

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



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Studi Strata I pada Jurusan
Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

Oleh:

**ANDREA BAYU NURSITA
A520150013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

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

PUBLIKASI ILMIAH

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)

(*Ilham*)
(*Haryono*)
(*Sri Katoningsih*)

Surakarta, 14 september 2020

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,



(Prof. Dr. Hagus Joko Prayitno, M.Hum)

NIDN.0028046501

PERNYATAAN

Dengan Ini Saya Menyatakan Bahwa Dalam Publikasi Ilmiah 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 Kelak Terbukti Ada Ketidak benaran Dalam Pernyataan Saya Diatas, Maka Akan Saya Pertanggungjawabkan Sepenuhnya.

Surakarta, 17 September 2020

Yang membuat pernyataan



Andrea Bayu Nursita

A520150013

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

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 kriteria 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

1. PENDAHULUAN

Lembaga PAUD yang selama ini dikenal oleh masyarakat luas salah satunya adalah taman kanak-kanak (TK). Undang-undang tentang sistem. Pendidikan nasional pasal 28 ayat 3 menyebutkan bahwa tamakn kanak-kanak (TK) menyelenggarakan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian dan potensi diri sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik. Taman kanak-kanak adalah salah satu bentuk satuan pendidikan bagi anak usia dini pada jalur pendidikan formal yang menyelenggarakan Program pendidikan bagi anak usia dini 4-6 tahun yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh aspek perkembangan anak seperti nilai-nilai agama moral, fisik motorik, kognitif, bahasa dan sosial emosional anak. Usia dini merupakan usia dimana anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, usia dini disebut sebagai usia emas (*golden age*) dimasa ini anak mulai peka menerima stimulasi. Masa emas ini hanya datang sekali selama hidup anak, oleh karena itu diusia emasnya. Seorang anak harus mendapatkan stimulasi dari pendidik, orang tua, ataupun orang dewasa lainnya. Dengan stimulasi yang diberikan seorang anak dapat mencapai tugas-tugas perkembangan yang diharapkan muncul pada perilakunya sehari-hari. Sehingga bisa mengembangkan seluruh aspek perkembangannya. Salah satunya aspek perkembangan yang penting untuk dikembangkan yaitu sosial emosional. (Depdiknas 2010:3). Kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain (Goleman. 2007 : 45). Mendefinisikan bahwa kecerdasan emosi sebagai suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam.Memantau baik emosi dirinya maupun emosi orang lain, dan juga kemampuan dalam membedakan emosi dirinya maupun emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya (Mayer, Salovey. 2002 : 162). Mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energy,

emosi, dan pengaruh yang manusiawi. (Robert dan Cooper. Ary Ginanjar Agustian, 2001 : 44).

Mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai himpunan suatu fungsi jiwa yang melibatkan kemampuan memantau intensitas perasaan atau emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain (Shapiro. 2001 : 5). Individu memiliki kecerdasan emosional tinggi, memiliki keyakinan tentang dirinya sendiri, penuh antusias, pandai memilah semuanya dan menggunakan informasi sehingga dapat membimbing pikiran dan tindakan. Mengemukakan teorinya mengenai multiple intelegent atau kecerdasan majemuk dan mensosialisasikan mengenai emotional intelegent (kecerdasan emosi), menyatakan bahwa bukan hanya kecerdasan akademik yang menentukan keberhasilan hidup seseorang tetapi emosi menjadi sesuatu yang penting untuk diketahui seseorang. Pengembangan emosi di taman kanak-kanak merupakan suatu hal yang penting dan harus diperhatikan oleh para guru. Keterampilan emosi pada anak sangat menentukan terbentuknya kepribadian anak pada masa selanjutnya (Howard Gardner dan Daniel Goleman : 2004 : 213). Membagi lima aspek kecerdasan emosional sebagai berikut : keasadaran diri, mengelola emosi, manfaat emosi, memanfaatkan emosi secara produktif, empati, dan membina hubungan. Dari kelima aspek tersebut, dapat diketahui bahwa seorang anak harus mengetahui apa yang dirasakan pada suatu kondisi tertentu. Seorang anak harus mampu menangani perasaannya agar perasaan tersebut dapat diungkapkan dengan tepat, mampu mengendalikan diri, memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain, dan dapat membina hubungan baik dengan orang lain. Setiap anak memiliki emosi yang berbeda-beda dan biasanya hal itu tergantung dari suasana hatinya dan kadang juga dipengaruhi dari situasi di lingkungannya (Yusuf dalam Susanto, 2011 : 159). Emosi anak ada yang negatife ada pula yang positif. Perasaan marah, takut dan sedih merupakan emosi negatife pada anak sedangkan perasaan senang atau gembira merupakan emosi positif pada anak. Seorang anak harus dapat mengontrol emosi positif dan negatifnya agar tidak terjadi ketegangan emosi. Karena ketegangan emosi dapat menghambat atau mengganggu aktifitas mentalnya agar anak tidak mengalami ketegangan emosi maka guru dapat melakukan. Beberapa metode pembelajaran, seperti bernyanyi dan bermain musik, bermain peran, permainan hand puppet, latihan relaksasi dengan musik , bercerita (abimanyu dan marinhu, 1996: 320). Relaksasi dapat diartikan sebagai usaha untuk mengajari seseorang untuk rileks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka, dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki terapi yang berupa pemberian intruksi kepada.

Seseorang dalam bentuk gerakan relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan

energy atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan, relaksasi dapat memutuskan pikiran-pikiran yang menyertai kecemasan (Greenberg, 2000 : 197). Memberi pengertian relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi, atau relaksasi merupakan sesuatu keadaan tegang yang rendah tanpa adanya

Emosi yang kuat (Chaplin: 1975 : 78). Relaksasi merupakan suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran sentral mungkin atau tidak memikirkan apapun (Hakim, 2004 : 41). Berdasarkan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa relaksasi adalah salah satu bentuk gerakan tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki.

Pentingnya mengenalkan kecerdasan emosi pada anak yaitu anak akan memahami emosi, seperti senang, sedih, kesal, gelisah, marah, dan sebagainya agar anak dapat mengekspresikan atau mengungkapkan dengan tepat apa yang sedang dirasakannya ketika aman maupun dalam bahaya, memiliki emosi yang sehat akan membantu anak mencapai diri terbaiknya salah satunya adalah anak usia dini yang sudah dapat mengekspresikan emsainya dengan baik, akan mencoba mencari solusi atas apa yang dirasakannya dan dapat mencapai kemampuan berpikir solutif, kreatif, dan jernih.

2. METODE

Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online nasional dan internasional. Dalam melakukan penelitian ini peneliti melakukan pencarian jurnal penelitian yang dipublikasikan di internet menggunakan *research gate*, *scholar*, *e-resources* perpusnas dengan kata kunci relaksasi, kecerdasan emosi anak. Penelitian ini, peneliti menyelidiki relaksasi terhadap kecerdasan emosi anak. Variable independent adalah relaksasi, variable dependent adalah kecerdasan emosi anak. Untuk populasinya yaitu semua jurnal dengan hasil penelitian yang berupa topik relaksasi ataupun kecerdasan emosi anak dalam pembelajaran sesuai dengan kriteria jurnal yang dipilih yaitu: 1) merupakan penelitian eksperimen: 2) responden adalah anak usia dini; 3) variable independent relaksasi dan variable dependent adalah kecerdasan emosi anak.

Perlakuan yang diberikan adalah pengaruh kegiatan relaksasi atau suatu pembelajaran yang mampu mengembangkan kecerdasan emosi anak. Rujukan berupa artikel primer kurang

lebih 15 artikel, 15 jurnal nasional dengan jangka 5 tahun terakhir dan jurnal internasional dengan jangka 7 tahun terakhir yang bermutu, terakreditasi dan bereputasi. Adapun alur telaah jurnal yang ada dalam literature review ini dilakukan dengan sesuai. Literature review dimulai dengan materi hasil penulisan yang secara

Sekuensi diperhatikan dari yang paling relevan, dan cukup relevan. Kemudian membaca abstrak, setiap jurnal terlebih dahulu untuk memberikan penilaian apakah permasalahan yang dibahas sudah sesuai dengan yang hendak dipecahkan dalam suatu jurnal. Mencatat poin-poin penting dari relevansinya dengan permasalahan penting, untuk menjaga tidak terjebak dalam unsur plagiat, penulis hendaknya juga mencatat sumber informasi dan mencantumkan daftar pustaka. Jika memang informasinya berasal dari ide atau hasil penulis orang lain, membuat catatan, kutipan, atau informasi yang disusun secara sistematis sehingga penulisan dengan mudah dapat mencari kembali jika sewaktu-waktu diperlukan. (Darmadi, 2011 dalam Nursalam, 2016).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini menganalisis berbagai jurnal terhadap pengaruh relaksasi untuk kecerdasan emosi anak, relaksasi mempunyai manfaat untuk kecerdasan emosi anak dapat membantu anak mengelola emosinya sehingga anak dapat mengekspresikan emosinya secara tepat dan dengan metode relaksasi yang dilakukan anak efektif untuk latihan pengenalan emosi diri mereka, “proses relaksasi yang dilakukan pada anak cukup efektif untuk pengenalan emosi diri mereka sendiri atau terbentuknya.

Keterampilan *emotional awareness*”. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman . dengan kendornya otot-otot tubuh, yang tegang menjadi rileks (santai), maka akan tercipta suasana perasaan yang tenang dan nyaman. Perasaan yang tenang dan nyaman akan menopang lahirnya pola.

Pikir dan tingkahlaku positif, normal dan juga emosi yang terkontrol (Rahmawati, dalam Ali 2006: 8.16). Beberapa hasil yang mempengaruhi penelitian dari kecerdasan emosi agar anak mudah dalam mengontrol emosi dan menunjukkan ekspresi, terdapat pada jurnal yang telah di teliti serta manfaat metode relaksasi terhadap kemampuan anak dalam mengelola emosi dengan tepat serta mengekspresikan apa yang anak rasakan agar mudah dipahami oleh guru maupun orang tua.

Tabel 1. jumlah prosentase dari jurnal yang telah dianalisis

No	Indicator	Prosentase	%
1	Metode relaksasi berpengaruh terhadap kecerdasan emosi	9 jurnal	50%
2	Faktor lain yang berpengaruh terhadap kecerdasan emosi	3 jurnal	30%
3	Metode lain yang berpengaruh terhadap kecerdasan emosi	3 jurnal	20%

Tabel 1 hasil analisi jurnal

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pengaruh metode relaksasi terhadap kecerdasan emosi anak.

3.1.1 Metode relaksasi berpengaruh terhadap kecerdasan emosi

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Weny Widyasari (2014) Menunjukkan bahwa ada peningkatan perkembangan emosi anak dapat dicapai melalui metode relaksasi agar anak bisa mengerti dan mengekspresikan emosi secara tepat dari perasaan (sedih, marah, senang/gembira, perubahan raut wajah dan nada suara), guru dan orang tua bertanggung jawab dalam memberikan berbagai stimulasi dan bimbingan yang tepat agar anak memiliki rasa empati terhadap sesama, mencintai diri sendiri dan lingkungan mengerti tentang arti kasih sayang, memiliki rasa saling menjaga karena kecerdasan emosi mendasari tingkahlaku terhadap sifat dewasa serta akan berguna pada kehidupan yang akan datang.

Peneliti Ririn Noviana Sari (2014) Hasilnya menunjukkan bahwa ketika dilakukan observasi awal perkembangan kelompok B adalah 377 dengan nilai rata-rata 17,95, nilai tertinggi 20, nilai terendah 16 setelah itu peneliti melakukan observasi akhir dan hasilnya menunjukkan skor perkembangan kelompok B setelah eksperimen dengan kegiatan bercerita adalah 440 dengan nilai rata-rata 20,95, Nilai tertinggi 23 nilai terendah 19. Hal ini dikarenakan ketika pemberian perlakuan melalui metode relaksasi , guru bisa menjadi konduktor yang baik ketika. Merelaksasi anak-anak, suasana juga mendukung ketika berada di dalam kelas maupun lingkungan sekolah yang tenang dan nyaman tentu saja dapat mendukung keberhasilan metode relaksasi.

Peneliti Muhammad Setiawan (2015) Hasilnya adalah penelitian siklus ke 1 menyimpulkan anak-anak kurang aktif dalam relaksasi yang dilakukan oleh pendidik, anak juga tidak kondusif dan diam saja dalam merespon tindakan dan perintah guru penataan lingkungan juga kurang mendukung, siklus ke 2 peneliti mulai mengajak anak-anak duduk melingkar, kemudian mengajak anak memposisikan diri senyaman mungkin untuk mengikuti kegiatan relaksasi dan diperoleh hasil bahwa adanya peningkatan sebesar 14,84%, siklus ke 3 anak-anak diberikan kegiatan relaksasi dengan menunjukkan rasa percaya diri dan keberaniannya, mengucapkan syukur, berterimakasih dan hasilnya rata-rata prosentase

kecerdasan emosi satu kelas 80% prosentase tersebut sudah mencapai indicator keberhasilan yang ditargetkan.

Peneliti Sri Nurkayati (2012) Hasilnya adalah kemampuan sosial emosional anak mampu berkembang secara optimal melalui relaksasi dan menjadikan perubahan besar bagi anak nantinya sehingga dalam tahap perkembangan selanjutnya anak akan lebih mandiri, mampu mengurus diri sendiri, mampu bersosialisasi dan mampu mengendalikan diri sendiri, jika anak memiliki kemampuan sosial emosional yang baik maka ia akan tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang baik, dilakukan siklus 1. (33,33%), 2 (62,50%), 3. (83,33) dengan pendekatan relaksasi anak mampu meningkatkan kecerdasan emosi serta mendorong guru untuk mengembangkan metode pembelajaran baru yang inovatif dalam melakukan pembelajaran yang mengikut sertakan anak, sehingga pembelajaran tidak berpusat pada guru.

Peneliti Niswatul Chusna (2013) Hasilnya adalah melalui relaksasi mempermudah pengenalan emosi dari guru ke anak dan mempermudah anak melakukan eksplorasi dalam mengembangkan imajinasi melalui stimulasi yang dilakukan guru terhadap pengembangan kecerdasan emosi, agar anak mampu mengekspresikan emosi dengan tepat serta membuat anak mampu bertindak sesuai dengan yang anak inginkan untuk menjalin komunikasi yang baik dengan guru ketika berada di sekolah dan. Orang tua ketika berada di rumah supaya menjadi lebih intens dalam meningkatkan kemampuan belajar anak dengan mengontrol emosi dengan benar seperti menjaga kebersihan, menolong, mengerti tentang kemampuan diri sendiri.

Peneliti Enny Fitriahadi, Uti Lestari (2014) Hasilnya adalah penerapan teknik relaksasi terhadap anak untuk merenggangkan otot-otot anak yang kaku serta memberikan stimulasi anak agar mampu menikmati sesuatu yang mereka inginkan dan menolak apa yang tidak mereka inginkan dari sini relaksasi sendiri sangat membantu dalam memberikan stimulus terhadap guru dalam menyikapi anak yang kurang berkembang dalam hal status gizi itu di tunjang dari faktor orang tua yang memberikan makanan siap saji tanpa. Memikirkan aspek gizi anak, maka perkembangan anak akan sedikit terhambat karena anak mengalami obesitas dan cenderung anak kurang mau memakan sayuran untuk menunjang gizi pada anak, dalam lingkup ini faktor keluarga dan lingkungan akan mempersulit guru dalam menstimulus anak supaya suka dengan sayuran, setelah melakukan pendekatan yang intens terhadap orang tua dan anak guru memberikan kegiatan agar dapat melatih motorik kasar pada anak dengan Teknik relaksasi seperti berlari, melompat, menendang, melempar agar mempermudah melihat ekspresi anak saat bermain diluar maupun didalam kelas dan relaksasi sendiri

membantu guru untuk mengetahui sejauh mana perkembangan signifikan yang dilakukan oleh orang tua saat anak berada di rumah tentu dengan menjalin komunikasi dengan orang tua anak.

Peneliti Febriyanti Wulandari (2013) Hasilnya adalah tingkah laku anak hiperaktif tentunya berbeda dengan anak normal dibutuhkan pendekatan khusus oleh peneliti, relaksasi yang dilakukan supaya anak dengan tingkah laku hiperaktif agar lebih terkontrol dan mudah dalam mengikuti pembelajaran disini peneliti juga dibantu oleh guru pendamping kelas yang dimana ketika ada guru baru anak hiperaktif akan cenderung takut untuk berjabat tangan dari sini relaksasi memudahkan dalam hal pengenalan serta memberikan kemudahan untuk menstimulasi anak hiperaktif agar sedikit lebih tenang dan mengerti tentang sikap yang dilakukan dari hasil yang dilakukan peneliti anak hiperaktif akan cenderung stabil dan jarang mengganggu ketika dilakukan relaksasi. Serta memberikan pendekatan mendalam dengan guru pendamping kelas.

Peneliti Iza Fitri (2014) hasilnya adalah kurangnya anak dalam berkonsentrasi terhadap pembelajaran yang disampaikan oleh guru anak cenderung asik dengan kegiatannya sendiri tanpa memperhatikan intruksi guru maka peneliti mengenalkan tentang relaksasi agar anak lebih tenang dalam mengikuti proses pembelajaran yang dinyatakan perlu dilakukan sejak usia dini untuk melatih konsentrasi. Didalam melaksanakan relaksasi anak mendapatkan kenyamanan dalam proses pembelajaran serta mampu meningkatkan. Konsentrasi anak sebelumnya yang hanya sibuk dengan kegiatan sendiri sekarang anak mampu berkonsentrasi terhadap apa yang sudah disampaikan guru dan mampu mengulangi apa yang sudah disampaikan saat pembelajaran berlangsung.

Peneliti Siti Ngalifah (2010) hasilnya adalah pada taraf signifikan 1% menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada uji eksperimen musik klasik terhadap kecerdasan emosional anak yakni $2.931 > 2.88$. Perbedaan hasil penghitungan uji t hitung kontrol adalah 0.316 ($0.316 < 2.26$) sedangkan nilai t hitung eksperimen adalah 2.438 ($2.438 > 2.26$) . jadi jika dilihat dari taraf signifikan 1% kelompok kontrol tidak terjadi perubahan sebelum dan sesudah treatment. Sedangkan untuk kelompok eksperimen terjadi perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah treatment.

3.1.2 Faktor lain yang berpengaruh terhadap kecerdasan emosi

Peneliti Safitri Ekawati (2012) Hasilnya adalah kemampuan sosial emosi anak dapat dikenalkan dengan media gambar sebab pada tahap awal dilakukan oleh guru, pembelajaran yang dilakukan kurang direspon oleh anak serta, cenderung anak merasa bosan dan kurang memperhatikan maka peneliti mengenalkan media gambar sebagai pengenalan kepada anak

tentang pengenalan emosi serta menambahkan dengan media papan flannel seperti menempelkan gambar sedih, senyum. Tertawa serta memberikan stimulasi saat maju kedepan anak dibiasakan antri serta mengangkat tangan jika ingin maju, guru juga mengatur tempat permainan agar lebih menarik dan mampu membuat anak semangat dalam mengikuti pembelajaran di dalam kelas. Guru juga diberikan pengertian tentang tahapan pengenalan emosi anak dengan beberapa cerita bergambar maka anak akan lebih mudah menangkap pembelajaran agar proses pembelajaran berpusat terhadap anak.

Peneliti Faya Sukma Putri (2013) Hasilnya adalah dalam penelitian ini banyak pengaruh yang dihadapi dalam prestasi belajar salah satunya adalah tentang perkembangan sosial emosional yang dimana anak akan cenderung malas untuk melakukan proses pembelajaran diantaranya kurangnya inovasi yang dilakukan oleh guru kelas serta pembelajaran yang diulang-ulang tanpa penambahan permainan didalam proses pembelajarannya maka peneliti selalu memberikan peraturan sederhana stimulus yang. Dilakukan seperti memberikan reward terhadap anak yang rajin maju kedepan dan memberikan anak semangat ketika belum menyelesaikan permainan maka dari sisi ini peneliti memberikan peraturan sederhana ketika sudah selesai mengerjakan sesuatu anak dapat maju kedepan dan berbicara dengan guru tanpa disadari anak melatih kemampuan percaya diri untuk menyelesaikan permainan yang sudah dimulai sampai selesai dan memberitahu jika tindakan anak benar maupun salah tanpa membentak ketika butuh sesuatu minta tolong dengan teman atau guru kelas yang berada di dalam kelas.

Peneliti Rizky Wadiyah (2018) Hasilnya adalah memperdengarkan murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kecerdasan emosi diantaranya membuat anak lebih tenang dalam menghadapi proses pembelajaran di dalam kelas serta guru dapat mempersiapkan permainan dengan baik untuk anak, disini anak juga membantu untuk mempersiapkan permainan, memperdengarkan murottal sebelum proses pembelajaran dirasa sangat efektif untuk membuat anak lebih.Mengenal tentang agama yang dianut serta mengerti tentang lafalan Al-Qur'an guru juga memberikan stimulasi dengan tentang ekspresi wajah senang, sedih, tertawa dan menggambar muka dengan untuk di tempelkan disampul depan buku agar dalam kegiatan sehari-hari anak selalu tersenyum terhadap teman di kelas atau guru yang mengajar, permainan yang dilakukan menebak kartu ekspresi dan maju kedepan menempel di papan tulis.

3.1.3 Metode lain yang berpengaruh terhadap kecerdasan emosi

Emiliana Darsri Winarti (2013) hasilnya adalah menjelaskan bahwa penggunaan bermain peran makro dapat mengembangkan kemampuan emosional anak. Dari siklus diperoleh hasil dapat memerankan tokoh dalam cerita 70% dan siklus ke 2 keberhasilan menjadi 80% .

bermain peran adalah salah satu permainan favorit anak-anak. Bagi orang dewasa peran tersebut tampaknya sepele, namun bagi anak-anak akan banyak belajar tentang hal yang menarik serta penyelesaian persoalan yang dihadapinya dalam memulai dan menyelesaikan permainan peran.

Hasil penelitian Setiyawati (2013) kemampuan anak pada pra siklus 40% setelah dilakukan siklus 1 mencapai 59,09% dan siklus ke 2 meningkat sebesar 81,81% ini menunjukkan bahwa kemampuan emosional anak mengalami peningkatan melalui metode bercerita, hubungan kemampuan bercerita guru sangat relevan terhadap kecerdasan emosi anak karena dalam menstimulasi guru dapat menceritakan hal-hal yang belum diketahui anak. Serta memberikan wawasan terhadap anak tentang pengertian baru yang dapat dilakukan anak dalam pembelajaran.

Retno Sari, Desi (2014) hasilnya adalah menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari pembelajaran bermain peran terhadap rasa percaya diri anak, seperti guru membereikan peraturan terhadap permainan yang dilakukan anak dan anak memilih peran sesuai yang sudah di sepakati bersama saat sebelum mulai permainan serta mendesain ruang permainan ssesuai dengan yang anak inginkan itu juga melatih kemampuan diri dan belajar untuk mandiri dalam melakukan suatu hal yang diinginkan.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis jurnal relaksasi terhadap kecerdasan emosi anak dalam hal ini metode relaksasi berepengaruh terhadap kecerdasan emosi anak, serta metode relaksasi juga dapat digunakan sebagai sebuah perantara atau cara untuk mengenalkan anak tentang musik dalam pembelajaran melakukan kegiatan dengan rileks maka membuat anak merasa nyaman dan senang dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran membuat guru membuat inovasi dengan. Metode relaksasi, dengan demikian metode relaksasi adalah teknik yang digunakan untuk menciptakan mekanik batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan pikiran yang kacau, mempermudah seseorang mengontrol diri. Dengan menggunakan metode relaksasi mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri maka pola pikir anak akan menjadi lebih tenang sehingga anak mudah mengendalikan diri, jika kemampuan sosial anak mampu. Menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga dalam tahap perkembangan selanjutnya anak akan lebih mandiri, mampu mengurus diri sendiri, mampu bersosialisasi dan mengendalikan diri, maka anak mempunyai kemampuan sosial emosional yang baik, maka anak akan tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang baik tidak mudah terpengaruh kedalam tindakan-tindakan yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Metode dari perkembangan emosi pada.

Anak usia dini dalam proses perkembangan anak yaitu guru dapat melakukan metode seperti, bernyanyi, dan bermain musik, bermain peran, bermain *hand puppet*, latihan relaksasi dan meditasi dengan musik, bercerita, permainan gerak dan lagu, permainan *feeling band*, demonstrasi, permainan personifikasi. Musik klasik sangat mempengaruhi perkembangan IQ dan EQ, seorang anak yang terbiasa mendengarkan musik akan lebih berkembang kecerdasan emosinya dengan anak yang jarang mendengarkan. Musik (kehebatan musik klasik untuk mengatur kecerdasan anak : 183) music dengan tempo sedang dan yang memainkan birama baku dapat merangsang pikiran menjadi tenang, belajar sambil mendengarkan music semacam ini membantu otak menyerap informasi jauh lebih banyak, meningkatkan konsentrasi dan membuat pikiran lebih dinamis, bahkan music dengan tempo yang lebih lambat mampu menidurkan seseorang atau bayi paling rewel sekalipun, masa anak juga identic dengan bermain.

Dengan bermain anak mendapat banyak rangsangan seperti motoric halus dan motoric kasar akan lebih berkembang dengan metode relaksi, relaksasi sendiri dapat mengatur perkembangan emosi anak dengan merealisasikan pikiran dan tubuhnya untuk lebih bisa mengontrol emosinya sendiri, serta memberikan dorongan guru untuk mempersiapkan perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi tentang pembelajaran dengan menggunakan metode relaksasi. (Imam Musbikin :196-202).Proses perkembangan emosi, proses relaksasi merupakan proses yang dapat dilakukan pada anak karena cukup efektif untuk latihan pengenalan emosi diri mereka sendiri atau terbentuknya keterampilan *emotional awareness* (metode pengembangan sosial emosional) metode merupakan bagian dari setrategi kegiatan yang sudah dipilih melalui kegiatan yang diterapkan untuk mencapai kegiatan. Maka dari itu untuk memilih suatu metode dalam kegiatan guru perlu mempunyai alasan yang kuat dan faktor yang.Mendukung pemilihan metode tersebut, seperti karakteristik tujuan kegiatan dan karakteristik anak (Moeslichaton : 2014, 7-11), sebgaiian anak emosi lebih mudah di ekspresikan melalui kondisi psikisnya, sebagai contoh seorang anak yang akan menangis apabila ia merasa sakit atau merasa tidak nyaman. Namun jika anak ditanya tentang bagaimana perasaannya atau mengapa merasa sakit, anak akan cenderung kesulitan untuk mengungkapkan perasaannya, banyaknya macam emosi yang timbul pada diri anak, keadaan.

Lingkungan yang tidak mendukung, pola asuh orang tua juga bisa menyebabkan pengaruh dalam emosi pada anak. Mungkin dalam pencapaian tingkat kecerdasan pada anak usia dini berbeda-beda tetapi dalam mengontrol emosi yang dilakukan anak mungkin sama tergantung dalam situasi serta kondisi yang dialami anak mungkin di dalam kelas

ataupun di luar kelas bisa juga ketika di rumah saat bersama dengan orang tua, dengan begitu guru dapat mengetahui perkembangan emosional anak serta dapat.

Berkonsultasi dengan orang tua dan memberitahukan perkembangan kepada orang tua agar dapat diasah kemampuan anak ketika di rumah, serta memberikan contoh yang baik agar anak mengerti tentang mengekspresikan emosi dan bersosialisasi di kehidupan yang akan datang.

4. PENUTUP

Banyak hal yang dapat berpengaruh terhadap kecerdasan emosi anak diantaranya relaksasi. Relaksasi sendiri berpengaruh terhadap kecerdasan emosi anak. Adapun faktor lainnya yaitu seperti pembelajaran yang diterapkan guru seperti bermain sentra peran, metode bercerita, bernyanyi, bermain musik, *metode feeling band*, personifikasi. Oleh sebab itu perlu adanya relaksasi pada anak supaya anak dapat berkembang sesuai dengan. Tahapan perkembangan selanjutnya dengan memasuki kehidupan atau jenjang yang lebih tinggi.

PERSANTUNAN

Dalam naskah publikasi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan serta arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ucapan Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT Yang Maha Besar, telah memberikan kelancaran, kemudahan dan keberkahan atas terselesainya skripsi ini.
2. Bapak Sumanto dan Ibu Sri Suwanti sebagai orangtua saya yang selalu memberi doa terbaik untukku, memberikanku motivasi, memberi dukungan, arahan, serta semangat yang tak henti-hentinya.
3. Saudara kandung saya adek Liana Arum Meilina yang selalu mendengarkan keluh kesah dan mendukung saya.
4. Orang terkasih setelah keluarga saya, Gheasta Virgine Pulung Dewata yang menjadi tempat berkeluh kesah dan selalu memberi support dan semangat.
5. 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.
6. Teman-teman seperjuangan PG-PAUD'16 yang ikut serta memberikan semangat dan support untuk mewujudkan karya ini.
7. Almamaterku Universitas Muhammadiyah Surakarta

DAFTAR PUSAKA

- Abimanyu dan Marinhu. 1996 : 320 Teknik relaksasi. Jakarta kencana penerbit prenatal media group <http://google.co.id>
- Chaplin, James P. 1975 : 98 :A Dictionary of Psychology. New York : Metodologi penelitian. Jakarta : Grasindo <http://repository.edu.co.id>
- Daniel Goleman, Goleman emotional intelligences, penerbit bantams books 1995. Universitas Michigan (hal 45) <http://google.scholar.co.id>
- (Darmadi, 2011 dalam. Nursalam, 2016) cara pengumpulan data yang digunakan-UMY Repository. <http://repository.umy.ac.id>
- Diknas 2010. Standart Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta. Depdiknas
- Emiliana Darsri Winarti, 2014. Upaya Mengembangkan Kemampuan Emosional Melalui Metode Bermain Peran Makro Pada Anak Kelompok B Tk Indrayasana 08 Kebon Arum Klaten Tahun 2013/2014 (Online) <Http://Eprint.Ums.Ac.Id>
- Emy Qoriah, Wahyu Dyah Laksmi, Eriqa Pratiwi, 2016/2017. Meningkatkan Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Melalui Bermain Peran Pada Kelompok A3 TK Aisyiyah Bustanul Athfal (ABA 4) Mangli Tahun Pelajaran 2016/1017. Universitas Muhammadiyah Jember. E journal.(online)
- Enny Fitriahadi, Uti Lestari. Manfaat Teknik Relaksasi Dan Status Gizi Terhadap Perkembangan Motoric Kasar Anak Usia 3-5 Tahun Di Paud/Tk Al-Hikmah Tahun Ajaran 2014 (Online) <Http://Ojs.Akbidylpp.Ac.Id>. Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap.
- Faya Sukma Putri Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar Anak Tahun 2013. <Http://Lib.Unnes.Ac.Id>
- Febriyanti Wulandari Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Perilaku Anak Hiperaktif Anak Autis Di Sekolah Inklusiadelia Semarang Tahun 2013. <Http://Jurnalmahasiswa.Unesa.Ac.Id>
- Greenberg, Jerald dan Baron, Robert A. 2000. Perilaku . Jakarta : prentice hall <http://repository.usu.ac.id>
- Hakim 2004 : 41 Medical Science Monitor – Medscimonit.Com : <Http://Cendekia.Scholar.Co.Id>
- Howard Gardner, Daniel Goleman emotional intelegent 2004 : 213 <http://ejournal.google.co.id>
- [Imam Musbikin, MutiaraAl-Qur'an \(Yogyakarta, Jaya Star Nina hal 196-202\) http://docplayer.info.co.id](http://docplayer.info.co.id)
- Izza Fitri 2014. Pengaruh Relaksasi Terhadap Konsentrasi Anak Pada Usia 4-5 Tahun Di Paud Fatimah Tahun Ajaran 2013/2014 <Http://Eprint.Ums.Ac.Id>.
- Mayer, Salovey, DR Caruso. Emotional intelligence. 2002 (hal 162) <http://scholars.unh.edu>
- Moeslichaton/Metode Pengajaran Taman Kanak-Kanak. Jakarta : PT Asdi Maha Satya. Surtikanti. Media Dan Sumber. <Http://Opac.Perpusnas.Go.Id>

- Muhammad Setiawan 2015. Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosi Anak Melalui Relaksasi Pada Anak Kelompok B Di Tk Kemala Bhayangkari 71 Karanganyar Tahun Ajaran 2024/2015 (Online) [Http://Eprint.Ums.Ac.Id](http://Eprint.Ums.Ac.Id)
- Niswatul Chusna Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosi Melalui Layanan Bimbingan Relaksasi Tahun 2012 [Http://Eprint.Umk.Ac.Id](http://Eprint.Umk.Ac.Id)
- Rachmawati Yeni, Nugraha Ali. 2008, Metode Pengembangan Sosial Emosional. Jakarta Penerbit Universitas Terbuka
- Retno Sari, Desi, 2014 Pengaruh Pembelajaran Bermain Peran Terhadap Rasa Percaya Diri Pada Anak Di Tk Pertiwi Karang Anyar 2 Plupuh Sragen Tahun Pelajaran 2012/2013 (Online) [Http://Eprint.Ums.Ac.Id](http://Eprint.Ums.Ac.Id)
- Ririn Noviana Sari, 2014. Pengaruh Metode Relaksasi Terhadap Perkembangan Emosi Anak Kelompok B Di Tk Kanoman III Klaten Tahun Ajaran 2013/2014 (Online) [Http://Eprint.Ums.Ac.Id](http://Eprint.Ums.Ac.Id)
- Risky Wadiah 2018. Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecerdasan Emosi Di Tk A Ejournal (Online)
- Safitri Ekawati, 2012. Peningkatan Kecerdasan Emosi Anak Melalui Tebak Ekspresi Di Tk Nisa 2 Wonokerso Kedawung Sragen Tahun Ajaran 2011/2012 Jurnal Skripsi [Http://Eprint.Ums.Ac.Id](http://Eprint.Ums.Ac.Id)
- Setiawati, 2013. Peningkatan Kemampuan Emosional Melalui Metode Bercerita Anak Kelompok A Tk Aisyiyah Ngagas 1 Klaten Selatan Tahun 2012/2013.(Online) [Http://Eprint.Ums.Ac.Id](http://Eprint.Ums.Ac.Id) , Diakses Tgl 17 Mei 2020
- Siti Ngalifah Pengaruh Musik Klasik Terhadap Kecerdasan Emosional Anak Di TK Kemala Bhayangkari 06 Glondong Tirtomartani Kalasan Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2009-2010. [Http://Digilib.Uin.Ac.Id](http://Digilib.Uin.Ac.Id)
- Shapiro, Neuroscience. Journal Of Neuroscience 2001 : 5. [Http://Scholar.Google.Co.Id](http://Scholar.Google.Co.Id)
- Sri Nurkayati 2013. Peningkatan Kemampuan Sosial Emosional Melalui Metode Relaksasi Pada Anak Kelompok B Di Tk Maria Assumpta Klaten Tahun Ajaran 2012/2013 (Online) [Http://Eprint.Ums.Ac.Id](http://Eprint.Ums.Ac.Id)
- Widiasari, Weni 2014 Upaya Meningkatkan Perkembangan Emosi Anak Melalui Metode Relaksasi Di Kb Anyelir Lidi Jl Semarante Mangkuyudan Surakarta Tahun Pelajaran 2013/2014. (Online) [Http://Eprint.Ums.Ac.Id](http://Eprint.Ums.Ac.Id) Diakses Tgl 18 Maret 2020
- Yusuf, Susanto, Ahmad , 2011-2012 : 159 Perkembangan Anak Usia Dini Jakarta: Kencana Pramedenia Group