

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Anak Usia Sekolah

2.1.1 Definisi Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah merupakan anak yang berada pada rentang usia 6 – 12 tahun dan sedang menjalani pendidikan sekolah dasar. Pada tahap ini, anak mengalami perkembangan yang pesat dalam aspek fisik, kognitif, sosial, emosional, dan moral. Anak mulai mampu memahami aturan, membedakan perilaku yang sesuai dan tidak sesuai, menjalin hubungan dengan teman sebaya, serta menyesuaikan perilakunya dengan tuntutan lingkungan sekolah. (Sinta Zakiyah et al., 2024).

Dalam penelitian ini, anak usia sekolah dipahami berdasarkan tahap perkembangan psikososial Erikson, yaitu tahap *industry versus inferiority* yang terjadi pada rentang usia sekolah. Pada tahap ini, anak berusaha membangun rasa mampu melalui keberhasilan dalam belajar, bermain, mengikuti aturan, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Kemampuan regulasi emosi marah menjadi penting karena anak yang belum mampu mengenali dan mengendalikan kemarahan dapat mengalami konflik dengan teman, kesulitan mengikuti aturan kelas, serta hambatan dalam hubungan sosial. Sebaliknya, anak yang mampu mengenali pemicu marah, memahami tanda tubuh saat marah, dan memilih respons yang lebih adaptif akan lebih mudah membangun hubungan sosial yang sehat (Salerni & Messetti, 2025).

2.1.2 Tahap dan Tugas Perkembangan Anak Usia Sekolah

Menurut Sinta Zakiyah et al. (2024), anak usia sekolah berada pada tahap perkembangan yang ditandai oleh peningkatan kemampuan fisik, kognitif, sosial, dan emosional.

1. Aspek Fisik

Anak mulai menunjukkan koordinasi motorik kasar dan halus yang lebih baik sehingga mampu mengikuti kegiatan belajar, bermain, menulis, menggambar, dan aktivitas kelompok.

2. Aspek Kognitif

Anak usia sekolah mulai mampu memahami hubungan sebab-akibat, aturan, dan konsekuensi dari suatu tindakan. Kemampuan ini penting dalam regulasi emosi marah karena anak mulai dapat memahami bahwa tindakan seperti memukul, mengejek, mendorong, atau melempar barang dapat merugikan orang lain.

3. Aspek Sosial

Anak belajar bekerja sama, menunggu giliran, menerima kekalahan, mengikuti aturan kelas, menyelesaikan konflik, serta membangun hubungan dengan teman dan guru. Pengalaman sosial yang positif dapat membantu anak membentuk rasa percaya diri dan rasa mampu.

4. Aspek Emosional

Anak usia sekolah mulai belajar mengenali, mengekspresikan, dan mampu menyebutkan perasaan seperti senang, sedih, takut, kecewa, dan marah. Namun, kemampuan mengendalikan dorongan emosi belum sepenuhnya matang. Anak masih dapat menunjukkan respons impulsif

seperti menangis, berteriak, menolak mengikuti aturan, menarik diri, atau bersikap agresif ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, anak usia sekolah berada pada tahap *industry versus inferiority*. Pada tahap ini, anak berusaha membangun rasa mampu melalui keberhasilan dalam belajar, bermain, dan berinteraksi sosial. Anak yang memperoleh dukungan, kesempatan mencoba, serta umpan balik positif akan lebih mudah mengembangkan rasa kompeten. Sebaliknya, anak yang sering mengalami kegagalan, kritik, atau penolakan teman sebaya dapat merasa rendah diri. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi marah penting untuk membantu anak mempertahankan hubungan sosial yang positif, mengikuti aturan, menyelesaikan konflik, dan mendukung keberhasilan tugas perkembangan pada masa usia sekolah (Orenstein et al., 2026).

2.2 Konsep Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah

2.2.1 Definisi Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah

Perkembangan emosi anak usia sekolah merupakan proses bertahap ketika anak mulai mampu mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Pada masa ini, emosi anak tidak lagi hanya muncul sebagai reaksi spontan, tetapi juga berkaitan dengan pengalaman sosial, kemampuan berpikir, tuntutan akademik, serta interaksi dengan lingkungan sekolah. Anak mulai belajar memahami bahwa perasaan tertentu muncul karena adanya peristiwa atau situasi tertentu, misalnya merasa senang ketika berhasil menyelesaikan tugas, kecewa ketika tidak dipilih dalam

kelompok, atau marah ketika diejek dan diperlakukan tidak adil oleh teman (Hadijah et al., 2023).

Pada anak usia sekolah, perkembangan emosi perlu diarahkan pada kemampuan mengelola respons emosi agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Anak yang belum mampu mengelola rasa kecewa, malu, kalah, atau diperlakukan tidak adil dapat mengekspresikan emosi secara impulsif, seperti menangis, berteriak, menolak, memukul, atau menarik diri. Oleh karena itu, perkembangan emosi anak usia sekolah tidak cukup hanya dipahami sebagai kemampuan mengenali emosi, tetapi juga sebagai kemampuan mengatur respons emosi secara adaptif (Hadijah et al., 2023).

2.2.2 Karakteristik Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah

Usia sekolah merupakan periode penting dalam perkembangan emosi karena pada fase ini anak mulai mampu mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara lebih terarah. Anak usia sekolah mulai memahami hubungan sebab-akibat sederhana dalam situasi emosional, misalnya marah karena diejek, kecewa karena kalah dalam permainan, atau kesal karena merasa diperlakukan tidak adil. Namun, kemampuan anak dalam menilai situasi secara objektif masih berkembang, sehingga anak masih memerlukan bimbingan dalam memahami dan mengelola emosi marah secara adaptif. Dalam teori regulasi emosi, proses ini berhubungan dengan *appraisal*, yaitu cara individu menilai suatu situasi sebelum memunculkan respons emosi. Respons emosi dapat dipengaruhi oleh cara seseorang menilai situasi (Gross & Ford, 2024). Karakteristik perkembangan emosi anak usia sekolah dapat dilihat melalui beberapa aspek berikut:

1. Kemampuan Anak Mengenali dan Membedakan Emosi

Anak usia sekolah mulai mampu menyebutkan emosi dasar seperti senang, sedih, takut, dan marah. Akan tetapi, kemampuan membedakan tingkat emosi belum sepenuhnya matang. Anak mungkin sudah mengetahui bahwa dirinya marah, tetapi belum mampu membedakan apakah ia hanya kesal, marah sedang, atau sangat marah. Keterbatasan ini penting diperhatikan karena strategi pengendalian emosi yang digunakan anak perlu disesuaikan dengan tingkat intensitas emosi yang dialami (Olivia & PGRI Sumatera Barat, 2022).

2. Kemampuan Memahami Pemicu Emosi

Anak mulai belajar bahwa emosi muncul karena adanya peristiwa tertentu. Dalam konteks emosi marah, pemicu dapat berupa diejek teman, tidak diajak bermain, kalah dalam permainan, barangnya direbut, atau merasa tidak diperlakukan adil. Kemampuan memahami pemicu penting karena menjadi dasar bagi anak untuk belajar mengantisipasi situasi yang dapat memunculkan marah (Purwati et al., 2022).

3. Kemampuan Mengekspresikan Emosi

Pada anak usia sekolah, khususnya kelas rendah sekolah dasar, anak mulai dapat mengatakan bahwa dirinya marah atau kesal. Namun, ketika intensitas emosi meningkat, anak masih dapat menunjukkan respons spontan seperti menangis, membentak, mendorong, memukul, diam berkepanjangan, atau menolak mengikuti aktivitas. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan verbal anak belum selalu diikuti oleh kemampuan kontrol perilaku yang stabil (Purwati et al., 2022).

4. Kemampuan Regulasi Emosi

Anak usia sekolah mulai belajar menggunakan strategi sederhana untuk mengelola marah, seperti menjauh sejenak dari situasi pemicu, mencari bantuan orang dewasa, mengambil jeda, atau melakukan aktivitas pengalihan. Namun, kemampuan tersebut belum terbentuk secara konsisten, sehingga anak masih memerlukan bimbingan dan pembelajaran terstruktur untuk mengelola emosi marah secara adaptif (Nadia et al., 2023).

2.2.3 Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah

Perkembangan emosi anak usia sekolah dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup perkembangan kognitif, kematangan bahasa, kemampuan kontrol diri, dan temperamen anak. Faktor-faktor ini membentuk kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi marah secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

1. Faktor Internal

a. Perkembangan Kognitif

Anak usia sekolah mulai mampu memahami hubungan sebab-akibat dalam situasi emosional, misalnya marah karena diejek atau kecewa karena kalah dalam permainan. Namun, kemampuan ini masih sederhana dan belum konsisten, sehingga anak masih memerlukan bantuan untuk memahami pemicu, akibat, dan cara mengendalikan emosi marah. Selain perkembangan kognitif, kematangan bahasa juga berperan penting karena anak yang mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata akan lebih mudah menyampaikan marah secara adaptif (Dachi, 2023).

b. Temperamen dan Kontrol Diri

Anak dengan temperamen mudah tersinggung atau reaktif cenderung lebih cepat menunjukkan respons marah ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Sementara itu, kemampuan kontrol diri membantu anak menahan dorongan impulsif, seperti berteriak, memukul, atau menolak mengikuti aturan. Pada anak usia sekolah, kontrol diri masih berkembang sehingga anak membutuhkan latihan dan bimbingan agar mampu mengelola respons emosional secara lebih tepat (Dwistia et al., 2024).

2. Faktor Eksternal

a. Pola asuh orang tua

Pola asuh yang responsif, suportif, dan konsisten membantu anak merasa aman serta belajar mengekspresikan emosi secara wajar. Orang tua yang membimbing anak mengenali perasaan, memberi contoh cara menyelesaikan konflik, dan tidak langsung menghukum saat anak marah dapat membantu anak belajar mengontrol emosinya. Sebaliknya, pola asuh yang keras, tidak konsisten, atau kurang responsif dapat menghambat perkembangan emosi anak dan meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif (Dwistia et al., 2024).

b. Teman sebaya

Pada masa sekolah dasar, anak mulai banyak berinteraksi dengan teman melalui kegiatan belajar, bermain, dan kerja kelompok. Interaksi tersebut dapat menjadi sarana belajar regulasi emosi karena anak belajar menunggu giliran, berbagi, menerima kekalahan, menyelesaikan konflik,

dan memahami sudut pandang orang lain. Namun, teman sebaya juga dapat menjadi pemicu emosi marah, terutama ketika anak mengalami ejekan, penolakan, perebutan barang, kalah dalam permainan, atau merasa diperlakukan tidak adil (Susi et al., 2025).

c. Lingkungan Sekolah dan Guru

Lingkungan sekolah yang aman, hangat, dan suportif membantu anak belajar mengelola emosi marah secara adaptif. Guru berperan sebagai figur pendamping yang membantu anak memahami aturan, menyelesaikan konflik, dan memilih respons yang tepat ketika marah. Guru yang memberi apresiasi terhadap perilaku positif serta membimbing anak ketika mengalami kesulitan emosi dapat membantu anak merasa aman dan lebih mampu mengontrol dirinya (Mutia et al., 2026).

2.3 Emosi Marah pada Anak Usia Sekolah

2.3.1 Pengertian Emosi Marah

Emosi marah merupakan salah satu emosi dasar yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang dipersepsikan menghambat tujuan, menimbulkan frustrasi, atau dianggap tidak adil. Pada anak usia sekolah, emosi marah sering muncul ketika anak mengalami konflik dengan teman sebaya, kesulitan akademik, kekalahan dalam permainan, atau perlakuan yang dirasakan tidak menyenangkan. Secara fisiologis, marah dapat ditandai dengan jantung berdebar, napas cepat, otot menegang, tangan mengepal, atau wajah terasa panas. Secara kognitif dan afektif, anak mulai menyadari perasaan kesal atau tidak nyaman, meskipun belum selalu mampu memahami penyebab dan

dampak emosinya secara utuh. Secara perilaku, marah dapat diekspresikan melalui menangis, berteriak, menolak, menarik diri, atau perilaku agresif (Hadijah et al., 2023).

Pada anak usia sekolah, kemampuan memahami dan mengelola marah masih berkembang. Anak mulai mampu menyadari bahwa dirinya sedang marah, tetapi belum mampu menjelaskan penyebab kemarahannya atau memilih respons yang tepat. Oleh karena itu, anak membutuhkan pembelajaran yang konkret dan terstruktur agar mampu mengenali pemicu marah, memahami tanda-tanda tubuh saat marah, menilai intensitas marah, dan memilih strategi pengendalian yang adaptif (Hadijah et al., 2023; Kjærvik & Bushman, 2024).

2.3.2 Bentuk Ekspresi Emosi Marah pada Anak Usia Sekolah

Menurut Hadijah et al. (2023), emosi marah pada anak usia sekolah dapat diekspresikan dalam berbagai bentuk perilaku, baik secara verbal, fisik, maupun pasif. Bentuk ekspresi marah perlu dikenali karena menjadi dasar dalam membantu anak memahami apakah cara mengekspresikan marah sudah adaptif atau masih merugikan diri sendiri maupun orang lain. Pada anak usia sekolah, ekspresi marah dapat muncul secara spontan karena kemampuan mengontrol dorongan emosi dan memahami akibat perilaku masih dalam proses perkembangan.

1. Asertif (Pernyataan)

Asertif merupakan bentuk ekspresi marah yang disampaikan secara tepat tanpa menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Anak yang mampu bersikap asertif dapat mengatakan bahwa dirinya merasa marah, kesal. Misalnya, anak mengatakan bahwa ia tidak suka diejek atau meminta temannya mengembalikan barang tanpa membentak, memukul, atau mengejek kembali.

2. Frustrasi

Frustrasi merupakan respons emosional yang muncul ketika anak gagal mencapai keinginan atau tujuan tertentu. Frustrasi dapat berkembang menjadi perilaku menangis, berteriak, menolak mengikuti kegiatan, atau menyalahkan orang lain.

3. Pasif

Ekspresi marah pasif muncul ketika anak tidak menyampaikan kemarahannya secara langsung, tetapi menunjukkan perilaku diam, cemberut, menghindar, atau menarik diri dari interaksi sosial. Respons ini dapat membantu anak menenangkan diri apabila bersifat sementara. Namun, apabila dilakukan terus-menerus tanpa penyelesaian masalah, anak dapat memendam kemarahan dan kesulitan menyampaikan perasaan secara sehat.

4. Agresif

Agresif merupakan bentuk ekspresi marah yang ditunjukkan melalui perilaku verbal maupun fisik yang dapat menyakiti orang lain atau

merusak lingkungan. Perilaku agresif menunjukkan bahwa anak belum mampu mengontrol dorongan marah secara adaptif

5. Mengamuk

Mengamuk merupakan perasaan marah yang sulit dikendalikan, seperti menangis keras, berteriak, membanting benda, atau melakukan tindakan yang berisiko melukai diri sendiri maupun orang lain.

2.3.3 Faktor atau Pemicu Emosi Marah pada Anak Usia Sekolah

Emosi marah pada anak usia sekolah dapat dipicu oleh berbagai situasi baik berasal dari kondisi internal anak maupun lingkungan sosial di sekolah. Beberapa pemicu utama emosi marah pada anak usia sekolah antara lain sebagai berikut.

1. Frustrasi Akademik

Frustrasi akademik dapat terjadi ketika anak mengalami kesulitan memahami materi, gagal menyelesaikan tugas, memperoleh nilai rendah, atau merasa tidak mampu memenuhi tuntutan belajar. Situasi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis dan memicu respons marah anak belum (Loura Korengkeng et al., 2023).

2. Konflik dengan Teman Sebaya

Konflik dengan teman sebaya perlu diperhatikan karena sering muncul dalam lingkungan sekolah dasar dan dapat berkembang menjadi perilaku agresif apabila tidak dikelola dengan baik. Konflik tersebut seperti diejek, tidak diajak bermain, kalah dalam permainan, barangnya direbut, atau merasa diperlakukan tidak adil (Safarina, 2024).

3. Paparan Digital dan Media Sosial

Pada masa pasca-pandemi, penggunaan digital pada anak meningkat karena perubahan pola belajar, hiburan, dan komunikasi. Penggunaan layar yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan anak untuk berlatih interaksi langsung, bermain bebas, dan mengembangkan strategi menenangkan diri tanpa bantuan perangkat digital (Fitzpatrick et al., 2024).

4. Perasaan Tidak Adil atau Perlakuan Tidak Setara

Anak usia sekolah memiliki kepekaan terhadap aturan dan keadilan. Ketika anak merasa diperlakukan tidak adil, tidak diberi kesempatan yang sama, atau merasa haknya tidak dihargai, emosi marah dapat muncul. Oleh karena itu, anak perlu dibantu untuk memahami situasi secara lebih tepat dan memilih respons yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain (Mokar et al., 2024).

2.3.4 Manifestasi Emosi Marah pada Anak Usia Sekolah

Manifestasi emosi marah pada anak usia sekolah dapat dilihat melalui respons fisiologis, kognitif, dan perilaku. Anak yang mampu mengenali perubahan tubuh, pikiran, dan perilakunya saat marah akan lebih mudah diarahkan untuk menggunakan strategi pengendalian diri sebelum marah berkembang menjadi perilaku agresif (Kjærvi & Bushman, 2024).

1. Respons Fisiologis

Respons fisiologis merupakan perubahan tubuh yang muncul ketika anak mulai marah. Respons ini dapat berupa peningkatan detak jantung, napas menjadi lebih cepat, otot menegang, tangan mengepal, wajah memerah, dan tubuh terasa panas. Tanda-tanda fisiologis tersebut berfungsi

sebagai sinyal awal bahwa kemarahan anak sedang meningkat (Elina et al., 2023).

2. Respons Kognitif

Respons kognitif berkaitan dengan cara anak menilai situasi yang memicu marah. Anak yang sedang marah dapat menilai bahwa orang lain sengaja menyakiti, mempermalukan, atau memperlakukannya secara tidak adil. Pada usia sekolah, kemampuan anak menilai situasi dari berbagai sudut pandang masih berkembang, sehingga anak membutuhkan bimbingan untuk melakukan penilaian ulang atau *cognitive reappraisal* (Pradnyasari & Tjakrawiralaksana, 2021).

3. Respons Perilaku

Respons perilaku merupakan ekspresi marah yang tampak dari luar. Pada anak usia sekolah, respons perilaku marah dapat muncul dalam bentuk marah aktif dan marah pasif (Kjærvi & Bushman, 2024). Kedua bentuk respons tersebut penting dikenali karena media Anger Tree diarahkan untuk membantu anak menyadari bentuk ekspresi marah yang muncul, kemudian menggantinya dengan respons yang lebih aman dan adaptif.

a. Marah Aktif

- (1) Agresi Verbal merupakan bentuk ekspresi marah melalui ucapan yang dapat menyakiti, mengancam, atau merendahkan orang lain. Agresi verbal dapat berupa membentak, mengejek, berkata kasar, menyalahkan teman, atau menolak berbicara dengan nada marah (Rahman et al., 2024).

(2) Agresi fisik merupakan bentuk ekspresi marah melalui tindakan fisik yang dapat menyakiti orang lain atau merusak benda. Agresi fisik dapat berupa memukul, menendang, mendorong, mencubit, melempar benda, atau merusak barang sebagai pelampiasan kemarahan. Perilaku ini menunjukkan bahwa anak belum mampu mengontrol dorongan marah secara adaptif (Pradnyasari & Tjakrawiralaksana, 2021).

(3) Mengamuk merupakan bentuk respons marah yang intens dan sulit dikendalikan. Pada anak usia sekolah, bentuk ini dapat tampak melalui menangis keras, berteriak, membanting benda, atau tantrum. Perilaku mengamuk menggambarkan kondisi anak belum mampu menenangkan diri dan membutuhkan bantuan orang dewasa untuk kembali tenang (Najmul Hidayat et al., 2024).

b. Marah Pasif

(1) Perlakuan Diam merupakan salah satu bentuk ekspresi marah pasif ketika anak memilih tidak berbicara, mengabaikan orang lain, atau menolak merespons ketika diajak bicara. Perilaku ini menunjukkan anak marah tetapi belum mampu menyampaikan perasaannya secara tepat (Hasna, 2022).

(2) Menarik Diri merupakan respons ketika anak secara fisik menjauh dari situasi atau orang yang membuatnya marah. Seperti anak menjauh dari teman, atau memilih menyendiri. Respons ini dapat membantu anak menenangkan diri apabila dilakukan sementara,

tetapi dapat menjadi maladaptif apabila digunakan untuk menghindari penyelesaian masalah (Hasna, 2022).

(3) Cemberut merupakan bentuk ekspresi marah yang ditunjukkan melalui wajah murung, dan sikap tidak kooperatif. Pada anak usia sekolah, cemberut dapat menjadi tanda bahwa anak merasa kesal, atau marah, tetapi belum mampu menyampaikan perasaannya secara verbal dengan tepat (M. Sulaiman Zuhdi et al., 2022).

2.3.5 Dampak Emosi Marah yang Tidak Terkontrol pada Anak Usia Sekolah

Emosi marah merupakan respons yang wajar pada anak usia sekolah. Namun, apabila emosi marah tidak dikenali dan tidak dikendalikan secara tepat, maka dapat menimbulkan dampak negatif. Dampak tersebut penting dibahas karena menjadi dasar perlunya intervensi edukatif yang membantu anak mengenali dan mengontrol emosi marah secara adaptif.

1. Konflik dengan Teman Sebaya

Anak yang sering mengekspresikan marah melalui perilaku agresif, seperti membentak, mengejek, memukul, mendorong, atau melempar benda, berisiko mengalami konflik dengan teman, jika tidak diselesaikan dengan baik dapat membuat anak dijaui, dan kurang diterima dalam kelompok bermain maupun kegiatan belajar (Safarina, 2024).

2. Masalah Perilaku di Kelas

Anak yang belum mampu mengontrol marah dapat menunjukkan perilaku disruptif, seperti berteriak, menolak mengikuti instruksi, mengganggu teman, atau meninggalkan aktivitas belajar. Perilaku tersebut dapat mengganggu suasana kelas, mengurangi kenyamanan belajar, dan

membuat guru perlu menghentikan proses pembelajaran untuk menenangkan anak atau menyelesaikan konflik (Hadijah et al., 2023).

3. Konsentrasi Belajar Terganggu

Ketika anak sulit mengelola marah, perhatian anak dapat teralihkan pada perasaan kesal, kecewa, atau konflik yang sedang dialami. Kondisi ini dapat menurunkan fokus, motivasi, dan kemampuan anak mengikuti kegiatan pembelajaran. Jika terjadi berulang, kesulitan tersebut dapat memengaruhi performa akademik anak (McLeod, 2025).

4. Risiko Penolakan Sosial dan Rasa Rendah Diri

Anak yang sering gagal mengontrol marah dapat diberi label negatif oleh teman atau guru, seperti anak yang mudah marah, suka mengganggu, atau sulit diajak bekerja sama. Label dan penolakan sosial tersebut dapat membuat anak merasa tidak mampu, kurang percaya diri, dan mengalami hambatan dalam membangun hubungan sosial yang positif (Hadijah et al., 2023).

2.3.6 Pengenalan dan Pengendalian Emosi Marah pada Anak

1. Pengenalan Emosi Marah pada Anak (Emotional Awareness)

Pengenalan emosi marah merupakan kemampuan anak untuk menyadari bahwa perasaan yang sedang dialami adalah marah. Pada anak usia sekolah dasar kelas rendah, kemampuan ini belum selalu berkembang secara matang. Anak sering kali merasakan tidak nyaman, kesal, atau kecewa, tetapi belum mampu menyebutkan secara tepat bahwa perasaan tersebut adalah marah. Oleh karena itu, anak perlu dibantu untuk mengenali dan memberi label terhadap emosi yang sedang dialaminya.

a. Mengenali Perasaan Marah dalam Diri

Mengenali perasaan marah merupakan kemampuan dasar untuk menyadari bahwa emosi yang sedang dialami adalah marah. Bagi anak usia sekolah, terutama pada kelas rendah, kemampuan ini belum berkembang secara otomatis. Anak sering kali hanya menyadari bahwa mereka merasa “tidak enak” atau “tidak senang” tanpa memahami jenis emosi yang sedang dialami. Keterbatasan ini menyebabkan anak kesulitan mengelola emosi karena tidak menyadari bahwa dirinya sedang marah.

b. Mengidentifikasi Pemicu Kemarahan

Kemampuan ini penting karena menjadi dasar dalam pengembangan strategi pencegahan dan pengelolaan marah. Dengan mengenali situasi yang cenderung memicu kemarahan, anak dapat mempersiapkan diri dan menggunakan strategi coping secara lebih adaptif. Pemicu kemarahan ini dapat bersifat eksternal, seperti konflik dengan teman sebaya, perlakuan yang dianggap tidak adil, atau kegagalan dalam tugas akademik, maupun bersifat internal, seperti interpretasi kognitif terhadap suatu situasi. Anak perlu belajar memahami hubungan sebab-akibat antara peristiwa tertentu dan munculnya perasaan marah (Fitzpatrick et al., 2024).

c. Mengenali Tanda-Tanda Fisik Kemarahan

Kemampuan mengenali tanda-tanda fisik ini berfungsi sebagai *early warning system* yang membantu anak menyadari bahwa kemarahan mulai muncul, bahkan sebelum emosi tersebut diekspresikan secara

perilaku. Emosi marah tidak hanya dialami secara psikologis, tetapi juga disertai dengan perubahan fisiologis, seperti jantung berdebar, otot menegang, wajah memerah, atau tubuh terasa panas. Namun, anak usia sekolah, khususnya anak kelas rendah, belum secara otomatis mampu mengenali sensasi fisiologis internal tersebut. (Elina et al., 2023).

d. Memahami Intensitas Kemarahan

Anak perlu belajar membedakan antara kondisi sedikit kesal, cukup marah, dan sangat marah. Kemampuan mengenali intensitas kemarahan penting karena strategi pengelolaan yang digunakan dapat berbeda pada setiap tingkat kemarahan. (Saputra, 2021).

2. Pengendalian Emosi Marah pada Anak (Emotion Regulation)

Pengendalian emosi marah merupakan kemampuan anak untuk mengelola respons emosional agar kemarahan dapat diekspresikan secara adaptif dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Pada anak usia sekolah, pengendalian emosi marah perlu diajarkan secara bertahap, dimulai dari mengenali perasaan marah, memahami pemicu marah, mengenali tanda tubuh, menilai intensitas marah, kemudian memilih strategi pengendalian yang tepat (Hadijah et al., 2023; Kjærvi & Bushman, 2024).

Dalam penelitian ini, pengendalian emosi marah difokuskan pada kemampuan anak menggunakan strategi sederhana yang sesuai dengan media Anger Tree. Strategi tersebut meliputi menarik napas panjang, menghitung satu sampai sepuluh, menjauh sejenak, minum air, duduk bersandar, meminta bantuan guru atau orang dewasa, serta menggunakan kalimat positif kepada diri sendiri. Strategi ini dipilih karena mudah

dipahami, konkret, dan dapat dipraktikkan secara langsung oleh anak usia sekolah.

a. Kemampuan Menenangkan Diri

Dalam media Anger Tree, kemampuan ini dilatih melalui tindakan menarik napas panjang, menghitung satu sampai sepuluh, minum air, dan duduk bersandar. Strategi tersebut membantu anak menurunkan ketegangan tubuh, memperlambat respons impulsif, dan memberi waktu bagi anak untuk berpikir sebelum bertindak (Amanullah, 2022; Kjærvi & Bushman, 2024).

b. Kemampuan Mengendalikan Respons

Kemampuan mengendalikan respons merupakan kemampuan anak untuk menahan dorongan perilaku maladaptif seperti berteriak, memukul, mendorong, melempar benda, atau menolak aturan. Dalam media Anger Tree, kemampuan ini dilatih dengan meminta anak memilih respons yang lebih aman, seperti menjauh sejenak, duduk tenang, atau meminta bantuan guru ketika marah mulai meningkat (Pradnyasari & Tjakrawiralaksana, 2021).

c. Kemampuan Mencari Solusi Konstruktif

Kemampuan mencari solusi konstruktif merupakan kemampuan anak menentukan cara pengendalian marah yang aman dan sesuai dengan tingkat intensitas emosinya. Melalui komponen daun, anak belajar menilai apakah dirinya berada pada kondisi tenang, kesal, marah sedang, sangat marah, atau hampir kehilangan kontrol. Anak diarahkan agar tidak melampiaskan marah dengan berteriak, memukul, mengejek, atau

merusak barang. Setelah itu, melalui hujan coping, anak memilih strategi pengendalian yang sesuai, seperti menarik napas panjang, menghitung satu sampai sepuluh, menjauh sejenak, minum air, duduk bersandar, atau meminta bantuan guru (Ningsih & Christiana, 2017 dalam Wahid, 2021).

2.4 Media Anger Tree

2.4.1 Pengertian Media Anger Tree

Media Anger Tree dalam penelitian ini merupakan media edukatif visual berbasis permainan yang dikembangkan peneliti untuk membantu anak usia sekolah mengenali dan mengendalikan emosi marah secara bertahap. Media ini berbentuk pohon yang terdiri atas empat komponen utama, yaitu akar, batang, daun, dan hujan coping. Setiap komponen menggambarkan tahapan dalam proses regulasi emosi marah, mulai dari mengenali pemicu marah, mengenali tanda fisik dan emosional, menilai tingkat intensitas marah, hingga memilih strategi pengendalian diri yang adaptif.

Media Anger Tree digunakan karena anak usia sekolah dasar lebih mudah memahami konsep abstrak seperti emosi apabila disampaikan melalui media konkret, visual, berwarna, dan dapat dimainkan secara langsung. Melalui media ini, anak tidak hanya menerima penjelasan tentang marah, tetapi juga terlibat aktif dalam memilih kartu, menempelkan kartu pada bagian pohon, berdiskusi, serta mempraktikkan strategi coping sederhana. Dengan demikian, Media Anger Tree berfungsi sebagai alat bantu edukatif sekaligus sarana latihan regulasi emosi marah yang sesuai dengan tahap perkembangan anak usia sekolah (Australian Education Research Organisation (AERO), 2025).

2.4.2 Tujuan Penggunaan Media Anger Tree

Tujuan penggunaan media Anger Tree adalah membantu anak usia sekolah meningkatkan kemampuan regulasi emosi marah melalui proses pengenalan dan pengendalian emosi secara bertahap. Tujuan tersebut meliputi:

1. Membantu anak mengenali pemicu emosi marah melalui komponen akar pohon.
2. Membantu anak mengenali tanda fisik dan emosional saat marah melalui komponen batang.
3. Membantu anak menilai tingkat intensitas marah melalui komponen daun berwarna.
4. Membantu anak memilih dan mempraktikkan strategi pengendalian marah melalui komponen hujan coping.
5. Membantu anak mengganti respons marah yang maladaptif, seperti berteriak, memukul, atau menolak aturan, menjadi respons yang lebih adaptif, seperti menarik napas dalam, menghitung, menjauh sejenak, duduk tenang, atau meminta bantuan guru.

2.4.3 Komponen Media Anger Tree

Media *Anger Tree* terdiri atas empat komponen utama, yaitu akar, batang, daun, dan hujan *coping*. Keempat komponen tersebut disusun berdasarkan alur regulasi emosi yang membantu anak memahami bahwa marah tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh situasi, tanda tubuh, penilaian emosi, dan respons yang dipilih. Penyusunan komponen media *Anger Tree* mengacu pada *Process Model of Emotion Regulation* yang menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu

situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation.

1. Akar Pohon – Pemicu Emosi Marah

Pada bagian ini, anak diajak mengenali situasi yang dapat membuatnya marah, seperti diejek teman, barang direbut, kalah bermain, tidak diajak bermain, atau merasa diperlakukan tidak adil. Tahap ini berkaitan dengan *situation selection* dan *situation modification* dalam teori Gross. Melalui *situation selection*, anak belajar memilih untuk menjauh dari situasi yang dapat memperbesar kemarahan, anak belajar mengubah situasi, misalnya meminta bantuan guru, berbicara baik-baik, atau mencari penyelesaian masalah.

2. Batang – Tanda Fisik dan Emosi Marah

Batang pohon menggambarkan tanda fisik dan emosional saat marah. Anak diajak mengenali perubahan tubuh yang muncul ketika marah, seperti wajah terasa panas, tangan mengepal, napas cepat, jantung berdebar, atau tubuh terasa tegang. Pengenalan tanda tubuh ini penting agar anak mampu menyadari kemarahannya sebelum berkembang menjadi perilaku agresif. Batang pohon berkaitan dengan *attentional deployment*, yaitu kemampuan mengarahkan perhatian pada pengalaman emosional tertentu (Kjærvi & Bushman, 2024).

Batang pohon juga berfungsi sebagai instrumen *self-monitoring* atau pemantauan diri. Anak belajar bahwa ketika tanda tubuh mulai muncul seperti, “tubuh saya mulai panas”, “napas saya cepat”, atau “tangan saya mengepal”. Kesadaran ini penting karena anak usia sekolah, sering kali baru

menyadari dirinya marah setelah menunjukkan perilaku seperti menangis, berteriak, atau memukul, batang tidak hanya menjadi bagian untuk mengenali tanda fisik, tetapi juga menjadi titik awal kontrol internal terhadap respons fisiologis tubuh.

3. Daun – Tingkat Respons Emosi Marah

Daun pohon menggambarkan tingkat intensitas marah. Warna daun digunakan sebagai alat bantu visual untuk membantu anak membedakan tingkat marah, mulai dari tenang, kesal, marah sedang, sangat marah, hingga mengamuk. Komponen ini membantu anak menilai kondisi emosinya sehingga anak dapat memilih strategi pengendalian yang sesuai.

Warna tersebut terdiri dari:

- a. Hijau → tenang
- b. Kuning → kesal
- c. Oranye → marah sedang
- d. Merah → sangat marah
- e. Hitam → mengamuk

Dalam aspek regulasi, daun pohon berkaitan dengan proses *cognitive change* atau *cognitive appraisal*, yaitu kemampuan anak menilai dan memberi makna terhadap emosi yang sedang dialami. Anak dilatih untuk bertanya kepada dirinya sendiri, “Saya sedang berada di warna apa?” atau “Seberapa besar marah saya sekarang?”. Proses ini membantu anak menilai intensitas marah sebelum menentukan respons.

4. Hujan Coping – Strategi Pengendalian Emosi

Hujan *coping* merupakan komponen yang berisi strategi pengendalian emosi marah secara adaptif. Pada media *Anger Tree*, bagian ini berisi berbagai strategi seperti:

- a. Tarik napas Panjang
- b. Menghitung satu sampai sepuluh
- c. Menjauh sejenak
- d. Minum air
- e. Duduk bersandar

Dalam aspek regulasi, hujan *coping* berkaitan dengan *response modulation*, yaitu proses mengatur respons setelah emosi muncul. Anak dilatih untuk mengubah respons fisiologis dan perilaku. Anak diajarkan mempraktikkan strategi secara langsung. Misalnya, ketika anak memilih warna merah, fasilitator dapat meminta anak mengambil tetes hujan berisi teknik napas dalam, lalu anak mempraktikkan menarik napas perlahan dan menghembuskannya beberapa kali (Arda Tuncdemir, 2025).

2.4.4 Mekanisme Media Anger Tree dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Anak

Media Anger Tree bekerja melalui mekanisme pembelajaran bertahap yang selaras dengan proses pengenalan dan pengendalian emosi marah pada anak usia sekolah.

1. Pengenalan Pemicu Emosi Marah

Anak akan diajak mengidentifikasi situasi atau peristiwa yang memicu kemarahan melalui komponen akar pohon. Tahap ini membantu

anak memahami hubungan sebab–akibat antara peristiwa dan emosi yang dirasakan (Kjærvi & Bushman, 2024).

2. Kesadaran terhadap Tanda Fisik dan Emosional

Kesadaran terhadap tanda tubuh melalui batang pohon, membantu anak mengenali marah sebelum menjadi perilaku agresif. Pada tahap ini, anak belajar mengenali perubahan tubuh dan perasaan sebagai sinyal munculnya kemarahan, sehingga meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) (Kjærvi & Bushman, 2024)

3. Identifikasi Tingkat Respons Marah

Kemampuan menilai intensitas marah melalui warna daun membantu anak memahami bahwa marah dapat berada pada tingkat ringan, sedang, berat, atau kehilangan kontrol. Penggunaan skala emosi visual, seperti gambar atau warna, dapat membantu siswa mengenali dan menamai emosi serta memahami intensitasnya (Australian Education Research Organisation (AERO), 2025).

4. Penerapan Strategi Pengendalian Emosi

Pemilihan strategi pengendalian diri melalui komponen hujan coping. Anak dilatih memilih dan mempraktikkan strategi sederhana seperti menarik napas panjang, menghitung satu sampai sepuluh, duduk tenang, menjauh sejenak, minum air, meminta bantuan guru, atau menggunakan kalimat positif kepada diri sendiri. Tahap ini sejalan dengan *response modulation* dalam teori Gross, yaitu pengaturan respons setelah emosi muncul. Dengan latihan berulang, anak diharapkan mampu mengganti

respons marah yang maladaptif menjadi respons yang lebih aman dan adaptif (Australian Education Research Organisation (AERO), 2025).

2.5 Teori Regulasi Emosi James Gross

2.5.1 Konsep Teori Regulasi Emosi James J. Gross

2.5.1.1 Definisi

Regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosi yang dialami, termasuk kapan emosi muncul, bagaimana emosi dirasakan, seberapa kuat intensitasnya, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Regulasi emosi tidak berarti menghilangkan emosi, tetapi mengelola emosi agar dapat diekspresikan secara sesuai dengan situasi dan tidak menimbulkan dampak yang merugikan diri sendiri maupun orang lain (Gross & Ford, 2024).

Pada anak usia sekolah, kemampuna regulasi emosi masih berada dalam proses perkembangan. Anak mulai mampu memahami penyebab suatu emosi dan akibat dari tindakannya, tetapi kemampuan dalam mengendalikan respons emosional belum selalu konsisten. Ketika menghadapi situasi seperti diejek, kalah dalam permainan, mengalami kesulitan belajar, atau merasa diperlakukan tidak adil, anak masih dapat menunjukkan respons impulsif berupa menangis, berteriak, membentak, melempar benda, mendorong, atau memukul teman. Oleh karena itu, anak memerlukan pembelajaran yang membantu mereka memahami proses munculnya emosi dan menentukan cara yang lebih tepat dalam merespons emosi tersebut (Gross & Ford, 2024; Gross, 2015).

Dalam penelitian ini, regulasi emosi difokuskan pada emosi marah. Kemampuan regulasi emosi marah dimaknai sebagai kemampuan anak untuk mengenali situasi yang memicu kemarahan, menyadari tanda fisik dan emosional yang muncul, memahami tingkat intensitas kemarahan, serta memilih dan menerapkan strategi pengendalian diri yang lebih adaptif. Definisi tersebut menjadi dasar dalam penyusunan Media *Anger Tree* dan instrumen pengukuran kemampuan regulasi emosi marah.

2.5.1.2 Process Model of Emotion Regulation

Gross menjelaskan regulasi emosi melalui *Process Model of Emotion Regulation*. Model ini menunjukkan bahwa emosi dapat dilakukan sejak sebelum respons emosi muncul secara kuat sampai setelah respons emosi terjadi. Proses tersebut terdiri *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation* (Gross & Ford, 2024; Gross, 2015).

1. Situation Selection (Pemilihan Situasi)

Situation selection merupakan upaya individu dalam memilih, mendekati, atau menghindari situasi tertentu yang diperkirakan dapat memengaruhi keadaan emosional. Pada anak usia sekolah, strategi ini dapat dilakukan dengan memilih menjauh sejenak dari situasi yang dapat memperbesar kemarahan atau mencari bantuan orang dewasa sebelum konflik semakin meningkat

2. *Situation Modification* (Modifikasi Situasi)

Situation modification merupakan usaha mengubah situasi yang sedang dihadapi agar dampak emosionalnya menjadi ringan. Pada anak usia sekolah, strategi ini dapat berupa berbicara baik-baik kepada teman, meminta barang dikembalikan tanpa berteriak, meminta bantuan guru, atau mencari penyelesaian masalah yang tidak menimbulkan pertengkaran.

Dalam Media *Anger Tree*, *situation modification* dan *situation modification* diterapkan melalui komponen akar, yaitu ketika anak belajar mengenali situasi yang menjadi pemicu kemarahan dan menentukan tindakan awal yang dapat dilakukan terhadap situasi tersebut.

3. *Attentional Deployment* (Pengalihan Perhatian)

Attentional deployment merupakan proses mengarahkan perhatian terhadap bagian tertentu dari pengalaman emosional. Dalam penelitian ini, proses tersebut dioperasionalkan dengan membantu anak memperhatikan tanda-tanda yang muncul ketika mulai marah, seperti wajah terasa panas, napas menjadi cepat, jantung berdebar, tangan mengepal, atau tubuh menegang.

Pada Media *Anger Tree*, proses ini diterapkan melalui komponen batang, sehingga anak belajar memperhatikan perubahan fisik dan emosional sebagai tanda awal bahwa dirinya mulai mengalami kemarahan.

4. *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif)

Cognitive change merupakan proses mengubah cara individu menilai atau memberikan makna terhadap situasi yang sedang dihadapi. Pada anak usia sekolah, proses ini dapat dilakukan dengan membantu anak memahami tingkat kemarahannya dan memikirkan akibat dari respons yang anak dilakukan.

Dalam Media Anger Tree, proses tersebut diterapkan melalui komponen daun berwarna, yaitu hijau untuk kondisi tenang, kuning untuk kesal, oranye untuk marah sedang, merah untuk sangat marah, dan hitam untuk mengamuk. Penggunaan warna membantu anak menilai seberapa kuat emosi marah yang sedang dialaminya sebelum menentukan respons.

5. *Response Modulation* (Modulasi Respons)

Response modulation merupakan proses mengatur respons setelah emosi muncul, baik berupa respons fisiologis maupun perilaku. Pada anak usia sekolah, pengaturan tersebut dapat dilakukan melalui strategi sederhana seperti menarik napas perlahan, menghitung satu sampai sepuluh, minum air, duduk tenang, menjauh sejenak dari situasi konflik, atau meminta bantuan guru maupun orang tua (Gross & Ford, 2024; Preece et al., 2025).

Dalam Media Anger Tree, proses tersebut diterapkan melalui komponen hujan coping, yaitu anak memilih dan mempraktikkan strategi pengendalian diri yang sesuai dengan kondisi emosinya. Dengan demikian, Media Anger Tree mengoperasionalkan proses regulasi emosi Gross ke dalam bentuk yang lebih konkret dan sederhana agar mudah

dipahami oleh anak usia sekolah. Anak diarahkan melalui tahapan mengenali situasi pemicu, memperhatikan tanda marah, menilai tingkat kemarahan, kemudian memilih respons pengendalian diri yang lebih adaptif.

2.5.1.3 Operasionalisasi Regulasi Emosi dalam Aspek Kognitif, Afektif, dan Psikomotor

Dalam penelitian ini, teori regulasi emosi Gross digunakan sebagai landasan konseptual, sedangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor digunakan peneliti sebagai indikator operasional untuk mengukur kemampuan regulasi emosi marah pada anak usia sekolah. Ketiga aspek tersebut bukan merupakan tiga dimensi utama yang secara langsung dikemukakan oleh Gross, tetapi digunakan untuk menerjemahkan konsep regulasi emosi ke dalam bentuk yang lebih sederhana dan dapat diukur melalui kuesioner.

1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif menggambarkan kemampuan anak dalam mengenali dan memahami situasi yang berkaitan dengan kemarahan. Anak diharapkan mampu mengetahui penyebab dirinya marah, memahami bahwa setiap tindakan memiliki akibat, serta memikirkan respons yang lebih tepat sebelum bertindak. Aspek ini berkaitan dengan proses *situation selection*, *situation modification*, dan *cognitive change* dalam teori Gross (Gross & Ford, 2024).

2. Aspek Afektif

Aspek afektif menggambarkan kemampuan anak dalam menyadari pengalaman emosional yang sedang dirasakan. Anak diharapkan mampu mengenali bahwa dirinya sedang marah, memperhatikan tanda fisik dan emosional yang muncul, serta membedakan tingkat intensitas kemarahan. Aspek ini berkaitan dengan perhatian terhadap pengalaman emosional dalam proses penilaian terhadap kondisi emosi (Gross & Ford, 2024; Preece et al., 2025).

3. Aspek Psikomotor

Aspek psikomotor menggambarkan kemampuan anak dalam menerapkan tindakan nyata untuk mengendalikan respons marah. Bentuknya dapat berupa menarik napas perlahan, menahan diri agar tidak berteriak, menjauh sejenak agar tidak bertengkar, duduk tenang, atau meminta bantuan guru dan orang tua. Aspek ini terutama berkaitan dengan *response modulation*, yaitu kemampuan mengatur respons fisiologis dan perilaku setelah emosi marah muncul (Gross & Ford, 2024).

Melalui ketiga aspek tersebut, kemampuan regulasi emosi marah dalam penelitian ini mencakup kemampuan anak untuk mengenali emosi marah melalui aspek kognitif dan afektif serta mengontrol emosi marah melalui aspek psikomotor.

2.6 Konsep Teori Erikson

2.6.1 Definisi dan Prinsip Dasar

Teori perkembangan psikososial Erikson menjelaskan bahwa perkembangan individu berlangsung melalui delapan tahap sepanjang kehidupan. Setiap tahap memiliki krisis psikososial yang perlu diselesaikan agar individu dapat berkembang secara optimal. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada suatu tahap akan membantu individu menghadapi tahap perkembangan berikutnya Orenstein & Kaur (2026)

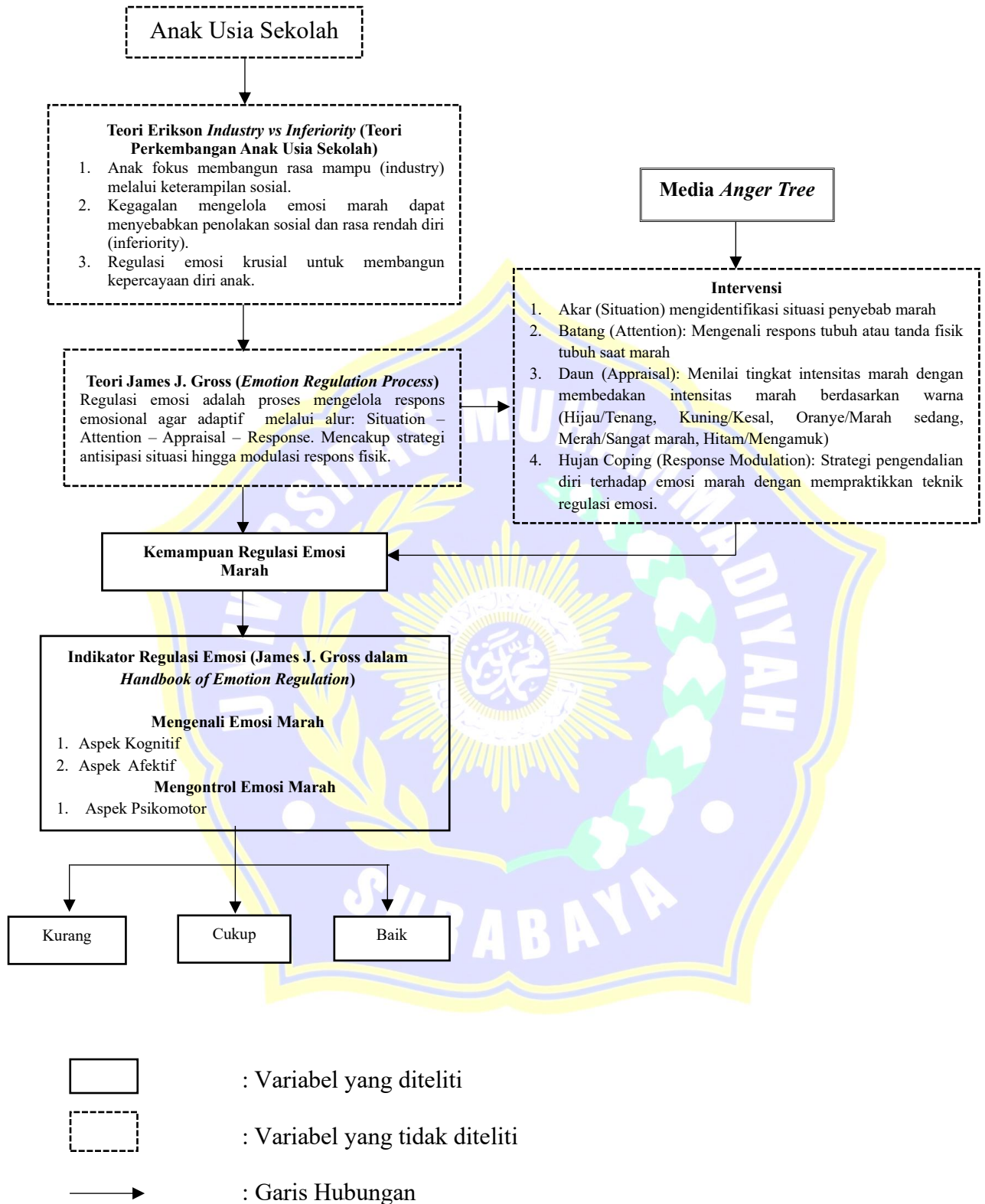
Dalam penelitian ini, teori Erikson digunakan untuk memahami karakteristik perkembangan psikososial anak usia sekolah dan alasan pentingnya kemampuan regulasi emosi marah pada tahap tersebut.

2.6.2 Tahap Perkembangan Psikososial Anak Usia Sekolah (*Industry versus Inferiority*)

Anak usia sekolah berada pada tahap *industry versus inferiority*. Pada tahap ini, anak mulai membangun rasa mampu melalui keberhasilan dalam belajar, menyelesaikan tugas, mengikuti aturanm bermain, bekerja sama, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Keberhasilan dalam tahap ini akan menghasilkan *competence*, yaitu perasaan mampu dan percaya terhadap kemampuan dirinya Orenstein & Kaur (2026). Anak yang memperoleh kesempatan untuk mencoba, menyelesaikan tugas, dan mendapatkan dukungan dari lingkungan akan lebih mudah mengembangkan *industry*. Sebaliknya anak yang sering mengalami kegagalan, kritik, penolakan teman, atau kesulitan dalam menyesuaikan diri dapat mengembangkan *inferiority*, yaitu perasaan kurang mampu dan rendah diri.

Media Anger Tree mendukung proses tersebut dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar melalui kegiatan bermain, memilih kartu, berdiskusi, mengikuti aturan, bekerja sama dalam kelompok, serta mempraktikkan cara mengendalikan marah. Melalui kegiatan tersebut, anak tidak hanya belajar mengenali dan mengendalikan emosi, tetapi juga memperoleh pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan situasi emosional. Dengan demikian, teori Erikson digunakan untuk menjelaskan karakteristik perkembangan anak usia sekolah, sedangkan teori Gross digunakan untuk menjelaskan mekanisme regulasi emosi marah. Media Anger Tree menjadi bentuk intervensi yang menghubungkan kedua konsep tersebut, yaitu membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang sekaligus mendukung terbentuknya *competence* pada tahap *industry versus inferiority*.

2.7 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 1 Kerangka Konseptual Pengaruh Media *Anger Tree* Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Marah pada Anak Usia Sekolah di SD Muhammadiyah 18 Surabaya.

Kerangka konsep penelitian ini menjelaskan pengaruh Media Anger Tree terhadap kemampuan regulasi emosi marah pada anak usia sekolah. Anak usia sekolah berada pada tahap *industry versus inferiority* menurut Erikson, yaitu tahap ketika anak mengembangkan rasa mampu (*competence*) melalui kegiatan belajar, mengikuti aturan, bekerja sama, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Kemampuan mengelola emosi marah menjadi bagian penting dalam mendukung anak menjalankan tugas perkembangan tersebut. Media Anger Tree digunakan sebagai intervensi yang mengacu pada proses regulasi emosi James J. Gross. Komponen akar membantu anak mengenali pemicu marah, batang membantu mengenali tanda fisik dan emosional, daun membantu menilai intensitas marah, sedangkan hujan *coping* membantu anak memilih dan mempraktikkan strategi pengendalian diri. Proses tersebut diarahkan pada peningkatan kemampuan regulasi emosi marah yang diukur melalui aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, kemudian dikategorikan menjadi kurang, cukup, dan baik.

2.8 Hipotesis Penelitian

H1: Jika $p\text{-value } \alpha \leq (0,05)$, H1 diterima dan H0 ditolak maka terdapat pengaruh Media *Anger Tree* terhadap kemampuan regulasi emosi marah pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah 18 Surabaya.

H0 : Jika $p\text{-value } \alpha \geq (0,05)$, H0 diterima dan H1 ditolak maka tidak terdapat pengaruh Media Anger Tree terhadap kemampuan regulasi emosi marah pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah 18 Surabaya.