

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada usia anak sekolah dasar, anak mulai bergabung dengan lingkungannya dan berinteraksi dengan teman sebayanya, anggota keluarga maupun orang dewasa yang ada di lingkungannya. Pada masa ini, anak seringkali mengalami hambatan dalam berinteraksi bahkan melakukan perilaku yang kurang baik dan dapat merugikan dirinya maupun orang lain.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yonathan (2007:55) menyebutkan bahwa masalah yang dialami oleh siswa kelas V SD dalam bidang pribadi yaitu mudah marah atau kurang mampu mengendalikan diri. Hal ini sesuai dengan Hurlock (Yonathan, 2007:55) bahwa siswa pada usia ini termasuk dalam periode masa anak-anak akhir, pada masa ini seringkali mereka mengalami emosi yang hebat. Hal ini dapat disebabkan karena keadaan fisik atau lingkungan. Kalau siswa dalam keadaan sakit atau lelah, ia akan cenderung cepat marah, rewel, dan umumnya sulit dihadapi. Anak-anak sering mengalami kesulitan untuk mengekspresikan diri, maka anak menjadi sulit mengelola kemarahannya. Hal ini berkaitan erat dengan suasana rumah. Anak cenderung lebih mudah meniru kebiasaan buruk daripada kebiasaan baik.

Yonathan (2007:56) menjelaskan lebih lanjut bahwa akibat yang ditimbulkan dari sikap mudah marah atau kurang mampu mengendalikan emosi adalah anak menjadi kurang sabar, kurang menghargai orang lain, dan egois. Hal ini akan menyusahkannya sendiri, terutama dalam pergaulannya dengan teman-temannya. Anak tidak disukai dan cenderung dijauhi atau dimusuhi oleh teman-temannya ataupun orang lain yang berinteraksi dengannya.

Schick dkk, (Pipt, 2019:2) berpendapat bahwa masa anak pertengahan atau masa usia sekolah dasar, anak lebih sering melakukan perilaku negatif yaitu berupa sebuah perilaku agresif. Perilaku agresif yang dilakukan anak bisa berupa agresif fisik maupun agresi verbal, agresi fisik

seperti memukul, mendorong, mencubit, menendang, menggelitiki, dan lain halnya. Kemudian perilaku agresi verbal seperti menghina, mengancam, mencaci maki, berteriak keras, berbicara kotor, dan lain halnya.

Perilaku agresi pada anak sekolah dasar jika tidak ditangani dengan baik sejak dini, maka hal ini akan menghambat perkembangan sosial anak pada saat remaja sehingga dewasa nanti. Selain itu juga dapat berpengaruh pada masalah akademis di sekolah, ketika anak sibuk dengan perilaku-perilaku negatifnya anak lebih jarang mendengarkan apa yang diperintahkan dan ditugaskan guru dan pembelajaran yang diberikan guru sehingga anak kurang mampu mendapat hasil dari pembelajaran. Akibatnya yang diperoleh anak kurang maksimal. (pipit, 2019:3).

Perasaan mudah marah dapat diatasi dengan berbagai cara sesuai dengan kondisi dan pengalaman seseorang. Di sekolah, guru pembimbing atau wali kelas dapat membantu siswa lewat layanan bimbingan klasikal dengan topic seputar pengenalan emosi-emosi dalam diri dan bagaimana cara mengelola atau mengekspresikannya sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Menurut Connell (Imaldia, 2018:3) bahwa masalah-masalah perilaku dan emosi yang terjadi di masa kanak-kanak awal cenderung berlanjut ke masa kanak-kanak pertengahan dan masa remaja. Masalah-masalah tersebut dapat memprediksi masalah sosial dan akademik anak atau masalah lainnya di masa depan, seperti penggunaan obat-obatan.

Anak manusia menurut kodratnya adalah makhluk social dapat dibuktikan pula bahwa ketidak berdayaannya (terutama pada usia bayi dan kanak-kanak) itu menuntut adanya perlindungan dan bantuan orang tua. Anak selalu membutuhkan tuntunan dan pertolongan orang lain untuk menjadi manusia yang bulat paripurna. Anak akan berkembang secara penuh apabila ia mendapatkan tuntunan dan bantuan dari orang lain; dan kelak juga memberikan bantuan dan bekerjasama dengan anak-anak lain (Kartono, 2007:45).

Permulaan akhir masa kanak-kanak ditandai dengan masuknya anak ke kelas satu. Sebagian besar anak, hal ini merupakan perubahan besar

dalam pola kehidupan anak, juga bagi anak yang telah mengalami situasi prasekolah selama satu tahun. Sementara menyesuaikan diri dengan tuntutan dan harapan baru dari kelas satu, kebanyakan anak berada dalam keadaan tidak seimbang, anak mengalami gangguan emosional sehingga sulit untuk hidup bersama dan bekerja sama. Masuk kelas satu merupakan peristiwa penting bagi kehidupan setiap anak sehingga dapat mengakibatkan perubahan dalam sikap, nilai dan perilaku (Hurlock, 2011:146).

Menurut Hurlock (2011: 146) bahwa akhir masa kanak-kanak (*last childhood*) berlangsung dari usia enam tahun sampai tiba saatnya individu menjadi matang secara seksual. Pada awal dan akhirnya, akhir masa kanak-kanak ditandai oleh kondisi yang sangat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan penyesuaian social anak. Untuk memperoleh tempat di dalam kelompok social, anak yang lebih besar harus menyelesaikan berbagai tugas dalam perkembangan. Penguasaan tugas-tugas perkembangan tidak lagi sepenuhnya menjadi tanggung jawab orang tua seperti pada tahun-tahun prasekolah. Sekarang, penguasaan ini juga menjadi tanggung jawab kelompok teman.

Zamzam (2017: 24) menyebutkan salah satu aspek perkembangan yang penting dalam masa anak-anak yaitu sosial emosional, bahwa manusia di ciptakan sebagai makhluk social yang tidak dapat hidup tanpa kehadiran orang lain. Aspek perkembangan social emosional ini merupakan aspek yang berkaitan dengan kemampuan interaksi anak dan penyesuaian diri dengan lingkungannya.

Perkembangan emosi anak dapat dilihat dari perilaku lingkungan sosialnya, hal tersebut menyebabkan emosi begitu erat kaitannya dengan sosial anak. Menurut Payton dkk (Zamzam, 2017: 216) menyebutkan Emosi dan sosial merupakan rangkaian proses pada anak-anak dalam memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, menetapkan dan mencapai tujuan positif, menunjukkan perhatian dan kepedulian terhadap orang lain, membangun dan memelihara hubungan yang positif, membuat keputusan, bertanggung jawab, dan menangani situasi interpersonal efektif.

Menurut Kartono (2007: 138) bahwa pada umumnya anak itu lebih emosional dari pada orang dewasa. Pada usia Sekolah Dasar anak cepat merasa puas. Sifatnya, optimis dan kurang dirisaukan oleh rasa-rasa penyesalan. Kepedihan, kesengsaraan dan kegembiraan orang lain kurang difahami/ dihayati oleh anak. Namun kalau ia ikut merasakannya, maka perasaan tersebut tidak ditampakkannya, sebab ia merasa segan, takut dan malu memaparkan perasaannya.

Kartono (2007; 139) menjelaskan lebih lanjut bahwa terdapat perbedaan dalam pola emosi yang umum pada awal masa kanak-kanak dan akhir masa kanak-kanak. Hurlock (2011:146) menyebutkan bahwa perbedaan itu terjadi dalam 2 hal. Pertama, jenis situasi yang membangkitkan emosi dan kedua, bentuk ungkapannya. Perubahan tersebut lebih merupakan akibat dari meluasnya pengalaman dan belajarnya daripada proses penangan diri.

Fenomena tentang maraknya perilaku-perilaku yang negative pada anak-anak usia sekolah dasar seperti kekerasan antar teman, *bullyng*, dan sampai melakukan tindakan bunuh diri seperti yang telah diberitakan oleh Koran Sindu (2010) tentang seorang anak laki-laki yang duduk di kelas 5 sekolah dasar melakukan tindakan bunuh diri karena ancaman dan tekanan yang dilakukan oleh teman-teman sekelasnya karena tidak memberikan uang sakunya. Goleman (1995:) memberikan pendapat bahwa beberapa anak mengalami masalah emosional cukup berat seperti mudah marah, mudah terpengaruh, mudah putus asa, sulit mengendalikan dorongan hati, sulit mengambil keputusan dan memotivasi diri.

Sebagaimana adanya perbedaan dalam cara anak mengungkapkan emosi, ada juga perbedaan dalam jenis situasi yang membangkitkan emosi anak yang lebih besar, lebih cepat marah kalau dihina daripada anak yang lebih muda yang tidak sepenuhnya mengerti apa arti setiap komentar yang bersifat merendahkan. Demikian pula halnya, rasa ingin tahu anak yang lebih kecil ditimbulkan oleh sesuatu yang baru dan berbeda. bagi anak yang lebih besar, hal yang baru dan berbeda harus sangat menonjol agar dapat membangkitkan keingintahuannya (Hurlock, 2011: 155).

Salamah (2015: 160) menjelaskan lebih lanjut bahwa pengelolaan emosi dapat timbul dari beberapa faktor yaitu anak dapat mengelola emosi dari bawaan ia sejak lahir yang diturunkan dari orang tuanya. Anak juga dapat mengelola emosi dari lingkungan yang dapat mempengaruhi dirinya seperti lingkungan keluarga, masyarakat, teman main anak, begitu juga di sekolah. Selain itu anak merupakan peniru ulung, anak dapat meniru semua hal yang dilihatnya sifat baik, buruk, sedih, marah dan lainnya. Dengan apa yang dilihat dan diturunkan dari orang tua anak memiliki sifat emosi.

Menurut Zamzam dkk (2017: 217) menyebutkan bahwa berkenaan dengan emosi, sama saja berbicara mengenai perasaan. Perasaan individu, setiap detiknya mengalami perubahan. Beberapa ahli mengatakan bahwa ada dua jenis emosi yang cenderung muncul dalam diri individu, yakni: emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif, diantaranya sabar, lucu, ceria, senang, bahagia, suka, cinta, sayang, dan sebagainya. Sedangkan emosi negatif diantaranya tidak sabar, marah, curiga, cemas, cemburu, takut, sedih, benci, dan sebagainya. Perasaan setiap individu terbentuk atas dasar hal yang bersumber dari dalam maupun luar diri individu itu sendiri dan memberikan pengaruh secara implisit dalam jangka waktu baik cepat maupun lambat sesuai dengan kesiapan penerimaan dari dalam diri individu itu sendiri.

Santrock (Zamzam dkk, 2017:217) mengemukakan bahwa emosi dipengaruhi oleh biologis dan pengalaman di masa lalu. Artinya bahwa seseorang dapat menunjukkan perilaku marah, senang, bahagia dan lainnya karena pengalaman yang telah dialaminya. Misal ketika anak merasa ketakutan saat melihat kucing, bisa saja ia merasa teringat dengan pengalaman yang pernah dialami saat ia dicakar kucing. Sehingga ia merasa waspada terhadap kucing tersebut, ia merasa takut kejadian tersebut terulang kembali.

Anak-anak belum mampu untuk mengontrol emosinya terutama emosi yang bersifat negatif. Emosi negatif yang dirasakan anak biasanya diungkapkan dengan cara yang tidak tepat, misalnya dengan melakukan perilaku agresif. Regulasi emosi adalah salah satu cara yang dapat dilakukan

untuk membantu anak memfasilitasi kebutuhan emosionalnya. Anak-anak perlu dilatih dan diberikan bekal keterampilan dalam hal meregulasi emosinya, sehingga anak akan mampu menilai emosi yang dirasakan, mengatur emosi serta mengungkapkan emosi positif dan negatif secara tepat. Anak-anak yang mampu melakukan regulasi emosi akan memunculkan perilaku positif dan tidak akan memunculkan perilaku agresifnya.

Menurut Davis & Jevine yang di kutip oleh Primana Linda dan Cristopora (2017:191) menunjukkan bahwa anak yang mampu meregulasi emosi memiliki keunggulan intelektual seperti keterampilan memecahkan masalah dibandingkan dengan anak yang mengalami satu emosi yang terus menerus menarik perhatiannya. Hal ini dikarenakan, emosi memiliki peran untuk mengarahkan perhatian akan informasi dimana individu dapat memahami dan menanggapi perubahan dari tujuan awal yang telah ditentukan. Berlaku sebaliknya, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa ketidakmampuan untuk meregulasi emosi merupakan faktor risiko penting dalam pembentukan perilaku agresif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Primana & Christopora (2017: 191) menunjukkan bahwa anak yang mampu meregulasi emosi memiliki keunggulan intelektual seperti keterampilan memecahkan masalah dibandingkan dengan anak yang mengalami satu emosi yang terus menerus menarik perhatiannya. Hal ini dikarenakan, emosi memiliki peran untuk mengarahkan perhatian akan informasi dimana individu dapat memahami dan menanggapi perubahan dari tujuan awal yang telah ditentukan. Berlaku sebaliknya, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa ketidakmampuan untuk meregulasi emosi merupakan faktor risiko penting dalam pembentukan perilaku agresif.

Penelitian lain mengenai pelatihan regulasi emosi telah dilakukan oleh Kapliani dewi (2015:13) kepada subjek penderita difabel yang bukan bawaan lahir. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan stres pada semua subjek setelah diberikannya pelatihan regulasi emosi. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan stres pada

difabel bukan bawaan. Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi, subjek mampu mengelola emosi dengan baik dan mengekspresikannya dengan tepat. Subjek menerima keadaannya dan berpikiran positif sehingga dapat merasakan kebahagiaan dan terhindar dari stress.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Awalya (2017:31) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan regulasi emosi siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama yaitu dari kategori sedang menjadi tinggi pada indikator mengatur emosi, dari kategori rendah menjadi sedang pada indikator mengontrol emosi, dan *coping stress* dari sedang menjadi sedang.

Permasalahan-permasalahan regulasi emosi juga ditemukan di beberapa SDN Kecamatan Ciawi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa ditemukan banyak permasalahan seperti siswa tidak mampu mengatasi emosi yang dirasakannya, siswa tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika mengalami emosi marah yang berlebih dan bentuk-bentuk emosi lainnya yang belum mampu di regulasi oleh siswa. Hal tersebut berkaitan dengan permasalahan-permasalahan anak seperti tidak mengenali bentuk-bentuk emosi yang dirasakan sehingga anak tidak mampu meregulasi emosinya. Permasalahan-permasalahan tersebut perlu diperhatikan untuk mendorong perkembangan anak yang optimal. Hal tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan regulasi emosi pada anak.

Selain itu, penelitian terkait pengasuhan dan regulasi emosi yang dilakukan di *childcare center* oleh Pallini (Primana & Christopora, 2017: 191) menunjukkan bahwa hubungan antara anak dengan caregiver berdampak secara langsung pada kemampuan regulasi emosi anak Hal ini menunjukkan bahwa pengasuhan memiliki peranan penting dalam perkembangan regulasi emosi. Pengasuhan terkait pembelajaran emosi dan regulasi emosi bisa dilakukan dimana saja, termasuk di sekolah. Guru sebagai bagian dari mikrosistem anak usia prasekolah memiliki tugas untuk memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimiliki) termasuk di dalamnya kemampuan regulasi emosi.

Primana & Christopora (2017: 192) juga melakukan wawancara dengan guru kelas untuk mengetahui perilaku regulasi emosi anak sehari-hari. Hasil observasi dan wawancara dengan guru kelas menunjukkan bahwa sebagian besar anak belum mampu meregulasi emosinya dengan baik. Terdapat tiga anak yang menunjukkan perilaku berbicara menggunakan nada tinggi, berteriak, menarik atau mendorong saat terlibat konflik dengan teman sebaya; dua anak menunjukkan perilaku kecenderungan untuk berteriak, melompat-lompat, melempar benda saat mengalami kesulitan untuk kegiatan menolong diri sendiri seperti menutup resleting tas ataupun memakai sepatu; serta empat anak lainnya menunjukkan perilaku dan respon yang tepat sesuai dengan situasi. Perilaku anak terkait regulasi emosi berpengaruh pada interaksi sosial terhadap teman sebaya dan orang dewasa serta dinamika kegiatan pembelajaran di kelas.

Dari pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa upaya pembelajaran terkait regulasi emosi yang diberikan oleh guru masih terbatas pada saat anak terlibat konflik dengan teman sebaya ataupun saat melakukan kegiatan menolong diri sendiri. Anak-anak juga rentan menjadi korban dalam kekerasan yang dapat menimbulkan permasalahan perilaku dan hambatan dalam mengelola emosi sehingga dapat menghambat ke dalam proses perkembangan emosi. Selain itu, pembentukan regulasi emosi sangat diperlukan. Kebanyakan anak-anak belum mampu mengontrol emosinya, maka diperlukannya pengenalan emosi yang dirasakan.

Pada penelitian regulasi emosi yang dilakukan Rachmah Dwi (2015: 62) dengan menggunakan teori milik Gross yang menyebutkan bahwa regulasi emosi adalah sebuah proses dimana individu membentuk emosi ketika sedang mengalami suatu peristiwa dan bagaimana mereka mengekspresikannya. Berdasarkan pada strategi regulasi emosi (sebagai penerimaan atau penolakan terhadap keadaan emosional) baik secara internal (misalnya perubahan kognitif) ataupun eksternal (perubahan lingkungan). Pada variabel ini aspek-aspeknya antara lain: *Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression factor* yang dikembangkan oleh

Gross dalam skala *The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu pengaturan emosi didalam diri yang dapat memahami, dan memilih emosi yang dirasakan tanpa perlu menambahi atau mengurangi emosi itu sendiri. Makin matangnya seseorang dia dapat mengatur emosinya dengan baik.

Keterampilan regulasi emosi merupakan hal yang harus dimiliki oleh anak dalam menjalani aktivitas dan kegiatan kesehariannya, baik di rumah maupun di sekolah. Pertumbuhan regulasi emosi yang baik sangatlah penting bagi anak, karena dengan regulasi emosi anak dapat terhindar dari perilaku agresif yang di luar kontrol. Beberapa anak yang digolongkan memiliki gangguan emosional serius melakukan tindakan yang mengganggu, agresif, membangkang, atau membahayakan, biasanya akan dikeluarkan dari sekolah.

Schore (Syahadat, 2013: 24) menyebutkan bahwa proses regulasi emosi adalah suatu proses yang berjalan secara lambat dan bertahap selama masa perkembangan. Pada awalnya, anak-anak sangat tergantung dari media pihak luar, misalnya orang tua untuk mengelola emosinya. Masa perkembangan berikutnya, selama bertahun-tahun anak-anak akan semakin mampu untuk mengelola emosi negatifnya dengan berbicara pada orang lain dan melakukan negosiasi untuk mengatasi situasi bermasalah, yang merupakan proses regulasi emosi.

Menurut Elisyani dan setiawan (2016: 24) mengatakan 'Reivich dan Shatte, regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tenang di bawah tekanan. Lebih Lanjut Reivich dan Shatte, mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan Regulasi emosi yaitu ketenangan (calming) dan fokus (focusing) individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada'. Sedangkan Thomson 'mendefinisikan regulasi emosi dari sudut perkembangan sebagai suatu proses ekstrinsik dan intrinsik yang menentukan pengawasan, evaluasi dan pemodifikasian reaksi emosi, khususnya fitur intensif dan temporal, untuk mencapai tujuan seseorang'.

Thompson (Primasa&Christopora, 2017:194) menyebutkan bahwa kemampuan meregulasi emosi meningkat seiring dengan meningkatnya kemampuan berbicara pada anak, dimana bahasa berperan untuk memfasilitasi kapasitas anak untuk memahami, mengutarakan, merefleksikan, dan mengatur emosi pada diri anak. Anak mulai belajar untuk meregulasi diri khususnya untuk mengontrol perilaku dan emosi mereka. Hubungan dengan anak lain menjadi hal yang lebih penting pada perkembangan sosial dan emosi anak.

Menurut Mashar (Zamzam dkk, 2017:220) menyebutkan bahwa terdapat tiga aspek untuk memenuhi kemampuan anak dalam mengelola emosi dirinya sendiri yaitu: kemampuan mengatur emosi sesuai dengan situasi dan kondisi diri, kemampuan anak dalam memanfaatkan emosi diri secara positif, dan kemampuan pertahanan diri anak itu sendiri dalam berbagai bentuk posisi persoalan anak.

Kemampuan mengatur emosi sesuai dengan situasi dan kondisi diri merupakan penataan emosi yang disesuaikan dengan keadaan situasi dan kondisi diri untuk melakukan setiap perilaku yang positif. Terdapat dimensi sikap anak yang harus dimiliki diantaranya mampu menunda rasa senang, mampu bertindak sesuai dengan tindakan.

Kemampuan dalam memanfaatkan emosi secara positif merupakan penggunaan emosi diri pada hal positif. Terdapat dimensi sikap anak yang harus dimiliki diantaranya anak akan mampu mengungkapkan hasrat, mampu menggerakkan hasrat, mampu berperilaku positif dari segala perasaan diri. Kemampuan meregulasi emosi anak dilihat dari sudut pandang kemampuan anak memanfaatkan emosi dirinya secara positif. Selain itu, kemampuan mengelola emosi pada anak sesuai dengan situasi kondisi diri anak tersebut, dan kemampuan pertahanan diri anak itu sendiri dalam berbagai bentuk menyikapi permasalahan.

Regulasi emosi pada anak sangat perlu di terapkan, karena hal ini akan mempengaruhi pola berpikir dan bertindak anak ketika memecahkan suatu permasalahan. Mengelola emosi secara positif berarti anak diharapkan mampu memanfaatkan emosi diri secara produktif atas perasaan diri dan

mampu mengeksplorasi perasaan tanpa menyakiti diri sendiri dan orang lain.

Ketidak mampuan siswa dalam menangani permasalahan emosi yang dialaminya juga dapat menimbulkan perilaku bermasalah bagi dirinya sendiri maupun orang lain, diantaranya pihak sekolah, teman sebaya dan keluarganya. Sebaliknya, kondisi siswa yang memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi maka akan dapat mengatasi masalah-masalah di sekitarnya, termasuk permasalahan yang menyangkut kondisi sekolahnya. Siswa yang telah memiliki kemampuan regulasi emosi tinggi akan jauh lebih bermanfaat sebagai bekal atau fondasi seseorang dalam mencapai keberhasilan hidupnya.

Dalam hal ini, bimbingan dan konseling memiliki peran untuk membantu siswa sekolah dasar dalam memberikan bimbingan maupun layanan konseling untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Bimbingan konseling di sekolah dasar merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa/ anak yang dilakukan secara berkesinambungan supaya siswa/ anak dapat memahami dirinya sehingga anak sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan SD, keluarga dan masyarakat serta kehidupan pada umumnya.

Menurut Walgito (1993:8) bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan hidupnya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan.

Menurut Prayitno (1995:35) bahwa pemberian layanan bimbingan konseling meliputi layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, pembelajaran, konseling perorangan, bimbingan kelompok, dan konseling kelompok. Guru Sekolah Dasar harus melaksanakan ketujuh layanan bimbingan konseling tersebut agar setiap permasalahan yang dihadapi siswa dapat diantisipasi sedini mungkin sehingga tidak mengganggu jalannya proses pembelajaran. Dengan demikian siswa dapat mencapai prestasi belajar secara optimal tanpa mengalami hambatan dan permasalahan pembelajaran yang cukup berarti.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diperoleh gambaran mengenai perkembangan emosi anak dan pentingnya pengembangan regulasi emosi pada anak. Maka dalam penelitian ini difokuskan untuk mengarahkan kerangka penelitian dalam merumuskan program layanan bimbingan untuk mengembangkan regulasi emosi pada anak.

Pemberian Pelatihan Regulasi Emosi telah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Syahadat (2013:25) yang dilakukan pada anak laki-laki kelas V SD. Pada saat intervensi telah dilakukan, berdasarkan serangkaian penelitian yang telah dilakukan, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan perilaku agresif pada subjek yang mengikuti keseluruhan rangkaian pelatihan regulasi emosi. Hal ini terlihat dari penurunan rata-rata skor subjek dari tahap A ke tahap B, berdasarkan proses dan hasil yang telah dilakukan pada subjek disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak kelas V SD yang berusia 10 tahun.

Pelatihan Regulasi Emosi merupakan intervensi yang dirancang dalam penelitian ini. Keterlibatan peranan guru mempengaruhi keberhasilan dari program ini. pelatihan Regulasi emosi ini merupakan rekomendasi dari peneliti terdahulu. Pelatihan yang diadaptasi dari sesi *The Emotion Course (EC)* pada program *Emotion-Based Prevention Program (EBP)*, Finlon dkk (Primana&Christopora, 2017:195). Pelatihan merupakan sesi yang membantu siswa untuk belajar dan mempraktikkan akan pengenalan, penamaan, aktivasi, regulasi serta kegunaan dari emosi. *EC* membantu anak untuk memahami bahwa emosi memberikan dampak adaptif dan maladaptif dan perbedaan umum atas emosi dasar positif (senang dan ketertarikan) atau negatif (sedih, marah, takut).

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka terdapat beberapa masalah diantaranya:

1. Kebanyakan Anak-anak usia Sekolah Dasar kelas tinggi (11-12 tahun) belum mampu mengontrol emosinya, maka diperlukannya pengenalan emosi yang dirasakan.
2. Diperlukan bekal keterampilan meregulasi emosi pada anak karena belum mampu mengontrol emosinya.
3. Kurangnya pemahaman mengenai emosi yang di rasakan pada anak-anak.
4. Salah satu aspek penting pada masa anak adalah social emosional yang berkaitan erat dengan kemampuan interaksi dan penyesuaian diri dengan lingkungannya.
5. Kemampuan regulasi emosi perlu di stimulasi sejak masa anak-anak, agar anak dapat terhindar dari perilaku gangguan emosi.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang penelitian, dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana profil regulasi emosi anak di SD Negeri Se-Kecamatan Ciawi?
2. Bagaimana perbedaan regulasi emosi antara siswa perempuan dan laki-laki?
3. Bagaimana rumusan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan regulasi emosi siswa di SD Negeri se-Kecamatan Ciawi?

### D. Tujuan Penelitian

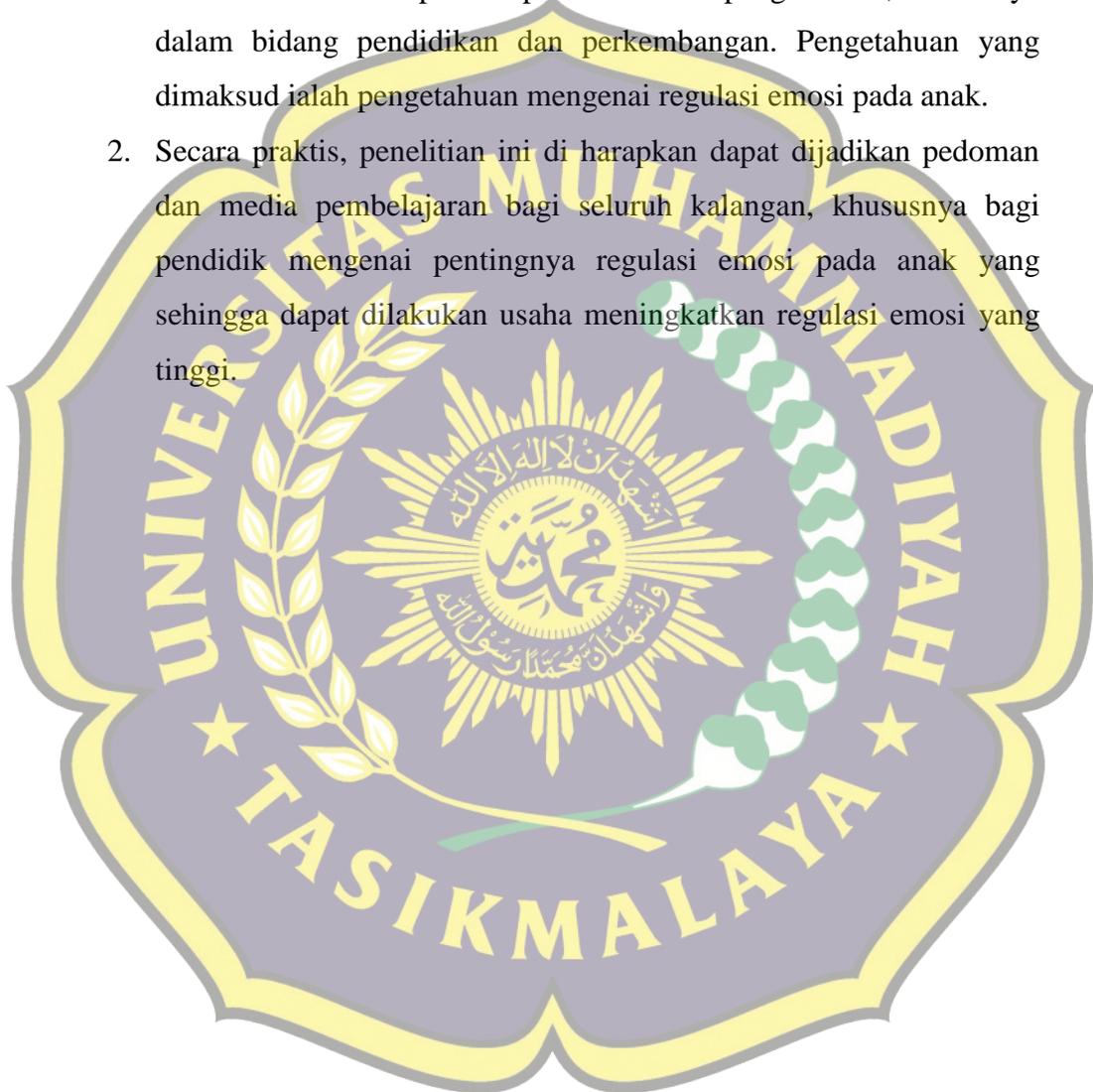
Tujuan penelitian ini untuk menganalisis :

1. Untuk mengetahui profil regulasi emosi siswa di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Ciawi Kabupaten Tasikmalaya;
2. Untuk merumuskan program layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan regulasi emosi;
3. Untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara siswa perempuan dan laki-laki;

### E. Manfaat Penelitian

Kegunaan yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat antara lain :

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan dan perkembangan. Pengetahuan yang dimaksud ialah pengetahuan mengenai regulasi emosi pada anak.
2. Secara praktis, penelitian ini di harapkan dapat dijadikan pedoman dan media pembelajaran bagi seluruh kalangan, khususnya bagi pendidik mengenai pentingnya regulasi emosi pada anak yang sehingga dapat dilakukan usaha meningkatkan regulasi emosi yang tinggi.



# UMTAS