

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 menyoroti 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.

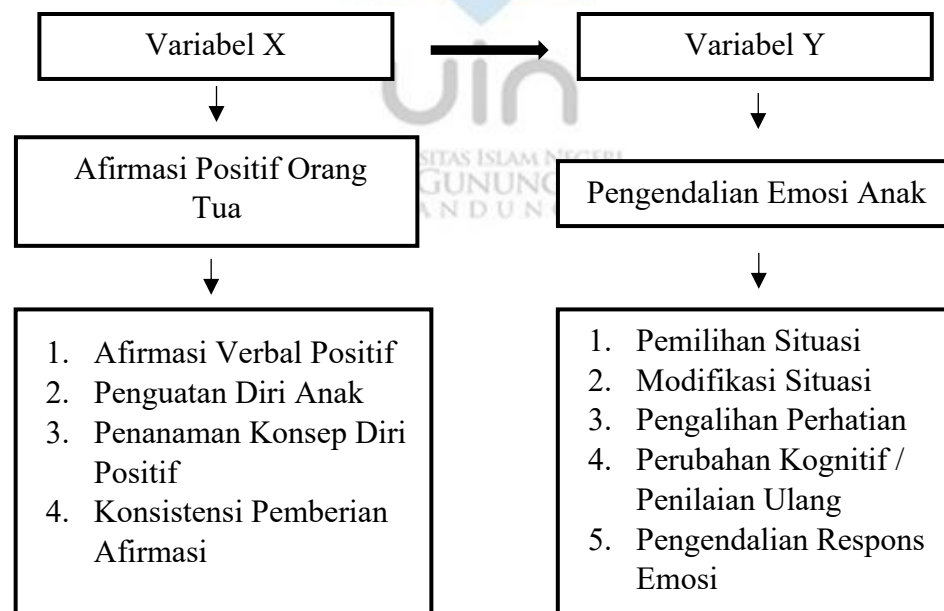
Dalam konteks keislaman, konsep afirmasi positif sejalan dengan pandangan Imam Al-Ghazali tentang pentingnya pendidikan dan pembiasaan sejak dini. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* mengibaratkan hati anak sebagai tanah kosong yang siap menerima setiap benih yang ditanamkan di atasnya. Jika benih yang 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 menenangkan 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 menghgunakan 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. Kuisioner (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)