

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan diartikan sebagai proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Dalam arti luas, pendidikan adalah sebuah proses dengan metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan (Syah, 2010).

Pendidikan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Dalam pasal 1 ayat 14 dinyatakan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Salah satu bentuk kegiatan yang dapat digunakan untuk menstimulasi perkembangan anak usia dini adalah kegiatan fisik dan motorik yang terarah, seperti kegiatan memanah. Kegiatan memanah tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga melatih konsentrasi, kesabaran, dan pengendalian diri anak.

Pendidikan Anak Usia Dini diselenggarakan melalui jalur pendidikan formal, nonformal, dan informal, seperti Taman Kanak-Kanak (TK), Raudhatul Athfal (RA), Kelompok Bermain (Kober), Taman Penitipan Anak (TPA), Pos PAUD, serta satuan Pendidikan lain yang sederajat. Sebagaimana ditegaskan dalam 1 Permendikbudristek Nomor 16 Tahun 2022 bahwa Pendidikan anak usia dini merupakan Upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun melalui

pemberian rangsangan Pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan Rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki Pendidikan lebih lanjut. Oleh karena itu, penyelenggaraan berbagai layanan PAUD bertujuan memberikan stimulasi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan perkembangan anak sehingga seluruh aspek perkembangannya dapat berkembang secara optimal. Pendidikan anak usia dini menjadi fondasi penting dalam mempersiapkan anak memasuki jenjang Pendidikan berikutnya melalui pengalaman belajar yang sesuai dengan tahap perkembangannya.

Hal tersebut diperkuat oleh Hanifa, Hartati, Nurjannah (2023), yang menyatakan bahwa PAUD holistic integrative merupakan Upaya pengembangan anak usia dini yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan esensial anak yang beragam dan saling berkaitan secara sistematis dan terintegrasi. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa penyelenggaraan PAUD tidak hanya berorientasi pada aspek Pendidikan, tetapi juga mengintegrasikan layanan Kesehatan, gizi, pengasuhan, perlindungan, dan kesejahteraan anak sehingga seluruh aspek perkembangan dapat di stimulasi secara optimal. Dengan demikian,, implementasi PAUD yang holistik menjadi salah satu strategi penting dalam membangun kesiapan belajar sekaligus mendukung perkembangan anak secara menyeluruh sesuai dengan karakteristik dan kebutuhannya.

Pendidikan anak usia dini merupakan fondasi penting dalam mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak, termasuk pembentukan karakter, kepribadian, serta kemampuan sosial emosional anak. Pada masa ini, perkembangan emosi menjadi salah satu aspek yang perlu mendapatkan perhatian karena berkaitan dengan kesiapan anak dalam berinteraksi dengan lingkungan, mengikuti proses pembelajaran, serta menghadapi berbagai tantangan perkembangan pada tahap berikutnya. Salah satu komponen utama dalam perkembangan sosial emosional adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Menurut Goleman (2016), regulasi emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang berperan penting dalam mengendalikan implus, membangun hubungan sosial yang positif, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Temuan tersebut diperkuat oleh

Hermahayu (2025), yang menyatakan bahwa regulasi emosi membantu anak mengendalikan perilaku, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta membangun hubungan sosial yang positif. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu kompetensi dasar yang perlu dikembangkan sejak usia dini agar anak mampu beradaptasi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Gross (Hermahayu, 2025), melalui *Process Model of Emotion Regulation* menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang melibatkan beberapa tahapan, mulai dari pemilihan situasi hingga pengaturan respons emosional. Model tersebut menjelaskan bahwa individu dapat mengelola emosi secara sadar melalui berbagai strategi yang digunakan sebelum maupun sesudah emosi muncul. Konsep tersebut selaras dengan Hermahayu (2025), yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi tidak berkembang secara spontan, melainkan memerlukan stimulasi yang diberikan secara konsisten melalui lingkungan belajar yang positif. Penerapan disiplin positif memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Dengan demikian, proses pembelajaran di satuan PAUD perlu dirancang sedemikian rupa agar memberikan pengalaman nyata yang mendukung perkembangan regulasi emosi anak.

Selanjutnya, Eisenberg (Fadillah & Cholimah, 2026), menjelaskan bahwa regulasi emosi pada anak usia dini berkaitan erat dengan kemampuan mengendalikan respons emosi, seperti menahan kemarahan, bersabar, serta menyesuaikan perilaku ketika berinteraksi dengan orang lain. Anak yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mudah bekerja sama, mematuhi aturan, menyelesaikan konflik secara positif, dan menjalin hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya maupun orang dewasa. Hasil penelitian Fadillah & Cholimah (2026) juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi anak berkembang melalui hubungan yang hangat, aman, dan responsif dengan orang tua maupun lingkungan terdekatnya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perkembangan regulasi emosi dipengaruhi oleh kualitas pengalaman yang diperoleh anak baik di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pengembangan regulasi emosi pada anak usia dini perlu didukung melalui berbagai aktivitas pembelajaran yang mampu melatih

pengendalian diri, kesabaran, konsentrasi, dan kemampuan beradaptasi dalam berbagai situasi sosial.

Salah satu aktivitas yang memiliki karakteristik tersebut adalah kegiatan memanah. Memanah merupakan aktivitas yang membutuhkan koordinasi Gerak, konsentrasi, ketepatan, kesabaran, serta kemampuan mengendalikan diri. Anak perlu mengikuti tahapan kegiatan secara teratur, menunggu giliran, memusatkan perhatian pada sasaran, mengendalikan gerakan, dan menerima hasil dari usaha yang telah dilakukan. Kondisi tersebut memberikan pengalaman kepada anak untuk belajar mengendalikan respons emosional. Ketika menghadapi keberhasilan maupun kegagalan (Pertiwi, 2025).

Kegiatan memanah juga memiliki nilai Pendidikan yang dapat dikaitkan dengan ajaran islam. Salah satu perkataan yang dinisbatkan kepada Khalifah Umar bin Khattab r.a. menyebutkan:

عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّيَّاحَةَ وَالرَّمَايَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ

Artinya: “Ajarkanlah kepada anak-anak kalian berenang, memanah, dan berkuda (HR. Ahmad).”

Perkataan tersebut menunjukkan perhatian terhadap pemberian keterampilan fisik kepada anak sebagai bagian dari proses pendidikan. Memanah dapat dipandang sebagai salah satu keterampilan yang tidak hanya berkaitan dengan kemampuan jasmani, tetapi juga mengandung nilai kesabaran, kedisiplinan, ketekunan, keberanian, dan pengendalian diri. Nilai-nilai tersebut memiliki keterkaitan dengan kemampuan regulasi emosi karena anak perlu belajar mengendalikan dorongan, menunggu waktu yang tepat untuk bertindak, mengikuti aturan, serta menerima hasil dari kegiatan yang dilakukan.

Perkataan Umar bin Khattab r.a. tersebut digunakan sebagai penguat nilai pendidikan dan keislaman dari kegiatan memanah, bukan sebagai dasar untuk menyatakan bahwa kegiatan memanah secara langsung menyebabkan perkembangan regulasi emosi. Hubungan antara kegiatan memanah dengan regulasi emosi tetap perlu dijelaskan berdasarkan teori perkembangan anak dan hasil penelitian ilmiah. Posisi atsar tersebut memberikan landasan bahwa pemberian keterampilan fisik

kepada anak, termasuk memanah, memiliki nilai pendidikan yang sejalan dengan pembentukan sikap dan pengendalian diri.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan peneliti di kelompok B RA Kaffah Kecamatan Babakan Caringin Kabupaten Sumedang, informasi dari kegiatan memanah yang didapatkan pada observasi terdapat seluruh anak tampak aktif mengikuti kegiatan memanah. Beberapa anak berhasil melakukan kegiatan memanah dengan tepat sasaran, sementara anak yang belum berhasil diberikan kesempatan untuk mencoba kembali hingga tiga kali, serta ada beberapa anak yang masih kesulitan dalam cara memegang panahnya.

Sedangkan dalam hal kemampuan regulasi emosi, ditemukan bahwa beberapa anak menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti kegiatan memanah, Sebagian anak terlihat lebih tenang, sabar, dan mampu mengendalikan emosinya ketika menghadapi tantangan meskipun ada beberapa anak yang mudah teralihkan perhatiannya ketika kegiatan memanah itu berlangsung. Namun, terdapat pula anak yang kurang sabar saat menunggu giliran dan beberapa menunjukkan perilaku mudah marah, terutama ketika kalah dalam bermain memanah.

Melalui latar belakang dan hasil data dari lapangan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara kegiatan memanah dengan regulasi emosi anak usia dini. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Hubungan antara Kegiatan Memanah dengan Regulasi Emosi Anak Usia Dini Kelompok B RA Kaffah Kecamatan Babakan Caringin Kabupaten Sumedang”).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka penelitian ini di fokuskan pada permasalahan pokok sebagai berikut:

1. Bagaimana kegiatan memanah di Kelompok B RA Kaffah Kecamatan Babakan Caringin, Kabupaten Sumedang?
2. Bagaimana regulasi emosi anak usia dini di Kelompok B RA Kaffah Kecamatan Babakan Caringin, Kabupaten Sumedang?

3. Bagaimana hubungan kegiatan memanah dengan regulasi emosi pada anak usia dini di Kelompok B RA Kaffah Kecamatan Babakan Caringin, Kabupaten Sumedang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan rumusan masalah yang telah diungkapkan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami :

1. Mengetahui kegiatan memanah di Kelompok B RA Kaffah Kecamatan Babakan Caringin, Kabupaten Sumedang
2. Mengetahui regulasi emosi anak usia dini di Kelompok B RA Kaffah Kecamatan Babakan Caringin, Kabupaten Sumedang
3. Mengetahui hubungan kegiatan memanah dengan regulasi emosi pada anak usia dini di Kelompok B RA Kaffah Kecamatan Babakan Caringin, Kabupaten Sumedang

D. Manfaat Hasil Penelitian

Sejalan dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, maka adapun penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah wawasan bagi para pembaca mengenai hubungan kegiatan memanah terhadap regulasi emosi khususnya untuk anak usia dini.
 - b. Memberikan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan kegiatan memanah dengan regulasi anak.
2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini yang bisa didapatkan oleh beberapa pihak terkait diantaranya yaitu sebagai berikut :

- a. Bagi Lembaga

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun program kegiatan yang lebih variatif dan sesuai kebutuhan anak usia dini.

- b. Bagi Pendidik

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang dan melaksanakan kegiatan pembelajaran yang mendukung regulasi emosi anak.

c. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman langsung kepada peserta didik agar dapat mengoptimalkan perkembangan regulasi emosi anak melalui kegiatan memanah

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam melakukan penelitian lanjutan yang terkait dengan regulasi emosi dan kegiatan kreatif lainnya.

E. Kerangka Berpikir

Khalifah Umar bin Khattab ra., pernah menganjurkan pengajaran tiga keterampilan dasar pada anak untuk membangun rasa percaya diri, membangkitkan keberanian, dan melatih kepekaan intuisi. Salah satu keterampilan tersebut adalah memanah. Menurut Farida (2013), memanah identik dengan konsep target atau sasaran, dimana seorang pemanah harus mampu membidik sasaran yang jauh dengan konsentrasi penuh, kekuatan yang tepat, dan perkiraan arah angin yang akurat. Filosofi memanah ini mencerminkan kemampuan membidik sasaran secara cepat dan tepat, serta memiliki intuisi yang tajam.

Penelitian sebelumnya oleh Smith (2010), menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi perilaku agresif pada anak usia 4-6 tahun, meskipun studi tersebut tidak spesifik pada memanah. Di sisi lain, kondisi faktual menunjukkan bahwa banyak anak usia dini mengalami kesulitan mengatur emosi mereka, yang mungkin disebabkan oleh kurangnya kesempatan terlibat dalam aktivitas yang mendukung perkembangan emosional.

Salah satu kegiatan yang diyakini dapat membantu perkembangan regulasi emosi adalah kegiatan memanah. Menurut Rahmawati (2020), menyatakan bahwa kegiatan memanah menjadi sarana bagi anak untuk belajar mengendalikan diri, meningkatkan fokus, dan mengembangkan kesabaran, karena proses menembak memerlukan konsentrasi tinggi serta kontrol emosi. Kegiatan ini tidak hanya melatih keterampilan fisik dan konsentrasi, tetapi juga melatih kesabaran, ketenangan, dan pengendalian diri saat menghadapi tantangan membidik sasaran. Nurhidayah (2022),

menegaskan bahwa olahraga terarah seperti memanah memberikan pengalaman emosional yang positif, di mana anak belajar mengelola tekanan, menunggu giliran, dan menerima hasil dengan lapang dada. Melalui latihan yang berulang, anak belajar mengatur napas, menahan impuls, dan menjaga fokus hingga mencapai target, yang semuanya berkaitan erat dengan regulasi emosi.

Untuk memahami lebih dalam, dari teori kegiatan memanah dapat diukur melalui indikator variabel X (kegiatan memanah), yang mencakup aspek keterampilan dan perilaku anak selama kegiatan, seperti (1) Konsentrasi dan fokus anak saat membidik sasaran, (2) Kemampuan mengontrol diri dan ketenangan ketika menarik busur dan melepas anak panah, (3) Ketekunan dan kesabaran dalam menyelesaikan sesi Latihan, (4) Kedisiplinan dalam mengikuti instruksi pelatih, (5) Serta kemampuan bekerja sama dan menghargai giliran saat berlatih bersama teman.

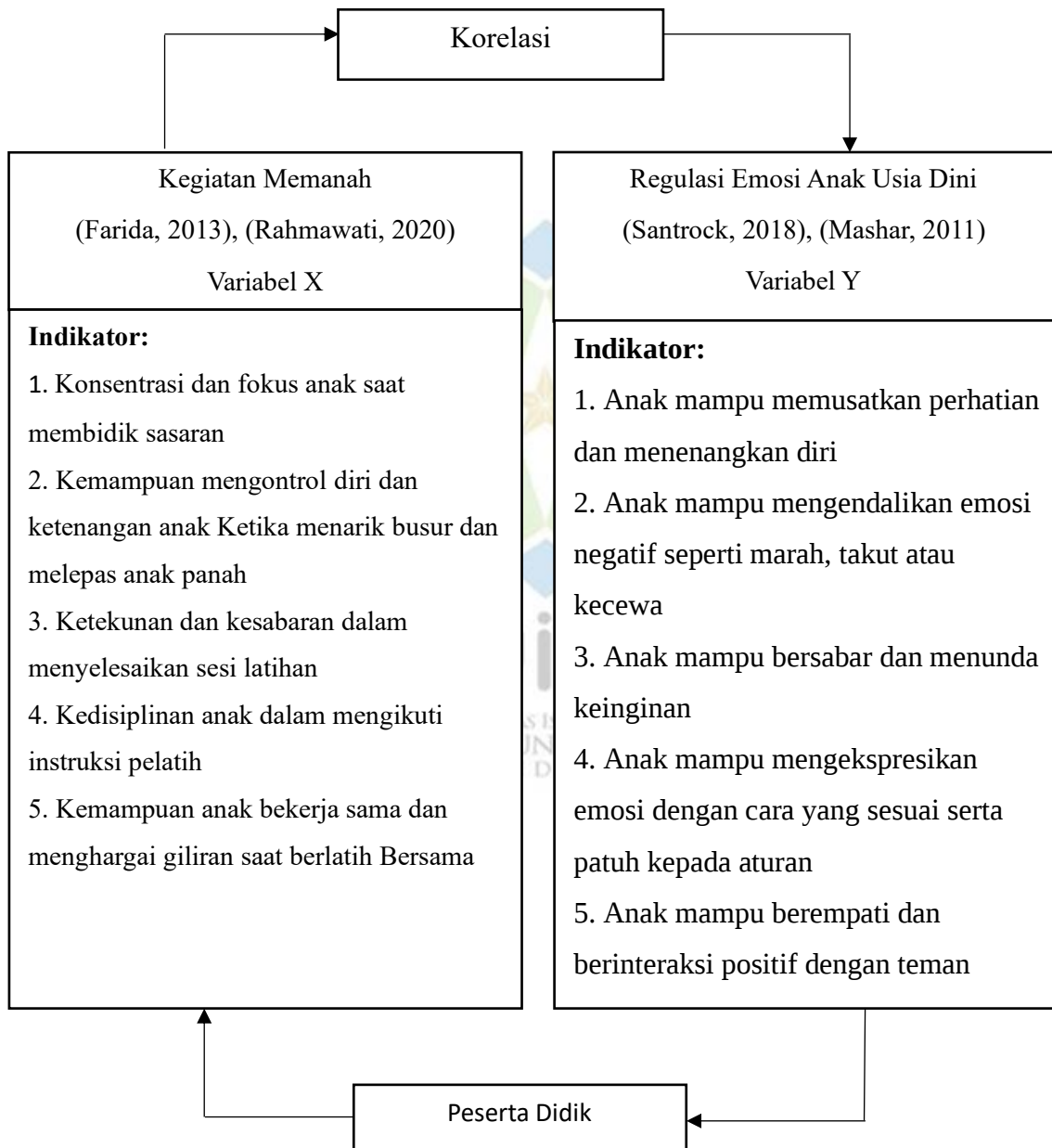
Salah satu aspek penting dalam perkembangan emosi anak adalah kemampuan regulasi emosi, yaitu kemampuan anak dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Santrock (2018), mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses internal yang memungkinkan individu mengelola pengalaman emosional dan menyesuaikan ekspresi emosi sesuai konteks sosial. Regulasi emosi yang baik membantu anak berinteraksi positif dengan lingkungan, mengelola stres, serta berperilaku sesuai dengan norma sosial yang berlaku (Denham et al, 2011).

Dari teori regulasi emosi dapat diukur melalui indikator pengembangan variabel Y (regulasi emosi), yang meliputi (1) Kemampuan anak memusatkan perhatian dan menenangkan diri, (2) Mengendalikan emosi negatif seperti marah, takut, atau kecewa, (3) Bersabar dan menunda keinginan, (4) Mengekspresikan emosi dengan cara yang sesuai serta patuh kepada aturan, (5) Serta berempati dan berinteraksi positif dengan teman.

Hubungan ini didukung oleh Santrock (2018), yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses internal untuk mengelola pengalaman emosional, serta Goleman (2016), yang menekankan pengendalian impuls untuk mencegah kesulitan sosial. Mashar (2011), memperkuat bahwa emosi anak berkembang melalui interaksi

lingkungan, di mana aktivitas fisik seperti memanah melatih pengenalan emosi, kontrol implus, dan ekspresi adaptif.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka Adapun uraian gambar kerangka berpikir yaitu sebagai berikut:



Bagan 1. 1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis penelitian menurut Abdullah (2015), merupakan kesimpulan sementara yang diambil dan hendak diuji kebenarannya dalam penelitian. Hal ini sejalan dengan pendapat Rogers (2011), yang menyatakan bahwa hipotesis penelitian adalah dugaan yang bersifat tentatif terhadap suatu penelitian atau teori dan hendak diuji melalui data empiris. Sementara menurut Creswell (2017), hipotesis merupakan pernyataan yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel bebas (*independen*) dengan variabel terikat (*dependen*) yang akan diuji kebenarannya berdasarkan hasil penelitian.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan suatu dugaan sementara mengenai hubungan antara dua atau lebih variabel yang memerlukan pembuktian melalui pengumpulan dan analisis data. Dalam konteks penelitian ini, hipotesis diajukan untuk mengetahui hubungan antara kegiatan memanah sebagai variabel bebas (X) dengan regulasi emosi anak usia dini sebagai variabel terikat (Y).

Berdasarkan kriteria hipotesis tersebut, maka hipotesis penelitian yang dapat dirumuskan terbagi menjadi dua jenis yaitu sebagai berikut :

1. **H₀ (Hipotesis Nol):** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kegiatan memanah dengan regulasi emosi anak usia dini di Kelompok B RA Kaffah Kecamatan Babakan Caringin Kabupaten Sumedang.
2. **H_a (Hipotesis Alternatif):** Terdapat hubungan yang signifikan antara kegiatan memanah dengan regulasi emosi anak usia dini di Kelompok B RA Kaffah Kecamatan Babakan Caringin Kabupaten Sumedang.

Demikian dari kedua hipotesis tersebut akan diuji dengan menggunakan membandingkan harga t hitung dengan t tabel pada taraf signifikasi tertentu, Adapun prosedur pengujiannya berpedoman pada ketentuan berikut:

1. Apabila $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak
2. Apabila $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ maka H_a di tolak dan H_0 diterima

G. Hasil Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh **Imelda Pertiwi (2025)**, berjudul *Implementasi Kegiatan Memanah dalam Meningkatkan Aspek Sosial-Emosional Anak Usia Dini* menunjukkan bahwa kegiatan memanah dapat membantu anak dalam meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi, bekerja sama, dan menaati aturan selama kegiatan berlangsung. Menurut Pertiwi (2025), melalui aktivitas memanah anak belajar untuk fokus, mengatur diri, serta menyalurkan emosi secara positif. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa memanah tidak hanya melatih koordinasi motorik, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional anak usia dini. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada fokus terhadap kegiatan memanah dan aspek emosional anak usia dini, sedangkan perbedaannya penelitian Pertiwi lebih menyoroti aspek sosial-emosional secara umum, bukan secara spesifik pada regulasi emosi.
2. **D'Cruz et al. (2024)**, dalam kajiannya berjudul *Association Between Physical Activity and Self-Regulation in Early Childhood: A Systematic Review* mengungkapkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kemampuan regulasi diri anak, termasuk aspek emosional. Meskipun jumlah penelitian yang secara eksplisit menilai regulasi emosi masih terbatas, hasil *review* tersebut menegaskan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi sarana efektif untuk membantu anak mengelola emosi secara adaptif. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada fokus terhadap hubungan antara aktivitas fisik dan regulasi emosi anak usia dini, sementara perbedaannya terletak pada pendekatan penelitian yang berupa studi literatur (systematic review) dan tidak meneliti kegiatan memanah secara spesifik.
3. **Puspitasari, I., & Hidayat (2023)**, melalui penelitian berjudul *Pengembangan Instrumen Pengukuran Regulasi Emosi dalam Konteks Pengasuhan Anak Usia Dini* menitikberatkan pada penyusunan alat ukur regulasi emosi anak berdasarkan model James J. Gross. Persamaannya dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas regulasi emosi anak usia dini dalam konteks Indonesia,

tetapi perbedaannya penelitian tersebut tidak meneliti kegiatan fisik seperti memanah, melainkan berfokus pada pengembangan instrumen pengukuran.

4. **Saputri, A. A., & Puspitasari (2022)**, Berjudul Peran Orangtua dalam Perkembangan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun di TK ABA Tegalsari, Bantul. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*. membahas bagaimana orang tua berperan sebagai motivator, fasilitator, pembimbing, dan pendidik dalam membantu anak mengembangkan regulasi emosinya. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada fokus terhadap regulasi emosi anak usia dini, sementara perbedaannya terletak pada konteks penelitian yang lebih menyoroti peran pengasuhan orang tua di rumah dan sekolah, bukan kegiatan fisik seperti memanah.

