

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengevaluasi, mengubah, dan mengungkapkan perasaan emosional dengan tepat menggunakan proses intrinsik dan ekstrinsik yang mendasarinya (Sari, 2022). Pendapat sejalan juga dikemukakan oleh Gross dalam Annisa (2023) bahwa regulasi emosi merujuk pada kemampuan dalam mengendalikan emosi dengan berbagai strategi untuk mempengaruhi emosi yang dialami, dimiliki, dan diungkapkan. McRae (2016) menyatakan pendapat serupa, regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk menilai pengalaman emosinya, kemampuan mengontrol emosi dan mengkomunikasikan emosi ataupun perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Mengacu pada pernyataan tersebut menurut Papalia & Martorell dalam Sari (2022) bagi seorang anak regulasi emosi digambarkan sebagai kemampuan untuk menyadari emosi/ perasaannya sendiri maupun orang lain, kemudian dapat mengatur ekspresi emosi, mengendalikan emosi tersebut agar tidak berlebihan (negatif dan positif) dan mengkomunikasikan perasaannya dengan tepat.

Kemampuan regulasi emosi yang dikembangkan dengan tepat akan memberikan manfaat bagi anak (Sukatin et al., 2020). Seorang anak dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu untuk mengendalikan dan memberi respon emosional yang baik (Domino, 2023). Respon emosional yang baik dapat mengubah cara anak melihat situasi sosial, sehingga anak dapat mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih konstruktif dan sehat (Domino, 2023). Hal ini dapat terjadi karena anak lebih memahami emosinya dan lebih berhati-hati untuk memilih respon yang tepat dan menghindari emosi yang menyebabkan rasa sakit hati, baik terhadap teman sebaya maupun orang yang lebih dewasa (Domino, 2023). Dengan demikian, regulasi emosi dapat membantu anak dalam memahami dan mengelola

emosinya sehingga dapat membentuk dasar perkembangan sosial emosional yang sehat dimasa depan (Hanifah & Kurniati, 2024).

Perkembangan regulasi emosi perlu distimulasi sejak usia dini, mengingat emosi berperan sebagai dasar dalam pembentukan perkembangan psikososial yang baik bagi anak (Sukatin et al., 2020). Piaget menunjukkan bahwa anak usia dini berada pada tahap egosentrис sehingga anak melakukan segala sesuatu demi dirinya sendiri. Tahapan ini dapat berimplikasi pada kesulitan dalam relasi sosialnya jika respon emosional anak tidak tepat (Leo & Hendriati, 2022). Anak usia dini mulai belajar mengenai emosi ketika ia dapat berproses dalam mengembangkan keterampilannya untuk bersikap dan mampu untuk mengendalikan, memahami, dan mengungkapkan perasaan mereka (Dewi et al., 2020). Menurut Hurlock manusia memiliki emosi dasar, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi dasar yang dialami oleh anak usia dini umumnya adalah senang, sedih, takut, dan marah. Pada anak usia dini mengelola perilaku emosional tersebut bukanlah hal yang mudah, khususnya pada emosi marah.

Marah merupakan reaksi alamiah seseorang yang timbul karena dirinya merasa terganggu atau terancam (Susanti, 2018). Perilaku yang umumnya muncul saat anak usia prasekolah mengalami rasa marah adalah menghentakkan kaki, memukul, menendang, menarik atau mendorong (termasuk didalamnya menggenggam benda) serta berteriak dan menjerit (Putri & Primana, 2017). Perilaku tersebut mendasari bahwa anak membutuhkan pengalaman dan pengetahuan dari orang dewasa untuk dapat mengelola emosi dengan situasi yang tepat, seperti halnya proses untuk menenangkan dirinya saat sedang marah atau kesal, mengatasi situasi yang sulit, hingga mengungkapkan kata-kata untuk menggambarkan perasaannya (Rahiem, 2023).

Anak yang tidak memiliki kemampuan regulasi emosi marah akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan dapat memicu munculnya perilaku bermasalah yang dapat berlanjut ketika mereka memasuki usia remaja dan dewasa (Putri & Primana, 2018). Anak yang sulit mengelola emosi marah beresiko terbentuknya perilaku agresif yang berpotensi menjadi perilaku yang tidak sesuai dengan lingkungan sekolah (Putri & Primana, 2018).

Mengacu pada perilaku disregulasi tersebut, tampak urgensi anak untuk belajar memahami dan mengendalikan emosinya sejak usia dini khususnya mengelola emosi marah agar tidak meledak-ledak (Leo & Hendriati, 2022). Kemampuan untuk memahami, mengontrol atau mengendalikan emosi adalah salah satu kunci dari kemajuan perkembangan emosi anak usia dini (Leo & Hendriati, 2022).

Regulasi emosi tidak lepas dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya (Putri & Primana, 2017). Terdapat dua faktor utama yang berperan dalam mengelola emosi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dipengaruhi oleh usia serta sistem biologis, sedangkan faktor eksternal berhubungan dengan *caregiving behavior* atau perilaku pengasuhan, lingkungan sekitar, dan kebudayaan (Sukatin et al., 2020). Hal ini didukung dengan pendapat Tanyel dalam Putri & Primana (2017) bahwa orang dewasa memiliki peran yang besar dalam perkembangan regulasi emosi anak. Penelitian tentang pengasuhan dan regulasi emosi yang dilakukan dipusat perawatan anak menunjukkan bahwa hubungan anak dengan orang tua telah berdampak langsung pada kemampuan anak untuk mengendalikan emosinya (Putri & Primana, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa pengasuhan memainkan peran penting dalam pembentukan regulasi emosi anak dan regulasi emosinya tentunya dapat dilakukan dimana saja, termasuk sekolah.

World Health Organization (WHO) tahun 2017 dalam Fanny et al. (2023) melaporkan bahwa 5-25% anak usia dini diketahui mengalami gangguan dalam perkembangan emosionalnya. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2013 menyatakan bahwa persentase gangguan emosional anak di Indonesia adalah 6,0%. Persentase ini kemudian mengalami peningkatkan pada hasil riskesdas tahun 2018 yaitu sebesar 9,6%. Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan emosi pada anak terus mengalami peningkatan yang didalamnya mencakup aspek kemampuan regulasi emosi anak (Fanny et al., 2023)

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan pada anak kelompok A TKN Centeh Bandung di Kelas Apel dengan 11 orang anak yang terdiri dari 6 orang anak perempuan dan 4 orang anak laki-laki. Diperoleh informasi bahwa

6 dari 10 orang anak tersebut belum memiliki kemampuan mengelola emosi yang stabil. Hal ini terlihat dari anak yang cenderung mengalami perubahan suasana hati yang tidak stabil, menangis jika tidak ada orang tua saat proses pembelajaran, berteriak saat marah jika tidak bisa mengerjakan kegiatan yang diberikan guru, memukul teman saat bertengkar. Sejalan dengan pernyataan Karnaen & Royanto (2019) perilaku tersebut tentunya akan berdampak dan mengganggu proses pembelajaran pada anak. Guru telah berupaya untuk menstimulasi kemampuan regulasi emosi marah anak dengan memberikan kegiatan yang beragam, namun masih terdapat kendala dalam pemilihan media dan teknik pembelajaran yang tepat untuk dapat membantu anak melatih kemampuan mengelola emosi marah.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, maka diperlukan suatu tindakan atau *treatment* untuk mengatasi permasalahan regulasi emosi pada kelompok Apel TKN Centeh, dengan memberikan kegiatan menarik yang dapat menstimulasi kemampuan regulasi emosi anak. Salah satu media menarik yang dapat digunakan adalah buku cerita bergambar yang mampu untuk membantu anak dalam mengendalikan emosinya.

Media buku cerita bergambar adalah buku yang berisi suatu cerita yang ditulis dengan gaya bahasa yang ringan dan dikemas secara menarik dengan menghadirkan gambar-gambar untuk menyampaikan informasi, sehingga dapat membantu anak untuk membangun kemampuannya dalam membuat kalimat sendiri (Ngura et al., 2020). Buku cerita bergambar merupakan buku bergambar dalam bentuk cerita sehingga memiliki unsur-unsur cerita mulai dari tokoh, plot, hingga alurnya (Kapita, 2023). Buku cerita bergambar yang dikemas dengan menarik dapat membantu anak untuk mengembangkan perasaannya, dan membantu anak untuk mengimajinasikan situasi serta lingkungan yang berbeda dengan kondisi mereka (Ngura et al., 2020). Buku cerita bergambar dapat menjadi media untuk menyampaikan pesan moral mengenai nilai-nilai kehidupan yang berlaku dimasyarakat, melatih emosi dan perasaan mereka, membantu mereka memahami diri mereka sendiri, dan memperkuat pengalaman pribadi mereka (Ngura et al., 2020).

Abdul Aziz dalam Yolanda & Muhid (2022) menjelaskan salah satu komponen yang perlu diperhatikan dalam bercerita adalah pendongeng. Pendongeng dalam konteks ini adalah seorang guru yang diharapkan mampu untuk menyampaikan isi cerita dengan teknik mendongeng yang baik, apabila anak dapat memaknai sebuah cerita dengan baik maka anak akan menerima pesan dan pengetahuan baru yang dapat membantunya untuk pengendalian emosi (Yolanda & Muhid, 2022). Dengan demikian implementasi media cerita bergambar dengan mendongeng dapat menjadi wadah bagi anak untuk belajar mengelola emosi dan perasaannya (Kapita, 2023). Hal ini diharapkan dapat membantu anak untuk mengelola perasaannya dengan cara yang tepat.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan pada tahun 2023 menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan mengelola emosi anak sangat berkaitan dengan faktor eksternal yang mempengaruhinya (Domino, 2023; Intan et al., 2023; Lada et al., 2023; Purwati et al., 2023; Puspitasari & Hidayat, 2023; Rahiem, 2023). Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Domino (2023); Intan et al. (2023); Puspitasari & Hidayat (2023); Rahiem (2023) didapati bahwa kemampuan orang tua maupun guru untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi anak berdampak besar terhadap perkembangan regulasi emosi anak. Anak memerlukan bantuan orang dewasa dalam mengendalikan emosinya dan mengajarkan mereka mengenai strategi mengelola emosi. Pentingnya regulasi emosi bagi anak semakin diperkuat oleh penelitian terdahulu di Yordania yang dilakukan oleh Qashmer (2023) anak yang mampu untuk mengelola emosinya menunjukkan perilaku yang lebih tenang serta mampu mencari solusi prososial terhadap konflik. Hal ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru bahwa memberikan media pembelajaran yang mendukung anak untuk mengontrol perilakunya.

Penelitian lainnya mengenai buku cerita bergambar menunjukkan bahwa penggunaan media cerita bergambar berhasil meningkatkan kemampuan komunikasi, kemampuan berbicara, dan kemampuan sosial anak (Cahyaningrat, 2024b; Hafiza, 2023; Kapita, 2023; Sripatin et al., 2023; Yulianti & Kemalasari, 2023). Ilustrasi gambar dalam buku cerita tersebut membantu anak untuk mencontoh perilaku tersebut. Hal ini dibuktikan dengan

adanya peningkatan dalam perilaku mandiri anak, perkembangan bahasa anak dan kemampuan sosial yang semakin baik. Buku cerita bergambar dapat merangsang pemahaman anak dan memotivasi anak.

Berdasarkan paparan tersebut, peneliti mencoba untuk menggunakan media buku cerita bergambar yang disertai stimulasi khusus menggunakan teknik kura-kura untuk pengendalian emosi marah. Buku ini dirancang untuk melatih anak agar mampu meredakan emosinya saat marah agar tidak meledak-ledak. Buku cerita yang digunakan merupakan modifikasi dari buku karya Rochelle Lentini, Lindsay N. Giroux dan Mary Louise Hemmeter yang berjudul "*Tucker Turtle Takes Time To Tuck And Think*". Buku ini dikemas dengan 3 alur cerita yang berbeda sehingga selain mengajarkan anak untuk berlatih teknik kura-kura anak juga dapat mempelajari nilai-nilai dalam cerita yang disampaikan. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi marah anak menggunakan cerita bergambar dan akan melakukan penelitian dengan judul "Pengembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Dini Melalui Pembelajaran Cerita Bergambar".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah disampaikan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana kondisi objektif kemampuan regulasi emosi marah anak disekolah?
2. Bagaimana pelaksanaan kegiatan pembelajaran cerita bergambar dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi marah anak?
3. Bagaimana peningkatan kemampuan regulasi emosi marah anak setelah dilakukan pembelajaran cerita bergambar?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, maka terdapat beberapa tujuan dari penelitian ini yaitu untuk:

1. Untuk mengetahui dan melihat kondisi objektif kemampuan regulasi emosi marah anak disekolah.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan kegiatan pembelajaran cerita bergambar yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi marah anak

3. Untuk mengetahui peningkatan kemampuan regulasi emosi marah anak melalui pembelajaran cerita bergambar

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu untuk dapat mengembangkan teori dan menambah wawasan mengenai kemampuan regulasi emosi marah anak dalam penggunaan media cerita bergambar.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan regulasi emosi marah pada anak usia dini dapat berkembang melalui media cerita bergambar yang dilakukan dalam pembelajaran di kelas.

1.5 Struktur Organisasi

Untuk memenuhi alur berpikir dalam penulisan skripsi ini dibutuhkan struktur organisasi penelitian yang berfungsi sebagai pedoman dalam penyusunan laporan penelitian. Penulisan skripsi ini dibagi menjadi lima bab, diantaranya sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan: Pada bab ini peneliti menuliskan beberapa sub bab yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi. Latar belakang menjelaskan mengenai permasalahan yang muncul, urgensi masalah tersebut untuk diteliti, dan pendekatan penyelesaian masalah. Rumusan masalah menjelaskan tentang analisis masalah yang ditanyakan. Tujuan penelitian merupakan maksud yang dituju dari rumusan masalah. Manfaat penelitian merupakan kelebihan yang didapat dari penelitian ini.

Bab II Kajian Teori: Pada bab ini peneliti akan menjelaskan landasan teoritik mengenai hal yang terkait judul penelitian

Bab III Metode Penelitian: Pada bab ini membahas mengenai desain penelitian, tempat dan subjek penelitian, penjelasan ilmiah, prosedur penelitian, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan indikator keberhasilan.

Bab IV Hasil penelitian dan Pembahasan: Pada bab ini membahas mengenai hasil penelitian pada saat sebelum dilaksanakan tindakan, pada saat dilaksanakan tindakan, dan pada saat setelah dilaksanakan tindakan.

Bab V Simpulan dan Rekomendasi: Pada bab ini membahas mengenai kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk bahan penelitian selanjutnya.