

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak usia dini merupakan sosok individu yang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek yang sangat cepat dan fundamental bagi kehidupan anak selanjutnya. Usia dini disebut sebagai usia emas (*golden age*), usia tersebut sedang mengalami perkembangan sangat pesat. Perkembangan tersebut dimulai sejak prenatal yaitu sejak dalam kandungan. Masa usia dini merupakan masa peletak dasar atau fondasi awal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. *National Association for the Education of Young Children* (NAEYC) mendefinisikan bahwa anak usia dini berada pada rentang usia 0-8 tahun.¹ Dalam rentang usia tersebut, tentunya anak usia dini memerlukan stimulasi yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangannya.

Menurut Panzilion, mengemukakan bahwa stimulasi harus diberikan secara rutin dengan kasih sayang dan metode bermain yang menyenangkan, sehingga perkembangan anak akan berjalan optimal dan dapat mencegah keterlambatan.² Stimulasi tersebut juga perlu adanya dorongan agar dapat berkembang secara optimal. Dengan adanya stimulasi yang optimal menjadi upaya penting bagi pertumbuhan dan perkembangan kehidupan anak selanjutnya.

Salah satu stimulasi yang tepat diberikan pada anak usia dini yaitu terkait aspek perkembangan sosial emosional. Aspek perkembangan sosial emosional menjadi salah satu dasar perkembangan yang penting diperhatikan pada sikap disiplin anak. Menurut Amalia, mengemukakan perilaku disiplin anak usia dini. Perilaku disiplin ini tidak tumbuh dengan sendirinya, melainkan perlu adanya kesadaran tersendiri, latihan kebiasaan, dan juga adanya hukuman.

¹ Syifauzakia, dkk. (2021). *Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Malang: Literasi Nusantara. Hal. 14

² Panzilion, Padila., & Andri J. (2021). *Pengetahuan Stimulasi Perkembangan Anak Usia Dini oleh Guru*. *Journal of Telenursing* (Vol. 3, No. 1). Hal. 85-94.

Menurut Socolar, pembentukan disiplin kepada anak usia dini membutuhkan strategi dan pendekatan yang tepat untuk perkembangannya.³ Pendidikan disiplin bukan hanya mengajarkan anak untuk mengikuti aturan tanpa sadar dan kurang rasa tanggung jawab sosial. Namun mengajarkan disiplin dibutuhkan kesadaran diri pada anak. Sehingga anak mempunyai harga diri yang baik, menghindarkan anak dari perbuatan tercela. Dalam pembentukan karakter disiplin anak usia dini diperlukan stimulasi dari orang tua atau guru dengan menggunakan media untuk membantu proses pelaksanaan pembentukan karakter pada anak. Upaya orang tua, dapat dilakukan dengan menekankan pada karakter anak, terutama karakter disiplin memberikan tugas “bermain peran” membantu ibu selama di rumah, seperti membersihkan rumah, merapihkan tempat tidur, dan lain sebagainya. Hal ini dapat membantu anak untuk mengembangkan karakter disiplinnya. Nilai-nilai karakter anak berupa disiplin menjadi nilai utama bagi perilaku anak.⁴ Dapat peneliti simpulkan bahwa upaya yang dilakukan orang tua dalam menanamkan karakter disiplin anak melalui pembiasaan kegiatan sehari-hari seperti membantu ibu sangat penting untuk membantu anak menjadi matang peribadinya dan mengubah sifat-sifat ketergantungan yang ada pada anak menjadi sifat kemandirian.

Melalui pembiasaan sehari-hari yang orang tua tanamkan dalam disiplin anak sesuai dengan pendapat Yunitami, mengungkapkan bahwa setiap hari anak melakukan kegiatan rutinitas yang dapat menjadi dasar kebutuhan. Rutinitas pemenuhan kebutuhan dasar ADL (*Activities of Daily Living*) adalah kebutuhan anak yang dapat dipenuhi secara mandiri seperti bangun tidur, merapihkan tempat tidurnya sendiri, berpakaian, hingga merawat dan menjaga kebersihan diri. Kedisiplinan diri sendiri dibutuhkan untuk membantu anak menyelesaikan rutinitasnya.⁵ Sejak

³ Socolar, dkk. (2007). *A Longitudinal Study of Parental Discipline of Young Children*. Southern Medical Journal. (Vol. 100, No.5).

⁴ Khatimah, H. (2021). *Perilaku Disiplin Anak Pada Pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) Di RA Al-Akhyar*. Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Anak Usia Dini. (Vol. 7, No. 1). Hal. 53- 61.

⁵ Yunitami, A. D. U. R. (2014). *Pengembangan Keterampilan Membantu Diri Sendiri Pada Anak panti Asuhan Usia 4-5 tahun*. Jurnal Ilmiah Visi. (Vol. 9, No. 2). Hal. 118-124.

usia dini, disiplin diri dapat dikembangkan dan bertambahnya usia anak maka kemampuan disiplin dalam diri anak terus berkembang dan bertambah. Oleh karena itu, anak dapat meningkatkan disiplin diri sendiri untuk memenuhi kebutuhan dasar.

Adapun cara untuk meningkatkan kedisiplinan untuk memenuhi kebutuhan dasar anak, orang tua dapat membiasakan anak untuk menerapkan disiplin dalam dirinya seperti disiplin bangun pagi hingga tidur tepat waktu. Anak dapat diajarkan konsep waktu agar dapat mengenal waktu, belajar tentang lamanya suatu kegiatan berlangsung. Ketika anak memahami konsep waktu dan dihubungkan dengan kegiatan rutin merupakan suatu upaya mengajarkan anak untuk berpikir kritis. Tindakan yang diharapkan muncul dari pemahaman anak tentang waktu berkaitan dengan melatih disiplin anak dalam kegiatan seperti waktu bangun dan tidur lebih awal.

Pembiasaan disiplin waktu yang dilakukan orang tua terkait dengan membiasakan anak untuk bangun pagi sesuai dengan pendapat Ambarwat, mengemukakan bahwa terdapat beberapa cara membangunkan anak yaitu dengan mengguncang-guncangkan badan anak. Selain membiasakan anak bangun pagi, orang tua juga dapat membiasakan disiplin waktu tidur. Dengan mendisiplinkan waktu tidur, anak memiliki waktu tidur yang cukup di malam hari, sehingga pada pagi hari orang tua tidak terlalu sulit membangunkan anak. Orang tua juga dapat mengajarkan anak untuk membiasakan anak dalam merapihkan tempat tidurnya, hal ini supaya anak memiliki tanggung jawab terhadap kamar tidurnya. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan pendapat Kurnia, mengemukakan bahwa mendisiplinkan anak dapat melibatkannya untuk membereskan kamar tidur, melipat selimut, dan menarik sprengi supaya tempat tidur terlihat rapih.⁶ Dapat peneliti simpulkan bahwa menerapkan disiplin pada anak melalui pembiasaan

⁶ Nur Fitri, A., dkk. (2016). *Peran Orang Tua Dalam Penanaman Disiplin Pada Anak Usia Pra Sekolah Melalui Pembiasaan Di Kelurahan Cihaurgeulis Bandung*. Jurnal FamilyEdu. (Vol. II, No. 2). Hal. 82-91.

sehari-hari untuk bangun pagi dapat dilakukan orang tua dengan menggugurkan badan anak, dan orang tua juga dapat membiasakan menerapkan disiplin waktu tidur agar anak memiliki waktu tidur yang cukup di malam hari.

Melihat pentingnya menerapkan perilaku disiplin waktu pada anak usia dini khususnya disiplin bangun tidur dan tidur tepat waktu, peneliti melakukan observasi untuk mengetahui mengenai perilaku kedisiplinan anak pada saat di rumah. Observasi dilakukan di salah satu Lembaga PAUD yaitu Sekolah Cakrawala di daerah Jakarta Barat. Observasi dilakukan pada hari Jumat, tanggal 28 Januari 2022 pada pukul 09.00 - 10.00 WIB, dengan 20 responden yang berusia 5-6 tahun.

Hasil Observasi yang dilakukan dengan metode partisipatif. Dalam prosesnya, peneliti melakukan pengamatan dengan melibatkan diri secara aktif untuk melihat dan mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang disiplin bangun tidur dan tidur tepat waktu pada anak di Sekolah Cakrawala. Kegiatan observasi dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada setiap anak. Pertanyaan pertama, “Kapan waktu yang tepat untuk bangun pagi?”, kedua, “Setelah bangun tidur, perlukah kita merapihkan tempat tidur?”, ketiga, “Bagaimana cara agar tidak tidur terlalu larut malam?”.

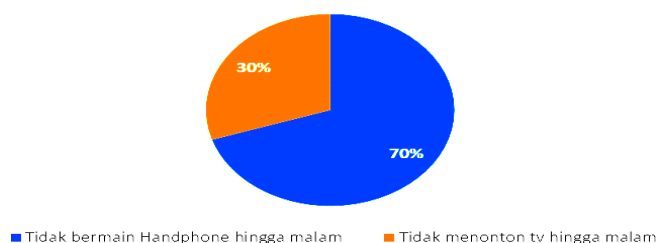


Gambar 1-1 Hasil Observasi Pra-Penelitian (1)



Gambar 1-2 Hasil Observasi Pra-Penelitian (2)

Bagaimana Cara Kita Agar Tidak Tidur Larut Malam ?



Gambar 1-3 Hasil Observasi Pra-Penelitian (3)

Berdasarkan hasil data observasi tersebut, dapat diketahui bahwa pemahaman anak mengenai disiplin waktu bangun tidur dan tidur tepat waktu masih kurang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pertanyaan terkait waktu yang tepat untuk bangun pagi. Hampir sebagian besar anak menjawab ketika bangun pagi ia menunggu dibangunkan terlebih dahulu oleh ibunya. Pertanyaan lain tentang perlunya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur, sebagian anak sudah bisa merapikan tempat tidurnya sendiri, namun beberapa anak lainnya menunggu Ibu untuk merapikannya. Kemudian pemahaman anak mengenai cara agar tidak tidur larut malam cukup baik, anak dapat memahami apa saja kegiatan yang tidak boleh dilakukan hingga larut malam untuk tidur tepat waktu.

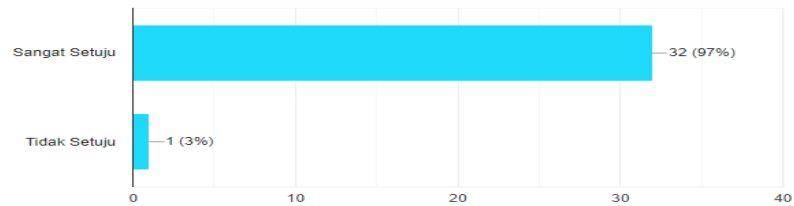
Melalui observasi yang telah peneliti lakukan ke suatu lembaga PAUD dapat ditemukan beberapa fakta dilapangan mengenai penelitian yang dikembangkan terkait waktu bangun tidur dan tidur tepat waktu. Adapun urgensi yang menjadi perhatian khusus peneliti yaitu ditemukan bahwa masih banyak anak yang menerapkan tidur terlalu larut malam, anak belum terbiasa bangun pagi sendiri, ditemukan pula beberapa anak lainnya ketika dipagi hari masih mengantuk, lalu anak juga belum dibiasakan oleh orang tuanya untuk merapikan tempat tidurnya kembali setelah bangun tidur.

Setelah melakukan observasi, peneliti menyebarkan angket atau kuesioner kepada Bapak/Ibu/Saudara/I. Sebanyak 30 responden yang memiliki anak berusia 5-6 tahun dan berada di lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil kuesioner terkait dengan kegiatan bermain dan penggunaan media digital untuk menstimulasi kedisiplinan bangun tidur dan tidur tepat waktu pada anak usia dini belum dilakukan secara maksimal.

1. Menurut Bapak/Ibu/Saudar/i setuju atau tidak adanya kegiatan bermain secara offline atau tatap muka di sekolah ?

Salin

33 jawaban



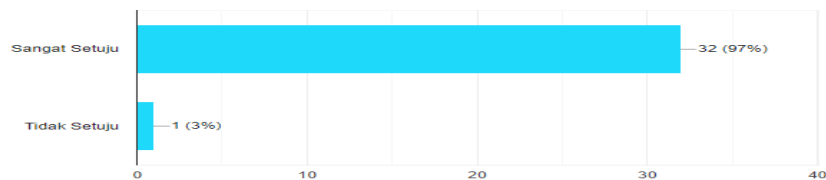
Gambar 1-4 Hasil Angket Peneliti (1)

Sebanyak 96,7% responden sangat setuju bahwa diperlukan adanya pelaksanaan kegiatan bermain secara offline. Dan 3,3% lainnya tidak setuju.

2. Menurut Bapak/Ibu/Saudar/i setuju atau tidak diadakannya kegiatan bermain untuk menstimulasi penerapan disiplin bangun tidur dan tidur tepat waktu pada anak usia dini ?

Salin

33 jawaban



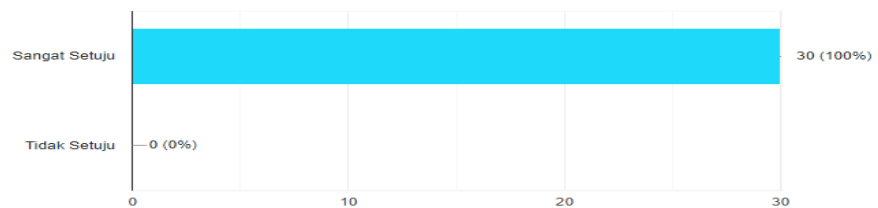
Gambar 1-5 Hasil Angket Peneliti (2)

Sebanyak 96,7% responden sangat setuju dengan diadakannya kegiatan bermain untuk menstimulasi penerapan disiplin bangun tidur dan tidur tepat waktu pada anak usia dini. Dan 3,3% responden tidak setuju.

3. Di era teknologi yang semakin canggih, menurut Bapak/Ibu/Saudara/i setuju atau tidak, perlu adanya penggunaan media digital khususnya buku cerita digital bagi orang tua ataupun guru dalam mendidik anak ?

Salin

30 jawaban



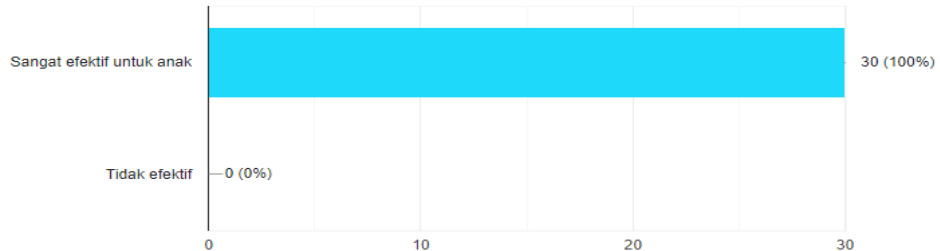
Sebanyak 96,7% responden sangat setuju bahwa perlu adanya kegiatan bermain daring atau online yang mengajarkan mengenai penerapan disiplin bangun tidur dan tidur tepat waktu bagi anak. Dan

sebanyak 3,3% responden tidak setuju.

4. Menurut pendapat Bapak/Ibu/Saudara/i apakah penggunaan buku cerita digital sangat efektif bagi anak untuk upaya mendisiplinkan bangun tidur dan tidur tepat waktunya ?

[Salin](#)

30 jawaban



Gambar 1-6 Hasil Angket Peneliti (4)

Sebanyak 100% responden setuju mengatakan bahwa penggunaan buku cerita digital sangat efektif bagi anak untuk upaya mendisiplinkan bangun tidur dan tidur tepat waktu. Dan sebanyak 0% responden memilih pernyataan tidak efektif.

5. Berikan pendapat Bapak/Ibu/Saudari/i mengenai pentingnya peranan media digital khususnya buku cerita digital dalam mendidik anak di era teknologi yang semakin canggih ini !

30 jawaban

Q

Sangat penting sekali, dimana teknologi semakin canggih dan anak usia dini saat ini semakin pintar dalam memainkan gadgetnya, maka dari itu jika diberikan buku cerita digital maka anak akan tertarik

Dengan adanya penggunaan media digital seperti buku cerita digital untuk anak semakin memudahkan anak dalam belajar dimanapun dan kapanpun

Di zaman teknologi yang semakin canggih ini sudah tentu anak semakin pintar dalam menggunakannya, dan dengan adanya buku cerita digital menjadi sumber belajar anak yang menarik

Peranan media digital pada era saat ini sangat penting untuk anak, apalagi saya yang berperan sebagai guru harus mengikuti perkembangan zaman dan teknologi untuk mendidik anak usia dini dengan adanya buku cerita digital membantu sekali

Ya penting sekali, karena anak dapat mengakses buku cerita digital kapanpun dan dimanapun

Sangat membantu untuk mendidik anak dengan adanya buku cerita digital anak semakin tertarik untuk belajar membaca

Sebanyak 90% responden yang setuju, memberikan pendapat positif seperti dengan adanya media buku cerita digital membantu anak belajar kapanpun dimana pun, merangsang rasa ingin tahu anak dan juga meningkatkan minat anak usia dini dalam membaca. Namun 10% responden yang tidak setuju memberikan pendapat seperti adanya

media digital anak akan ketergantungan dengan media digitalnya.

Berdasarkan hasil data kuesioner yang sudah peneliti sebarluaskan, dapat diketahui bahwa perlu diadakannya kegiatan bermain untuk menstimulasi kedisiplinan bangun tidur dan tidur tepat waktu anak usia dini dengan menerapkan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari anak usia 5-6 tahun. Anak pada hakikatnya memiliki potensi untuk aktif dan berkembang. Anak adalah pembangun aktif pengetahuannya sendiri, mereka membangun pengetahuannya ketika berinteraksi dengan objek, benda, lingkungan, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial. Maka dari itu anak memerlukan belajar aktif. Belajar aktif merupakan proses ketika anak usia dini mengeksplorasi lingkungan melalui mengamati, meneliti, menyimak, menggerakkan badan mereka dengan menyentuh, mencium, meraba, dan membuat sesuatu terjadi dengan objek-objek di sekitar mereka.⁷ Maka dari itu anak perlu belajar aktif agar anak dapat mengamati kebiasaan orang tua dalam bangun pagi, merapikan tempat tidur, dan tidak tidur larut malam. Dalam belajar aktif juga anak usia dini dapat diajarkan melalui penggunaan media digital seperti buku cerita digital. Dampak positif penggunaan media digital yaitu dapat membantu anak dalam proses kegiatan bermain, serta membangun pemahaman anak tentang disiplin diri terutama bangun tidur dan tidur tepat waktu. Salah satu pemanfaatan media digital yang dapat diakses oleh anak yaitu buku cerita digital, dapat berguna bagi pemerolehan bahasa anak, anak dapat belajar banyak kosa kata baru. Namun buku cerita digital ini harus disesuaikan dengan usia, kebutuhan, dan tahap perkembangan anak.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah:

⁷ Ardy, N & Barnawi (2012). *FORMAT PAUD: Konsep, Karakteristik, & Implementasi Pendidikan Anak Usia Dini*. Ar-Ruzz Media: Jogjakarta. Hal 114.

1. Untuk mendeskripsikan kegiatan bermain dan penggunaan buku ceritadigital untuk menstimulasi kedisiplinan bangun tidur dan tidur tepat waktu anak usia 5-6 tahun.
2. Untuk menyusun pengembangan media buku cerita digital untuk menstimulasi kedisiplinan bangun tidur dan tidur tepat waktu anak usia 5-6 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Pengembangan penelitian ini bertujuan untuk menanamkan kedisiplinan pada anak khususnya disiplin bangun tidur dan tidur tepat waktu. Dengan disiplin, dapat mengubah sifat-sifat ketergantungan yang ada pada anak menjadi sifat kemandirian. Namun disiplin ini tidak tumbuh dengan sendirinya, melainkan perlu adanya stimulus yang tepat untuk mengembangkan disiplin diri melalui pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari oleh orang tua.

Pengembangan kegiatan bermain berbasis buku cerita digital yang peneliti kembangkan ini diperlukan bagi orang tua untuk menstimulasi kedisiplinan bangun tidur dan tidur tepat waktu agar anak memiliki kebiasaan mandiri bangun pagi, dan tidur tidak larut malam. Dengan adanya buku cerita digital ini diharapkan dapat menyampaikan informasi yang bermanfaat guna untuk menstimulasi kedisiplinan pada anak.

Buku cerita digital yang peneliti kembangkan ditujukan untuk anak usia 5-6 tahun. Dimana anak usia 5-6 tahun memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dan pada usia tersebut juga perlu adanya batasan untuk memperbaiki tingkah lakunya yang salah. Salah satunya dengan penanaman sikap disiplin. Melalui buku cerita digital menjadi upaya orang tua untuk menstimulasi kedisiplinan anak terutama disiplin bangun tidur dan tidur tepat waktu. Melalui buku cerita digital dapat memunculkan perilaku *sleep hygiene* pada anak, dimana *sleep hygiene* merupakan rangkaian perilaku dan kondisi lingkungan yang mendukung dan dapat

meningkatkan kualitas tidur anak.⁸ Jika orang tua berhasil dalam membiasakan waktu tidur anak melalui buku cerita digital ini, maka perilaku *sleep hygiene* seperti waktu tidur dan bangun tidur anak dapat teratur. Selain itu keefektifan buku cerita digital ini dibuat untuk pemahaman perilaku kebaikan terutama dalam perilaku kebiasaan waktu tidur dan bangun tidur anak usia dini.

Analisis yang dimunculkan sehingga peneliti dapat mengembangkan buku cerita digital ini, yaitu peneliti menemukan beberapa urgensi penting terkait waktu bangun tidur dan tidur tepat waktu, urgensi inilah yang memerlukan perhatian khusus bagi pendidik dan orang tua dalam menstimulasi kedisiplinan waktu bangun tidur dan tidur tepat waktu. Sehingga peneliti memunculkan buku cerita digital ini agar anak mengetahui kapan ia harus bangun pagi, setelah bangun tidur anak merapihkan tempat tidurnya kembali, anak mengetahui kapan waktu yang tepat untuk tidur malam, dan anak mengetahui kenapa ia tidak boleh tidur terlalu larut malam.

Ada beberapa alternatif lainnya, akan tetapi dengan mempertimbangkan keefektifan dan keefesienan bagi pendidik dan orang tua dalam menstimulasi disiplin waktu tidur anak, maka dipilihlah buku cerita digital ini sebagai solusi dan menjadi referensi untuk menjadikan buku cerita digital ini sebagai media tambahan dalam pembelajaran.

Diharapkan dengan dibuatnya buku cerita digital ini menjadi wadah anak untuk menambah wawasan terkait kedisiplinan waktu bangun tidur dan tidur tepat waktunya, serta dapat melaksanakannya secara langsung di dalam rutinitas harian anak. Buku cerita yang dikembangkan untuk anak usia 5-6 tahun harus dibuat semenarik mungkin dan penuh warna. Sehingga diharapkan buku cerita digital ini menjadi media penyampaian informasi yang bermakna bagi anak usia 5-6 tahun.

⁸ Kurniawati, B., & Herwanto. (2021). *Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Durasi Tidur Anak*. Jakarta: Untar. Hal. 10.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah pengembangan kegiatan bermain berbasis buku cerita digital untuk menstimulasi kedisiplinan bangun tidur dan tidur tepat waktu?
2. Bagaimanakah proses pengembangan isi dan bentuk kegiatan bermain berbasis buku cerita digital untuk menstimulasi kedisiplinan bangun tidur dan tidur tepat waktu anak usia 5-6 tahun?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian diharapkan berguna dan dapat menjadi sumber informasi ilmu bagi anak, khususnya mengenai pengembangan kegiatan bermain berbasis buku cerita digital untuk menstimulasi kedisiplinan bangun tidur dan tidur tepat waktu anak usia dini.

2. Kegunaan Praktis

a. Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman akan pentingnya peran sebagai orang tua dalam menstimulasi kedisiplinan bangun tidur dan tidur tepat waktu pada anak.

b. Pendidik

Penelitian ini diharapkan sebagai masukan untuk memberikan pengalaman dan pengetahuan kepada anak mengenai disiplin bangun tidur dan tidur tepat waktu, serta diharapkan pendidik dapat menuangkan ide dalam membuat buku cerita digital yang lebih efektif pada anak usia dini.

c. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai masukan untuk penelitian tindak lanjut untuk peneliti selanjutnya mengenai pengembangan kegiatan bermain

berbasis buku cerita digital untuk menstimulasi kedisiplinan bangun tidur dan tidur tepat waktu anak usia dini. Data yang diperoleh dapat dijadikan sebagai bahan pembandingan mengenai penelitian selanjutnya dalam upaya menstimulasi.

