

**PENGARUH RELAKSASI TERHADAP KECERDASAN EMOSI ANAK  
PADA KELOMPOK B  
TAHUN AJARAN 2019/2020**



Disusun sebagai salah satu syarat Menyelesaikan program studi strata 1 pada  
Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Diajukan Oleh :

**Andrea Bayu Nursita**

**A520150013**

**Kepada :**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2020**

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka

Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, 14 September 2020

Yang membuat pernyataan,



Andrea Bayu Nursita

A520150013

**Halaman persetujuan**  
**PENGARUH RELAKSASI TERHADAP KECERDASAN EMOSI ANAK**  
**PADA KELOMPOK B**

Oleh :

**ANDREA BAYU NURSITA**  
**A520150013**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen  
Pembimbing



**Dr. Sri Katoningsih, M.Pd**  
**NIDN. 100.1939**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PENGARUH RELAKSASI TERHADAP KECERDASAN EMOSI ANAK**  
**PADA KELOMPOK B**

Oleh :

**ANDREA BAYU NURSITA**  
**A520150013**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Senin 14 September 2020

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. Dr. Sri Katoningsih  
(Ketua Dewan Penguji)
2. Drs. Haryono Yuwono  
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Drs. Ilham Sunaryo, M.Pd, AUD  
(Anggota II Dewan Penguji)

(Sri Katoningsih)  
(Haryono Yuwono)  
(Ilham Sunaryo)

Surakarta, 14 september 2020

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,



(Prof. Dr. Haryono Yuwono, M.Hum)

NIDN.0028046501

## **Motto**

Betapa ringan langkah kita jika diawali dengan doa dan senyuman karena itu menggambarkan ketulusan hati yang kuat dalam menghadapi banyak hal.

(Penulis)

Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa.

(Q.S Al-Baqarah:2)

Dan ia mengangkut beban-bebanmu ke suatu negeri yang kamu tidak sanggup mencapainya, kecuali dengan susah payah. Sungguh, Tuhanmu Maha Pengasih, Maha Penyayang.

(Q.S An-Nahl-7)

Sesungguhnya Allah itu Tuhanku dan Tuhanmu, karena itu sembahlah Dia. Inilah jalan yang lurus.

(Q.S Al-Imran:51)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah

Hidup takkan berat tanpa tujuan, harapan, serta tantangan. Meskipun terasa berat, namun manisnya hidup justru akan lebih terasa, apabila semuanya terlalui dengan baik, meskipun harus memerlukan pengorbanan.

Karya ini kupersembahkan kepada orang tuaku, mamah dan ibu tercinta yang senantiasa ada saat suka maupun duka, selalu setia mendampingi saat aku lemah tidak berdaya, yang selalu memanjatkan doa untuk PutriMu tercinta dalam setiap sujudnya.

Karya ini merupakan wujud dari kegigihan dalam ikhtiar untuk membahagiakan dan membanggakan bapak dan ibu. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal untuk masa depanku dalam meraih cita-cita. Aamiin.

“Tidaklah engkau memperhatikan, bahwa Allah memasukkan malam ke dalam siang dan memasukkan siang ke dalam malam dan Dia menundukkan matahari dan bulan, masing-masing beredar sampai kepada waktu yang ditentukan.

Sungguh, Allah Maha Mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan.

(Q.S Al-Luqman:29)

## ABSTRAK

Kecerdasan emosi yaitu aspek yang paling sering mewarnai dan menentukan kehidupan kita, sesungguhnya adalah emosi dan perkembangan emosional berhubungan dengan seluruh aspek perkembangan anak serta perkembangan emosi merupakan dasar perkembangan kepribadian dimasa yang akan datang, juga pembahasan mengenai emosi sesungguhnya dipengaruhi oleh peran orang tua dan lingkungan sekitar dengan pembahasan mengenai kerja otak yang menjadi mesin penggerak tingkah laku individu. Tujuan penelitian ini adalah menelaah *literature*, artikel dan dokumen yang terkait dengan pengaruh relaksasi terhadap kecerdasan emosi anak. **Metode** : Rujukan artikel premier kurang lebih 15 artikel, jurnal 15 jurnal nasional dengan jangka waktu 5 tahun terakhir dan jurnal internasional 7 tahun terakhir yang bermutu, terakreditasi dan bereputasi. Sampel adalah jurnal penelitian dengan topik relaksasi/kecerdasan emosi anak dalam pembelajaran sesuai dengan kreteria jurnal yang dipilih adalah : 1) merupakan penelitian eksperimen; 2) responden adalah anak usia dini; 3) variable independent adalah relaksasi dan variable dependent adalah kecerdasan emosi anak; 4) perlakuan yang diberikan pengaruh relaksasi atau suatu kegiatan pembelajaran yang mampu meningkatkan perkembangan kecerdasan emosi anak usia dini. **Hasil dan pembahasan**: Hasil analisis jurnal menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki berbagai kegiatan yang bervariasi. Terdiri dari permainan tradisional, permainan kooperatif, komunikasi orang tua dan anak. Begitu dengan relaksasi juga dapat mempengaruhi berbagai cara terdiri dari kecerdasan *interpersonal*, kemampuan berbicara, kepercayaan diri, kemandirian anak. **Kesimpulan**: Relaksasi dapat mempengaruhi perkembangan anak, dan kecerdasan emosi dapat dikembangkan dengan berbagai cara yang bervariasi serta tidak terlihat monoton dalam penyampaian pembelajaran kepada anak-anak dengan memberikan pembelajaran yang menarik dan dapat dilakukan didalam kelas maupun diluar kelas agar anak tidak bosan dalam menghadapi pembelajaran.

**Kata kunci**: Relaksasi, kecerdasan emosi, anak

## **ABSTRACT**

Emotional intelligence is the aspect that most often colors and determines our lives, in fact, emotion and emotional development relates to all aspects of child development and emotional development is the basis for future personality development, as well as discussion of emotions actually influenced by the role of parents and the environment. with a discussion of the work of the brain which is the engine that drives individual behavior. The purpose of this study was to examine the literature, articles and documents related to the effect of relaxation on children's emotional intelligence. Methods: Reference to premiere articles of approximately 15 articles, journals of 15 national journals with a period of the last 5 years and international journals of the last 7 years which are quality, accredited and reputable. Samples are research journals with the topic of relaxation / children's emotional intelligence in learning according to the criteria of the journals chosen are: 1) an experimental research; 2) respondents are early childhood; 3) the independent variable is relaxation and the dependent variable is the child's emotional intelligence; 4) treatment given the effect of relaxation or a learning activity that can improve the development of emotional intelligence in early childhood. Results and discussion: The results of the journal analysis show that emotional intelligence has various varied activities. Consists of traditional games, cooperative games, parent-child communication. Likewise, relaxation can also affect various ways consisting of interpersonal intelligence, speaking ability, self-confidence, and children's independence. Conclusion: Relaxation can affect children's development, and emotional intelligence can be developed in a variety of ways and does not look monotonous in the delivery of learning to children by providing interesting learning and can be done in class and outside the classroom so that children do not get bored in facing learning.

Keywords: relaxation, emotional intelligence, children



## **KATA PENGANTAR**

*Assalamualaikum . Wr. Wb*

Sujud syukur saya persembahkan kepada ALLAH SWT, berkat limpahan hidayat dan rahmatnya, detak jantung, denyut nadi, nafas, dan putaran roda kehidupan yang diberikan-Nya hingga saat ini saya dapat mempersembahkan skripsi saya kepada orang-orang yang saya cintai dan saya sayangi.

1. Kepada ALLAH SWT, yang telah memberikan kelancaran terhadap proses pembuatan skripsi dari awal hingga selesai.
2. Prof. Dr. Harun Prayitno, M.Hum, sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
3. Drs. Ilham Sunaryo, M.Pd. AUD, sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kelancaran pelayanan dan urusan akademik.
4. Dosen pembimbing Skripsi saya Dr. Sri Katoningsih, S.Pd, M.Pd, yang telah memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan
5. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini yang telah memberikan ilmu dan bimbingan kepada penulis.
6. Ayah dan ibu serta keluarga besar, yang telah memberikan dukungan, motivasi serta do'a dan kasih sayang yang luar biasa kepada penulis sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik.
7. Terimakasih Aulia Setya Ningsih, Hanifa Yuswati, Betha Eka Kartika Jihad, Yesii Widyarto, Rista Alfi Meidina, Yasinta Silviana Ningrum, Tiara Siti Fatimah, Ratna Dewi, Ifaul Inabah, Terspesial Tri Wahyuni dan Kak Eni Lestari serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Teman-teman PG PAUD khususnya angkatan 2016
9. Almamaterku UNIVERSITA MUHAMMADIYAH SURAKARTA.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis tetapi juga bagi para pembaca serta dapat menjadi rujukan bagi perkembangan ilmu pendidikan.

*Wassalamu 'alaikum Wr.Wb*

Surakarta, 14 September 2020

Penulis

**(Andrea Bayu Nursita)**

**NIM A520150013**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Penelitian Yang Relevan .....	5
B. Kajian Teori .....	6
C. Kerangka Berfikir .....	15
BAB III METODE PENELITIAN .....	17
A. Jenis Penelitian .....	17

B. Data dan Sumber Data .....	17
C. Teknik pengumpulan data .....	17
D. Teknik Analisis Data .....	18
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>19</b>
A. Hasil Penelitian.....	19
B. Pembahasan .....	25
C. Keterbatasan Penelitian .....	27
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>28</b>
A. Kesimpulan.....	28
B. Saran .....	28
<b>DAFTAR PUSAKA.....</b>	<b>29</b>