M.Ag
NIP 19721107200831002

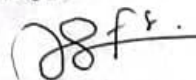
**DATA PROSES BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG**

Nama : Annisa Fajrin Septigiani
NIM : 1224010022
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Efektivitas Pelatihan Hypnotherapy Dalam
Afirmasi positif Orang tua Terhadap Perilaku
dalam Emosi Anak

Pembimbing II : Novi Hidayati Afzari S.Kom.,M.A.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1	11/12/2025	Penyerahan SK Pembimbing	
2	15/01/2026	Operasional Variabel	
3	05/03/2026	Bimbingan Latar belakang	
4	14/04/2026	Pedoman wawancara	
5	6/05/2026	BAB II	
6	19/05/2026	BAB III	
7	19/05/2026	BAB IV	
8	20/05/2026	Revisi interpretasi Hasil penelitian	
9	20/05/2026	Lampiran	
10	20/05/2026	Abstrak	
11	20/05/2026	Revisi penulisan	
12	20/05/2026	Persiapan sidang Munaqasah	

Bandung, 20 Mei 2026
Pembimbing II,



NOVI HIDAYATI AFZARI, S.KOM.,M.A.
NIP. 198811092025212053

E. Lampiran 5: Instrumen Kuisioner Penelitian

ANGKET INSTRUMEN PENELITIAN

PENGARUH AFIRMASI POSITIF ORANG TUA TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI ANAK

IDENTITAS

Nama Ibu :

Nama Anak :

Usia Ibu :

Usia Anak :

Petunjuk pengisian :

1. Pada kuisioner ini terdapat 30 butir pertanyaan
2. Berilah tanda silang (X) pada kolom sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
 STS = Sangat Tidak Setuju
 TS = Tidak Setuju
 S = Setuju
 SS = Sangat Setuju
3. Pengisian kuisioner ini tidak dinilai benar atau salah, maka dari itu diharapkan untuk memberikan jawaban sebenar-benarnya

NO	Daftar Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya memberikan pujian kepada anak ketika ia menunjukkan perilaku positif.				
2.	Saya berpendapat anak tidak perlu sering diberi pujian.				
3.	Saya menghargai usaha anak meskipun hasilnya belum maksimal.				
4.	Saya menganggap emosi anak (seperti marah atau sedih) sebagai hal yang wajar				
5.	Saya hanya memberikan apresiasi kepada anak ketika ia berhasil.				

6.	Saya membantu anak melihat hal baik saat ada masalah.				
7.	Saya menaikkan suara saat anak sedang marah atau rewel.				
8.	Saat anak menghadapi masalah, saya fokus pada kesalahannya.				
9.	Saya mengajarkan anak menyelesaikan masalah tanpa kekerasan.				
10.	Saat anak salah, saya membandingkannya dengan anak lain.				
11.	Saya sering menggunakan kata-kata positif kepada anak.				
12.	Saya menegur anak tanpa kata-kata kasar				
13.	Anak saya sengaja mendekati situasi yang memicu emosi (pertengkaran).				
14.	Anak saya otomatis menjauh saat terjadi konflik (pertengkaran).				
15.	Anak saya terus memikirkan hal yang membuatnya marah dalam waktu yang lama (dendam).				
16.	Anak saya mencari kegiatan lain untuk menenangkan diri saat emosi.				
17.	Anak saya tidak berusaha menghentikan ketika konflik (pertengkaran) terjadi.				
18.	Anak saya mencoba memperbaiki situasi saat mulai emosi.				
19.	Anak saya berbicara lebih tenang saat terjadi konflik.				
20.	Anak saya memperburuk konflik dengan ucapannya (memprovokasi)				
21.	Anak saya melakukan hal lain saat mulai marah.				
22.	Anak saya sulit menikmati aktivitas lain ketika marah.				
23.	Anak saya bisa menerima kejadian yang tidak menyenangkan.				
24.	Anak saya membutuhkan waktu lama untuk tenang setelah sedih.				

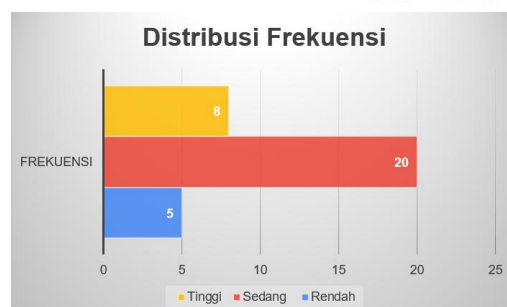
Skor Responden

Nama Lengkap	Usia	Nama Lengkap Anak	Usia Anak	Total Skor	Kategori
Silviana siswaty juliana	36	Freyana nada fathia falaheta	5	98	Tinggi
Nesih Eka wulandari	33	Nadhifa Yumna nuraisha	5	92	Sedang
Apong wiwin	50	Syafira febrianti	5	78	Rendah
Rika Anggraeni	35	Arjuna nareswara	6	76	Rendah
Vina Punamasari	36	Khansa Aleena Hansari	6	91	Sedang
ria	40	athafariz ezhar a	6	83	Rendah
Wiwin	44	Muhammad Ahda Mauza	6	85	Sedang
Mustafidah	44	Muhammad fadlan ahriza	6	88	Sedang
Nengsih	52	Rafki muhamad nabil	5	84	Sedang
Zulkismi	48	Muhammad Fathian Alfarizi	6	93	Tinggi
Aslan Fadhliah Saputra	6	Aslan Fadhliah Saputra	5	88	Sedang
Lidia sari	30	Salsabila alvira qiyama azkadina	6	37	Tinggi
Diana karisa	31	Khalisa Alia syafa	5	93	Sedang
Vera rakhmawati	32	Brian albiansyah nugraha	5	81	Rendah
Ary Rinanda	38	Maula Assyifa Putri Maulana	6	99	Tinggi
Yuniar Widiastuti	50	Raitama Maleeq Jibrani	6	93	Sedang
Siti samsiyah	39	Ainayya fathiyaturahma	5	99	Tinggi
Ningsih	53	Muhammad fiqri ramadhan	6	84	Sedang
Azqara Puspa Maulida	6	Azqara Puspa Maulida	6	85	Sedang
Ingka hayati	35	Adnan Nurrohmah	6	80	Rendah
SRI MULYANI	37	KHALIF DHIRROHMAN	6	87	Sedang
Dewi Kania Sari	46	Arcilla Qiyara Putri Kurniawan	6	96	Sedang
Rositawati	43	Alfero	6	95	Sedang
Hani Haliani	38	Shakayla Almahyra	6	94	Sedang
Mimin	43	Muhammad Akmal arsyandendra	6	98	Tinggi
Milla amalia	43	Firdaus ilmi	6	100	Tinggi
Indriyani fauziah	29	Arsyila navisha azzahra	6 tahun	89	Sedang
Annisa Marwa	30	Zayn Rayyan Alfaqih	5 tahun	93	Sedang
Yeni Mulyani	36	Bintang Rafif Ramadhan	5	99	Tinggi
Nurhayati	37	Queenara zahira putri	5	93	Sedang
Fitriani	35	kesha aureliana	5	87	Sedang
Nani Nurjanah	40	Ziyad Muhammad Alfatih	5	93	Sedang
erna susilawati	40	elvano azriel pradana	6	95	Sedang

Kriteria peningkatan

Kategori	Frekuensi
Rendah	5
Sedang	20
Tinggi	8
Total	33

Distribusi Frekuensi



2. Uji Validitas

Hasil uji validitas variabel X

		Correlations													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	r	
VAR00001	Pearson Correlation	1	,216	,057	,214	,104	,018	,240	-,140	,376*	,205	,362*	,249	,475**	
	Sig. (2-tailed)		,228	,752	,231	,565	,919	,178	,436	,031	,251	,039	,162	,005	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
VAR00002	Pearson Correlation	,216	1	,365**	,465**	,360*	,117	,289	,028	-,005	,263	,422*	-,058	,600**	
	Sig. (2-tailed)	,228		,037	,006	,040	,515	,103	,877	,978	,140	,015	,748	,000	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
VAR00003	Pearson Correlation	,057	,365**	1	,362*	,271	,354*	,334	-,044	,063	,231	,046	,183	,544**	
	Sig. (2-tailed)	,752	,037		,038	,127	,043	,058	,808	,728	,195	,800	,307	,001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
VAR00004	Pearson Correlation	,214	,465**	,362*	1	,176	,117	,110	-,020	-,016	,209	,248	,029	,503**	
	Sig. (2-tailed)	,231	,006	,038		,328	,518	,542	,913	,929	,244	,164	,872	,003	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
VAR00005	Pearson Correlation	,104	,360*	,271	,176	1	,241	,119	,213	,294	,421*	,267	,406*	,602**	
	Sig. (2-tailed)	,565	,040	,127	,328		,177	,511	,233	,096	,015	,132	,019	,000	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
VAR00006	Pearson Correlation	,018	,117	,354*	,117	,241	1	,252	-,053	,243	,335	,177	,365*	,518**	
	Sig. (2-tailed)	,919	,515	,043	,518	,177		,158	,769	,173	,056	,324	,037	,002	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
VAR00007	Pearson Correlation	,240	,289	,334	,110	,119	,252	1	,060	,199	,070	,167	-,052	,484**	
	Sig. (2-tailed)	,178	,103	,058	,542	,511	,158		,740	,266	,697	,352	,772	,004	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
VAR00008	Pearson Correlation	-,140	,028	-,044	-,020	,213	-,053	,060	1	-,155	,142	-,113	-,013	,114	
	Sig. (2-tailed)	,436	,877	,808	,913	,233	,769	,740		,390	,429	,532	,942	,529	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
VAR00009	Pearson Correlation	,376*	-,005	,063	-,016	,294	,243	,199	-,155	1	,155	,314	,546**	,478**	
	Sig. (2-tailed)	,031	,978	,728	,929	,096	,173	,266	,390		,388	,075	,001	,005	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
VAR00010	Pearson Correlation	,205	,263	,231	,209	,421*	,335	,070	,142	,155	1	,476**	,653**	,644**	
	Sig. (2-tailed)	,251	,140	,195	,244	,015	,056	,697	,429	,388		,005	,000	,000	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
VAR00011	Pearson Correlation	,362*	,422*	,046	,248	,267	,177	,167	-,113	,314	,476**	1	,410*	,614**	
	Sig. (2-tailed)	,039	,015	,800	,164	,132	,324	,352	,532	,075	,005		,018	,000	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
VAR00012	Pearson Correlation	,249	-,058	,183	,029	,406*	,365*	-,052	-,013	,546**	,653**	,410*	1	,559**	
	Sig. (2-tailed)	,162	,748	,307	,872	,019	,037	,772	,942	,001	,000	,018		,001	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
TotalSkor	Pearson Correlation	,475**	,600**	,544**	,503**	,602**	,518**	,484**	,114	,478**	,644**	,614**	,559**	1	
	Sig. (2-tailed)	,005	,000	,001	,003	,000	,002	,004	,529	,005	,000	,000	,001		
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil uji validitas variabel Y

[illegible]

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

3. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas variabel X

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.765	11

Hasil uji reliabilitas variabel Y

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.804	17

4. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total_X	.145	33	.076	.957	33	.209
Total_Y	.123	33	.200*	.966	33	.377

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

5. Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.456 ^a	.208	.182	4.19408

a. Predictors: (Constant), Afirmasi_Positif

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	142.942	1	142.942	8.126	.008 ^b
	Residual	545.300	31	17.590		
	Total	688.242	32			

a. Dependent Variable: Pengendalian_Emosi

b. Predictors: (Constant), Afirmasi_Positif

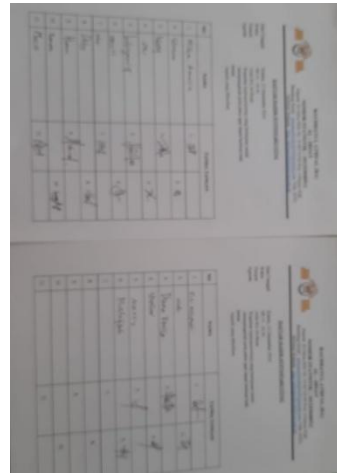
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28.146	7.754		3.630	.001
	Afirmasi_Positif	.629	.221	.456	2.851	.008

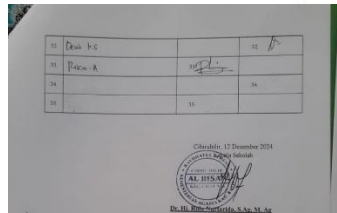
a. Dependent Variable: Pengendalian_Emosi

G. Lampiran 7 : Dokumentasi

Gambar	Deskripsi
	Uji keterbacaan instrumen oleh perwakilan orang tua murid
	Sosialisasi petunjuk pengisian kuisioner secara Online menggunakan Google Form
	Wawancara tidak terstruktur dengan kepala sekolah sebagai perwakilan guru



The image shows two sheets of a training attendance form. The top sheet has columns for 'No', 'Nama', 'Jenis Kelamin', 'Umur', 'Pendidikan', 'Pekerjaan', 'Alamat', 'No. Telp', 'No. Fax', 'Email', 'No. HP', 'No. RT/RW', 'No. Desa/Kelurahan', 'No. Kecamatan', 'No. Kabupaten/Kota', 'No. Provinsi', 'No. Negara', 'No. Kode Pos', 'No. Kode Wilayah', 'No. Kode Kecamatan', 'No. Kode Desa/Kelurahan', 'No. Kode RT/RW', 'No. Kode No. Telp', 'No. Kode No. Fax', 'No. Kode No. HP', 'No. Kode No. RT/RW', 'No. Kode No. Desa/Kelurahan', 'No. Kode No. Kecamatan', 'No. Kode No. Kabupaten/Kota', 'No. Kode No. Provinsi', 'No. Kode No. Negara'. The bottom sheet has columns for 'No', 'Nama', 'Jenis Kelamin', 'Umur', 'Pendidikan', 'Pekerjaan', 'Alamat', 'No. Telp', 'No. Fax', 'Email', 'No. HP', 'No. RT/RW', 'No. Desa/Kelurahan', 'No. Kecamatan', 'No. Kabupaten/Kota', 'No. Provinsi', 'No. Negara', 'No. Kode Pos', 'No. Kode Wilayah', 'No. Kode Kecamatan', 'No. Kode Desa/Kelurahan', 'No. Kode RT/RW', 'No. Kode No. Telp', 'No. Kode No. Fax', 'No. Kode No. HP', 'No. Kode No. RT/RW', 'No. Kode No. Desa/Kelurahan', 'No. Kode No. Kecamatan', 'No. Kode No. Kabupaten/Kota', 'No. Kode No. Provinsi', 'No. Kode No. Negara'. There are handwritten entries in the 'Nama' and 'Jenis Kelamin' columns.



The image shows a small table with handwritten entries. The table has columns for 'No', 'Nama', 'Jenis Kelamin', 'Umur', 'Pendidikan', 'Pekerjaan', 'Alamat', 'No. Telp', 'No. Fax', 'Email', 'No. HP', 'No. RT/RW', 'No. Desa/Kelurahan', 'No. Kecamatan', 'No. Kabupaten/Kota', 'No. Provinsi', 'No. Negara', 'No. Kode Pos', 'No. Kode Wilayah', 'No. Kode Kecamatan', 'No. Kode Desa/Kelurahan', 'No. Kode RT/RW', 'No. Kode No. Telp', 'No. Kode No. Fax', 'No. Kode No. HP', 'No. Kode No. RT/RW', 'No. Kode No. Desa/Kelurahan', 'No. Kode No. Kecamatan', 'No. Kode No. Kabupaten/Kota', 'No. Kode No. Provinsi', 'No. Kode No. Negara'. There are handwritten entries in the 'Nama' and 'Jenis Kelamin' columns. Below the table is a circular stamp with the text 'UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG' and a date '17 Desember 2014'.

Absensi Pelaksanaan Pelatihan Hypnoparenting

