

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab I akan menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur penulisan skripsi.

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Manusia adalah makhluk sosial, yang tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Fakta ini mengharuskan manusia untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Hasil dari interaksi tersebut dapat menghasilkan berbagai macam emosi. Paul Ekman (1970) mengklasifikasikan emosi dasar manusia dalam enam jenis, yaitu senang (*happiness*), sedih (*sadness*), marah (*anger*), takut (*fear*), terkejut (*surprise*), jijik (*disgust*), dan ketertarikan (*interest*). Emosi-emosi ini tidak hanya dirasakan oleh orang dewasa saja, melainkan anak-anak pun juga merasakannya. Semua emosi ini harus dapat dikontrol dan disesuaikan dengan situasi sosial dan aturan yang berlaku sehingga tidak merugikan orang lain.

Data KPAI tahun 2023 (per bulan September) menunjukkan bahwa KPAI sudah menerima 1800 kasus terkait dengan Pemenuhan Hak Anak (PHA) dan Perlindungan Khusus Anak (PKA). Kasus PHA menyumbang 68,7% dengan jumlah kasus 1237 dan kasus PKA menyumbang 31,3% dengan jumlah kasus 563. Dalam klaster PKA (31,3%), terdapat beberapa kelompok kasus, di antaranya adalah Anak Korban Kejahatan Seksual (14,0%), Anak Korban Kekerasan Fisik dan/atau Psikis (7,8%), Kasus Perlindungan Khusus Anak Lainnya (2,6%), Anak Berhadapan dengan Hukum (sebagai pelaku) (1,8%), hingga Anak dengan Perilaku Sosial Menyimpang (0,1%).

Berdasarkan data tersebut, sebagai contoh, Anak Korban Kekerasan Fisik dan/atau Psikis dan Anak Berhadapan dengan Hukum (sebagai pelaku) ini adalah kasus yang secara administrasi dilaporkan kepada KPAI. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa dapat ditemukan lebih banyak kasus lagi yang tidak dilaporkan. Selain itu, maraknya kasus perundungan yang terjadi di sekolah menjadi salah satu bukti bahwa kemampuan regulasi emosi individu sangat

dibutuhkan untuk dapat mencegah penyimpangan sosial dan penyimpangan perilaku dalam bermasyarakat.

Regulasi emosi berkaitan dengan proses sistematis di mana individu memodulasi keadaan emosional mereka, kapan emosi ini dimiliki, serta bagaimana mereka memandang dan mengartikulasikannya (Gross, 2002). Thompson (Gross, 2002) menambahkan karena emosi adalah proses multikomponen yang berkembang seiringnya waktu, regulasi emosi melibatkan perubahan “dinamika emosi”, atau latensi, waktu naik, besaran, durasi, dan menyeimbangkan respons dalam domain perilaku, pengalaman, atau fisiologis. Regulasi emosi juga melibatkan perubahan dalam bagaimana komponen respons saling terkait saat emosi berlangsung, seperti ketika peningkatan respons fisiologis terjadi tanpa adanya perilaku yang terlihat (Gross, 2002).

Individu yang memiliki kapasitas untuk regulasi emosional menunjukkan kemampuan untuk mengelola respons mereka selama periode kesusahan, sehingga memungkinkan mereka untuk mengatasi perasaan cemas, sedih, atau kemarahan, yang pada gilirannya memfasilitasi pemecahan masalah yang dipercepat. (Mayasari, 2014). Namun, lain halnya dengan kemampuan regulasi emosi anak. Sciaraffa mengatakan bahwa anak-anak cenderung kesulitan untuk mengenali dan memahami emosi dalam diri mereka sendiri dan orang lain tanpa dukungan orang dewasa (Rahiem, 2023).

Saat penulis sedang melakukan praktik di sekolah pada bulan September hingga November 2023 lalu, penulis menemukan bahwa beberapa peserta didik mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosi. Mereka cenderung mengekspresikan emosinya dengan cara yang tidak tepat. Contohnya, saat A sedang marah akan sesuatu hal, A akan langsung tantrum. Contoh lainnya, saat B merasa tidak bisa mengikuti kegiatan yang diminta dan ia merasa tidak mampu melakukannya, maka B akan menggerutu dan kesal, bahkan sampai menangis dan teriak. Selain itu, saat C tidak ingin melakukan sesuatu hal yang diminta, C akan berlari kabur sambil berteriak, dan bahkan bersikap cenderung impulsif.

Contoh-contoh tersebut menunjukkan bahwa pada umumnya anak kesulitan meregulasi emosinya karena mereka tidak memahami perasaan dirinya sendiri. Jika individu tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, maka tidak menutup

kemungkinan bagi individu tersebut dapat menjadi korban yang dirugikan orang lain, atau bahkan dapat menjadi pelaku yang merugikan orang lain di kemudian hari.

Prosedur pengaturan diri selama periode tekanan emosional, diikuti oleh artikulasi keadaan emosional seseorang, serta navigasi keadaan yang menantang, memerlukan pembelajaran pengalaman dan pemahaman intelektual yang substansif. Sangat penting bagi anak-anak untuk menerima dukungan keluarga (Ulfa, 2020) dan bimbingan orang dewasa untuk memfasilitasi pemahaman mereka tentang strategi yang efektif untuk manajemen emosional (Morris et al., 2017).

Kemampuan anak dalam meregulasi emosinya secara interpersonal dapat membantu individu mengatasi situasi yang menantang dan membangun hubungan interpersonal yang sehat, yang pada gilirannya dapat membantu individu mengatur emosi mereka dengan lebih baik (Asmita, 2021). Dalam hal ini, orang tua dan sekolah memegang peranan penting untuk membantu anak mengembangkan dan meningkatkan kemampuan regulasi emosinya.

Beberapa guru di sekolah tempat penulis melakukan praktik pada bulan September hingga November 2023 lalu, mengatakan bahwa mereka cukup kewalahan menangani beberapa anak yang kesulitan meregulasi emosinya. Mereka juga mengakui bahwa terkadang saat anak-anak itu *lost control*, kegiatan pembelajaran dihentikan sejenak untuk menenangkan anak tersebut. Mereka juga merasa bahwa kehadiran guru BK diperlukan di sekolah untuk dapat membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan meregulasi emosi.

Kemampuan regulasi emosi dapat dilatih dan dikembangkan sejak usia sekolah dasar. Anak-anak perlu dibantu untuk dapat menyalurkan emosinya secara tepat. Karena itu, layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi salah satu cara untuk membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosinya.

Dalam konteks penelitian yang akan dilakukan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat membantu meningkatkan regulasi emosi pada anak. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan juga mengenai layanan bimbingan dan konseling terlibat secara aktif untuk meningkatkan regulasi emosi.

Berdasarkan informasi yang telah diperoleh, diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengembangkan program dan strategi layanan yang efektif untuk membantu anak mengendalikan emosinya dan mengatasi situasi yang menantang sehingga dapat mencegah terjadinya tindakan negatif yang dapat merugikan.

## 1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Regulasi emosi berkaitan dengan proses sistematis di mana individu memodulasi keadaan emosional mereka, kapan emosi ini dimiliki, serta bagaimana mereka memandang dan mengartikulasikannya (Gross, 2002). Kemampuan regulasi emosi seseorang dipengaruhi dan dibentuk oleh banyak *setting*, seperti keluarga, sekolah, teman sebaya, maupun lingkungan kerja. Emosi memberi individu informasi berharga tentang diri mereka sendiri, lingkungan mereka, dan hubungan mereka dengan lingkungan (Thompson, 1994).

Kemampuan seorang anak untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengintegrasikan informasi emosional sambil secara bersamaan mengelola perilakunya sesuai dengan tujuan interpersonal (yaitu, sosial) dan intrapersonal (yaitu, pribadi) adalah inti dari regulasi emosi (Thompson, 1994).

Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi anak dapat dilatih dan dikembangkan sejak usia sekolah dasar dengan bantuan layanan bimbingan dan konseling.

Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Kecenderungan peserta didik sekolah dasar dalam meregulasi emosinya
- 2) Rencana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dapat diberikan pada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosinya

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran mengenai layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan dalam membantu regulasi emosi anak, yang spesifiknya adalah:

- 1) Mengetahui pentingnya mengembangkan kemampuan regulasi emosi peserta didik sekolah dasar

Rut Reinisa, 2024

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PLAY THERAPY UNTUK  
MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 2) Mengetahui bagaimana rencana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dapat membantu peserta didik mengembangkan kemampuan regulasi emosi

#### **1.4 Pertanyaan Penelitian**

Adapun pertanyaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Bagaimana kecenderungan peserta didik sekolah dasar dalam meregulasi emosinya?
- 2) Apa rencana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dapat diberikan pada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosinya?

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Berikut ini merupakan manfaat yang akan diperoleh dalam penelitian ini, di antaranya:

- a. Manfaat teoretis
  - 1) Berkontribusi dalam ilmu pengetahuan bidang bimbingan dan konseling serta menambah wawasan mengenai bimbingan dan konseling dalam membantu mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak
  - 2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi maupun acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di jenjang sekolah dasar dan regulasi emosi anak
- b. Manfaat praktis
  - 1) Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian diharapkan membantu dalam pemberian layanan yang efektif bagi peserta didik untuk mengembangkan regulasi emosi, khususnya di jenjang sekolah dasar.
  - 2) Bagi orang tua, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya regulasi emosi yang dibangun sejak dini
  - 3) Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kajian dan pembanding terhadap penelitian selanjutnya yang akan dilakukan.

## 1.6 Struktur Penulisan Skripsi

Skripsi ini terdiri dari lima bab. Bab I Pendahuluan, menguraikan latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian, tujuan penelitian, pertanyaan penelitian, serta manfaat teoritis dan praktis dari penelitian.

Bab II Kajian Teori, menguraikan konsep dasar mengenai regulasi emosi, layanan bimbingan kelompok di SD, layanan bimbingan kelompok di SD, perkembangan emosi anak, dan penelitian terdahulu terkait dengan topik yang dibahas.

Bab III Metode Penelitian, memaparkan pendekatan penelitian (desain penelitian), partisipasi penelitian, populasi dan sampel, dan prosedur penelitian), instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data dan analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, menguraikan hasil penelitian yang meliputi deskripsi analisa dan interpretasi data mengenai gambaran penelitian, dan mendeskripsikan pembahasan hasil penelitian.

Bab V Simpulan dan Rekomendasi, memaparkan kesimpulan dan mengutarakan saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian.