BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar berada pada fase perkembangan yang penting, terutama dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional. Pada tahap ini, anak mulai memahami aturan sosial, membangun hubungan dengan teman sebaya, menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, serta belajar mengendalikan respons emosional dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, kemampuan anak dalam mengendalikan dorongan emosi belum berkembang secara optimal. Anak masih dapat mengekspresikan emosi marah secara impulsif, seperti menangis keras, berteriak, membentak, melempar barang, mendorong, atau memukul teman. Emosi marah dapat muncul ketika anak mengalami frustrasi, konflik dengan teman sebaya, kekalahan dalam permainan, kesulitan memahami pelajaran, maupun situasi yang dianggap tidak sesuai dengan keinginannya. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi marah penting dikembangkan agar anak mampu mengenali emosi, memahami penyebabnya, serta memilih respons yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan (Gross & Ford, 2024; Maulida et al., 2025; Papalia, 2023).

Permasalahan yang berkaitan dengan kekerasan dan perundungan juga masih ditemukan di lingkungan sekolah. Secara global, UNESCO melaporkan bahwa hampir sepertiga siswa di dunia pernah mengalami perundungan atau kekerasan di sekolah. Data tersebut menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan perlu memberikan perhatian terhadap keamanan serta perkembangan sosial dan emosional anak. Namun, data mengenai kekerasan dan perundungan tidak dapat secara

langsung disamakan dengan data mengenai kemampuan regulasi emosi marah. Keduanya merupakan permasalahan yang berkaitan, tetapi memiliki konstruk yang berbeda. Oleh karena itu, penguatan regulasi emosi perlu dipahami sebagai salah satu upaya promotif dan preventif untuk membantu anak mengenali serta mengelola respons emosionalnya secara adaptif (Ausrianti et al., 2022).

Di Indonesia, kekerasan terhadap anak juga masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak melalui data SIMFONI-PPA mencatat bahwa 15.120 kasus kekerasan terhadap Perempuan dan anak pada Januari hingga November 2023. Anak dapat mengalami berbagai bentuk kekerasan, baik fisik, psikis, seksual, maupun bentuk kekerasan lainnya. Dalam lingkungan sekolah, konflik dan perilaku agresif antarsiswa dapat berkaitan dengan kemampuan anak dalam mengelola emosi. Oleh karena itu, penguatan regulasi emosi perlu dilakukan sejak usia sekolah sebagai bagian dari upaya mendukung perkembangan sosial dan emosional anak (KemenPPPA, 2023).

Pada tingkat lokal, perundungan dan konflik antarsiswa masih menjadi perhatian di lingkungan pendidikan Kota Surabaya. DetikJatim, (2024) melaporkan bahwa Satpol PP Surabaya melaksanakan program *Goes to School* untuk memberikan sosialisasi mengenai bahaya perundungan kepada siswa sekolah dasar. Selain itu, sekitar 30 ribu siswa sekolah dasar negeri dan swasta di Surabaya mengikuti Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah bertema anti-*bullying* sebagai salah satu bentuk pencegahan perundungan sejak awal tahun ajaran. Suara Surabaya (2024) juga melaporkan bahwa Satpol PP Surabaya menargetkan *zero bullying* di sekolah. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa upaya pencegahan konflik dan

perilaku agresif pada anak tidak hanya membutuhkan pemahaman mengenai perundungan, tetapi juga perlu disertai dengan penguatan kemampuan anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara adaptif.

Hasil studi pendahuluan di SD Muhammadiyah 18 Surabaya menunjukkan bahwa masalah regulasi emosi marah paling menonjol pada siswa kelas II dan III. Berdasarkan observasi, terdapat sekitar 2-3 kejadian konflik fisik maupun verbal dalam satu minggu. Bentuk perilaku yang muncul antara lain saling mengejek, berteriak saat ditegur guru, menangis keras, membanting atau melempar barang ketika kalah bermain, serta mendorong teman saat terjadi perselisihan. Konflik umumnya terjadi ketika siswa mengalami kesulitan memahami pelajaran, kalah dalam permainan, berebut alat tulis atau giliran bermain, serta ketika berada dalam kondisi lelah atau lapar. Guru kelas menyampaikan bahwa penanganan yang dilakukan selama ini berupa teguran lisan, pemberian nasihat, dan meminta siswa yang terlibat konflik untuk saling meminta maaf. Namun, konflik dan ledakan emosi masih dapat berulang sehingga mengganggu proses pembelajaran dan membuat suasana kelas menjadi kurang kondusif.

Kesulitan dalam meregulasi emosi marah tidak hanya berdampak pada anak yang sedang mengalami kemarahan, tetapi juga memengaruhi lingkungan belajar. Ketika terjadi ledakan emosi atau konflik, guru perlu menghentikan kegiatan pembelajaran untuk menenangkan siswa dan menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Kondisi tersebut dapat mengurangi waktu belajar, mengganggu konsentrasi siswa lain, serta memengaruhi hubungan antarteman. Apabila terjadi secara berulang, anak dapat mengalami kesulitan dalam bekerja sama, menyelesaikan konflik, serta membentuk hubungan sosial yang positif. Penanganan berupa teguran dan nasihat

tetap diperlukan, tetapi belum secara khusus memberikan kesempatan kepada anak untuk berlatih mengenali pemicu marah, memahami tanda tubuh, mengetahui tingkat kemarahannya, dan memilih cara pengendalian diri yang sesuai. Oleh karena itu, diperlukan media edukatif yang mampu memberikan pengalaman belajar secara konkret dan terstruktur mengenai proses pengelolaan emosi marah.

Sekolah merupakan tempat yang strategis untuk memberikan pembelajaran regulasi emosi karena anak banyak menghabiskan waktu untuk belajar dan berinteraksi dengan teman sebaya di lingkungan sekolah. Salah satu media yang dapat digunakan adalah Media *Anger Tree*, yaitu media edukatif visual berbasis permainan yang menggambarkan proses emosi marah melalui bentuk pohon. Media ini membantu anak mempelajari emosi marah secara bertahap melalui empat komponen. Bagian akar digunakan untuk mengenali pemicu marah, batang digunakan untuk mengenali tanda fisik dan emosional ketika marah, daun digunakan untuk membedakan tingkat intensitas kemarahan, sedangkan hujan coping digunakan untuk memilih dan mempraktikkan strategi pengendalian diri. Bentuk visual, warna, kartu, serta aktivitas bermain digunakan agar konsep regulasi emosi yang bersifat abstrak dapat dipahami secara lebih konkret oleh anak usia sekolah dasar.

Penggunaan Media Anger Tree disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar yang mulai mampu memahami hubungan sebab-akibat, aturan, dan konsekuensi dari suatu tindakan. Melalui media tersebut, anak tidak hanya memperoleh penjelasan secara verbal, tetapi juga dilibatkan dalam kegiatan mengidentifikasi situasi pemicu marah, mengenali tanda tubuh dan perasaan, menentukan tingkat intensitas kemarahan, serta memilih strategi pengendalian diri. Dengan demikian, Media Anger Tree diharapkan dapat menjadi

sarana pembelajaran yang membantu anak memahami proses regulasi emosi marah secara bertahap dan aplikatif.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengembangkan berbagai pendekatan untuk meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi perilaku maladaptif pada anak. Tryastuti (2022) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen marah dapat menurunkan perilaku *bullying* pada anak usia sekolah. Anggarini et al. (2026) menunjukkan bahwa metode permainan yang diberikan dalam empat sesi dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak. Selain itu, Muawannah et al. (2025) menemukan bahwa sesi interaktif selama empat pertemuan dapat membantu siswa mengenali emosi dan menentukan strategi pengelolaan emosi yang sesuai. Pada penelitian internasional, Alotaibi (2024) menunjukkan bahwa *game-based learning* dapat memberikan manfaat terhadap perkembangan kognitif, sosial, emosional, motivasi, dan keterlibatan anak. Gómez-León (2025) juga menunjukkan bahwa *serious games* berpotensi digunakan untuk melatih strategi regulasi emosi pada anak dan remaja. Selain itu, Shen et al. (2025) menemukan bahwa program berbasis sekolah dapat membantu menurunkan perilaku agresif pada anak dan remaja.

Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa pelatihan manajemen marah, permainan edukatif, sesi interaktif, serta program berbasis sekolah dapat digunakan untuk mendukung perkembangan regulasi emosi anak. Namun, penelitian-penelitian tersebut memiliki fokus, bentuk intervensi, dan karakteristik media yang berbeda. Tryastuti (2022) lebih berfokus pada penelitian manajemen marah untuk menurunkan perilaku *bullying*, Anggarini et al. (2026) menggunakan metode permainan untuk regulasi emosi secara umum, sedangkan Muawannah et al. (2025) menggunakan sesi interaktif untuk membantu anak mengenali dan mengelola

emosi. Penelitian Alotaibi (2024), Gómez-León (2025), Shen et al. (2025) juga menunjukkan manfaat pendekatan berbasis permainan atau sekolah, tetapi tidak secara khusus menguji penggunaan media visual berbentuk pohon yang mengintegrasikan pemicu marah, tanda fisik dan emosional, tingkat intensitas kemarahan, serta strategi pengendalian diri dalam satu rangkaian pembelajaran pada siswa kelas II dan III sekolah dasar.

Kebaruan penelitian ini merupakan inovasi aplikatif dalam bentuk Media Anger Tree sebagai media edukatif visual berbasis permainan yang secara khusus difokuskan pada regulasi emosi marah. Media tersebut terdiri atas empat komponen yang saling berhubungan, yaitu akar sebagai representasi pemicu marah, batang sebagai tanda fisik dan emosional, daun sebagai tingkat intensitas marah, serta hujan *coping* sebagai pilihan strategi pengendalian emosi. Anak dilibatkan dalam kegiatan memilih kartu, mengidentifikasi situasi, menentukan tingkat kemarahan, berdiskusi, serta mempraktikkan strategi pengendalian diri. Penelitian dilakukan pada siswa kelas II dan III SD Muhammadiyah 18 Surabaya dengan mempertimbangkan temuan masalah regulasi emosi marah di sekolah tersebut.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Oleh karena itu, perubahan kemampuan regulasi emosi marah yang ditemukan setelah pemberian Media Anger Tree akan dianalisis sebagai perubahan kemampuan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian tidak dimaksudkan sebagai bukti kausal yang kuat karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis perbedaan kemampuan regulasi emosi marah sebelum dan sesudah pemberian Media Anger Tree pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah 18 Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana kemampuan regulasi emosi marah pada anak usia sekolah sebelum diberikan Media *Anger Tree* di SD Muhammadiyah 18 Surabaya?
2. Bagaimana kemampuan regulasi emosi marah pada anak usia sekolah setelah diberikan Media *Anger Tree* di SD Muhammadiyah 18 Surabaya?
3. Apakah terdapat pengaruh Media *Anger Tree* terhadap kemampuan regulasi emosi marah pada anak usia sekolah?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penggunaan Media *Anger Tree* terhadap kemampuan regulasi emosi marah pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah 18 Surabaya

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kemampuan regulasi emosi marah pada anak usia sekolah sebelum diberikan Media *Anger Tree.*
2. Mengidentifikasi kemampuan regulasi emosi marah pada anak usia sekolah setelah diberikan Media *Anger Tree*.
3. Menganalisis pengaruh Media *Anger Tree* terhadap kemampuan regulasi emosi marah pada anak usia sekolah

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan pada anak usia sekeolah dalam intervensi edukatif di lingkungan sekolah dasar, serta memperkaya literatur tentang

permainan edukatif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan (Sekolah)

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam menggunakan Media *Anger Tree* sebagai salah satu media pembelajaran sosial-emosional untuk membantu siswa mengenali dan mengendalikan emosi marah secara adaptif, serta mendukung terciptanya suasana belajar yang kondusif.

2. Bagi Perawat dan Puskesmas

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan intervensi promotif dan preventif kesehatan jiwa anak berbasis sekolah, khususnya dalam upaya peningkatan kemampuan regulasi emosi anak usia sekolah.

3. Bagi Orang Tua dan Masyarakat

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya kemampuan mengenali dan mengontrol emosi marah pada anak usia sekolah, sehingga orang tua dan masyarakat dapat berperan aktif dalam mendukung perkembangan emosional anak secara sehat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dasar pengembangan penelitian selanjutnya terkait intervensi regulasi emosi anak usia sekolah menggunakan media pembelajaran dalam setting keperawatan komunitas.