

BAB I

PENDAHULUAN

Pendahuluan yang dipaparkan pada bab ini meliputi: (1) latar belakang masalah; (2) identifikasi masalah; (3) pembatasan masalah; (4) rumusan masalah; (5) tujuan penelitian; dan (6) manfaat hasil penelitian.

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada perubahan zaman yang melaju semakin kompleks ini, dunia pendidikan dituntut untuk bukan sekadar menitikberatkan pada pengembangan ranah kognitif siswa, melainkan ikut memperhatikan dimensi afektif serta psikologis secara seimbang. Pendidikan sekolah dasar sebagai fondasi awal perkembangan anak memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan akademik sekaligus kesejahteraan emosional dan mental siswa. Namun dalam praktik pendidikan di sekolah dasar, pembelajaran yang mendukung pengembangan pada aspek emosional dan mental siswa masih terbatas. Dalam realitasnya, tidak semua siswa sekolah dasar mempunyai potensi optimal untuk mengelola emosi dan menghadapi tekanan. Kondisi ini dapat berdampak pada terganggunya kesejahteraan psikologis siswa, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Kemampuan regulasi emosi dan ketahanan mental merupakan dua keterampilan penting yang harus diasah sejak awal kehidupan supaya murid sanggup melewati tantangan kehidupan secara sehat dan adaptif.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kesanggupan seseorang untuk memanajasi, mengerti, sekaligus mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Gross (2002) menyatakan mekanisme pengelolaan

perasaan merupakan operasional mental yang ikut mengondisikan hadirnya reaksi afektif, sekaligus langkah seseorang kala merasakan dan mengutarakan perasaan tersebut. Kegagalan dalam mengelola afeksi dapat memicu timbulnya kendala pada kondisi mental siswa, misalnya rendahnya kepercayaan diri, stress akademik, kesulitan dalam membangun suatu hubungan yang positif dengan teman dan guru, serta dapat menyebabkan siswa menyakiti diri sendiri. Mussa et al. (2024) mengungkapkan bahwa rendahnya regulasi emosi siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pelatihan emosional di lingkungan, pola asuh orang tua yang kurang mendukung pengembangan keterampilan dalam meregulasi emosi anak, minimnya pemanfaatan alat peraga edukatif yang bisa memfasilitasi murid untuk mendalami dan mengelola emosi secara optimal, pengaruh media sosial maupun teknologi, lingkungan sosial yang kurang kondusif, serta lemahnya pendidikan karakter.

Karakter mengajarkan siswa tentang bagaimana mereka menghadapi tantangan di masa depan dan sikap yang tepat yang harus dimiliki (Suwendra et al., 2023). Mistiani (2020) menyebutkan bahwa emosional anak yang mengalami dampak *broken home* menunjukkan bahwa hubungan antara orang tua dan anak akan renggang, kurang kasih sayang dan perhatian dari orang tua. Motivasi utama dalam diri manusia adalah mengaktualisasikan diri, proses ini dipengaruhi oleh pengalaman masa kanak-kanak, khususnya hubungan dengan ibu. Ketika kasih sayang dari ibu tergantung pada kondisi tertentu (*conditional positive regard*), anak akan merasa tidak berharga kecuali memenuhi harapan orang lain (Sukmayasa et al., 2024).

Mencermati insiden yang belum lama ini berlangsung di Desa Songan B, Kecamatan Kintamani pada hari Rabu (23/4/2025) yang digemparkan dengan berita kasus mengakhiri hidup secara tragis pada seorang anak laki-laki berusia 11 tahun yang didapati meninggal dunia akibat jeratan tali pada area belakang rumahnya. Dari berita yang peneliti baca pada media sosial bahwa dugaan sementara disebabkan oleh kondisi psikologis anak akibat korban merasa terisolasi dan ketakutan ditinggal dirumah sendirian. Hal ini yang menjadi masalah serius yang memerlukan penanganan bahwa psikologis anak yang terganggu dapat menyebabkan perbuatan negatif. Jika anak terlalu sering merasa takut akan mengganggu kepercayaan diri karena emosi memicu reaksi fisik dalam mengeksekusi perilaku yang berpotensi menghambat kecakapan motorik maupun proses berpikir, serta mengganggu dimensi perkembangan lainnya (Labudisari, 2018).

Selain regulasi emosi, ketahanan mental juga merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis anak. Ketahanan mental atau istilah resiliensi dimaknai sebagai kapasitas seseorang guna bertahan, pulih, serta bertumbuh secara positif dalam merespons adanya tekanan, stres, sekaligus mampu lebih kuat sebagai hasilnya (Setyawan, 2025). Faktor dalam lingkungan keluarga, seperti relasi antaranggota keluarga, kondisi keluarga, latar belakang, dan keadaan ekonomi keluarga turut mempengaruhi perkembangan ketahanan mental anak (Desiana et al., 2020).

Temuan tersebut selaras dengan studi dari Afifah (2016) bahwa “resiliensi penting sebagai upaya untuk menghadapi tantangan psikologis, khususnya dalam konteks pencegahan depresi”. Selain itu juga menyoroti faktor-faktor yang berasal

dari dalam maupun luar yang berpengaruh pada resiliensi, serta menggarisbawahi dampak negatif depresi terhadap kesejahteraan seseorang. Ketahanan mental sering dihubungkan dengan julukan tertentu yang menonjol pada diri seseorang. Contohnya, seseorang yang terlihat lemah di lingkungannya atau mudah terpengaruh oleh perubahan emosi, dan tidak berdaya sering dicap sebagai “mental tempe”, pada orang yang mudah tersinggung, mudah marah, plin-plan, pengecut, dan semacamnya disebut sebagai “manusia temperamental”, atau kepada orang yang mampu menghadapi tantangan hidup, tidak mudah menyerah, berani, mampu mengendalikan diri, dan sebagainya disebut sebagai “mental baja”.

Secara umum, kepribadian dapat diartikan sebagai keseluruhan atas kualitas perilaku seseorang, kepribadian yang tangguh tercermin dalam siapa yang mampu secara efektif menghadapi situasi dan masalah hidup yang penuh dengan tekanan atau dapat beradaptasi dengan dirinya (Persista et al., 2021). Sehingga anak didik dengan tingkat resiliensi kokoh biasanya dibekali kecakapan untuk merumuskan solusi atas kendala secara efektif sebab mereka mampu memetik hikmah berharga dari pengalaman hidup sekaligus mengonversi situasi eksternal yang rumit menjadi pemantik semangat (Rusdayanti et al., 2024).

Permasalahan regulasi emosi dan ketahanan mental pada siswa sekolah dasar sering kali tidak didasari secara langsung, namun tampak dalam perilaku sehari-hari, seperti mudah tersinggung, menangis berlebihan, menyalahkan teman, takut mengungkapkan pendapat, dan sulit berkonsentrasi dalam pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi awal melalui penyebaran kuisioner regulasi emosi dan ketahanan mental yang diberikan pada siswa kelas V SD Gugus 1 Kecamatan Susut, maka diperoleh hasil sebagaimana dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. 1 Hasil Observasi Penyebaran Kuesioner Pada Siswa

No.	Nama Sekolah	Jumlah Siswa Kelas V	Persentase	
			Regulasi Emosi	Ketahanan Mental
1.	SD N 1 Tiga	21 Siswa	42%	43%
2.	SD N 2 Tiga	24 Siswa	63%	63%
3.	SD N 3 Tiga	32 Siswa	47%	34%
4.	SD N 4 Tiga	19 Siswa	38%	38%
5.	SD N 5 Tiga	18 Siswa	39%	44%
6.	SD N 6 Tiga	7 Siswa	57%	57%

Berdasarkan tabel di atas, hasil evaluasi kemampuan meregulasi emosi dan ketahanan mental siswa di Gugus 1 Kecamatan Susut menunjukkan masih tergolong rendah. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata siswa memiliki sikap yang sulit untuk mengendalikan emosi, merasa gugup dan tegang ketika berbicara di depan kelas, mudah cemas sehingga sulit berkonsentrasi, ragu dalam mengambil keputusan, cepat putus asa, mudah tersinggung dan tidak menyadari emosi yang dikeluarkan. Hal tersebut menguatkan dugaan bahwa para siswa kurang mendapatkan pelatihan bagaimana mengelola dan menyadari emosi yang dirasakan maupun di luapkan, sehingga regulasi emosi dan ketahanan mental siswa masih rendah.

Dalam rangka memperkuat temuan, maka dibuktikan juga dengan hasil wawancara bersama kepala sekolah Gugus 1 Kecamatan Susut. Hasil wawancara menunjukkan kesamaan yang dapat disimpulkan sebagai berikut; 1) perundungan teman sebaya di sekolah masih terjadi namun tergolong rendah, seperti siswa yang memanggil temannya dengan nama orang tua, menyudutkan teman yang memiliki kemampuan yang lebih, tindakan siswa yang sering mengucapkan kata-kata yang tidak sopan dan mempermainkan fisik temannya, 2) kurang mengerti apa itu emosi, menunjukkan dan menilai emosi tersebut, 3) sering mengganggu teman, mudah

terhasut atau terpengaruh lingkungan luar dan susah membedakan mana perbuatan baik atau tidak, 4) tidak mau bersosialisasi dan memilih untuk menyendiri karena tidak nyaman berbaur dengan banyak orang, 5) kurangnya pemahaman guru untuk memberikan penguatan regulasi emosi dan ketahanan mental di kelas.

Kondisi tersebut inilah yang dapat menyebabkan adanya ledakan emosi yang sulit di kendalikan oleh siswa dan menyebabkan perilaku menarik diri dan tidak ingin berinteraksi akibat mengalami stres atau tekanan emosional. Sehingga, emosional yang buruk dapat menyebabkan ketahanan mental siswa terganggu. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan Amelia et.al.. (2024), bahwa masalah mental emosional yang luput dari tata kelola yang baik berpotensi memicu timbulnya implikasi buruk, seperti menurunnya motivasi belajar, prestasi akademik, serta munculnya perilaku berisiko.

Dalam konteks proses edukasi pada jenjang SD, mata pelajaran Bahasa Indonesia memiliki peran strategis dalam mendukung pengembangan regulasi emosi dan ketahanan mental siswa. Pembelajaran Bahasa Indonesia tidak melulu memprioritaskan seputar penguasaan keterampilan berbahasa, namun diiringi pula dengan penajaman kemampuan memahami makna, menafsirkan pengalaman, serta mengeskpresikan perasaan dan gagasan melalui bahasa lisan dan tulisan. Melalui kegiatan membaca teks cerita, teks inspiratif, dan teks eksposisi, siswa belajar mengenali emosi tokoh, memahami hubungan sebab-akibat peristiwa, serta memaknai nilai-nilai kehidupan yang terkandung dalam teks. Proses ini membantu siswa dalam mengenali dan memahami emosi, yang merupakan tahanan awal dalam regulasi emosi. Selain itu, kegiatan menulis seperti menulis pengalaman pribadi, membuat jurnal, dan tanggapan terhadap teks dalam porsi pembelajaran Bahasa

Indonesia membuka kesempatan bagi siswa dalam menyalurkan emosi secara konstruktif. Aktivitas berbicara dan berdiskusi juga melatih keberanian, kepercayaan diri, serta kemampuan siswa dalam menyampaikan pendapat dan menerima perbedaan.

Namun, pada praktik pembelajaran Bahasa Indonesia di sekolah dasar masih cenderung berfokus pada aspek kognitif semata, sementara penguatan regulasi emosi dan ketahanan mental belum terintegrasi secara optimal. Upaya guru dalam mengenalkan emosi masih terbatas pada kegiatan sederhana, seperti apersepsi atau penggunaan media gambar emosi, sehingga belum mampu memenuhi kebutuhan perkembangan emosional siswa secara menyeluruh. Oleh karena itu diperlukannya media pembelajaran yang inovatif dan menarik untuk mendukung pengembangan regulasi emosi dan ketahanan mental dalam pembelajaran Bahasa Indonesia.

Secara mendasar, media pembelajaran diposisikan selaku instrumen untuk menyalurkan pesan dan informasi dari pengajar (guru) kepada pembelajar (siswa) selaku pihak penerima (Saleh, 2023). Menurut Hamalik dalam Trianto (2017:24), menyatakan perihal kedudukan media pembelajaran sebagai peranti, jalan, maupun strategi penunjang guna mengoptimalkan jalinan komunikasi serta hubungan timbal balik antara guru dan siswa sepanjang kegiatan pendidikan dan pengajaran di sekolah. Sehingga interaksi instruksional di kelas bakal terlaksana secara efektif dan efisien tatkala difasilitasi lewat ketersediaan sarana ajar yang relevan. Oleh karena hal itu, untuk membangun regulasi emosi dan ketahanan mental siswa sekolah dasar memerlukan penggunaan perangkat pembelajaran yang berdaya guna serta memfasilitasi aktualisasi kapasitas peserta didik secara utuh.

Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah melalui penggunaan media pembelajaran berupa buku *Self-Improvement Book* yang dikembangkan dengan pendekatan *Emotion-Focused Therapy* (EFT) dengan strategi *coping*. Pada media tidak hanya bisa dicetak (konkret) tetapi juga bisa diakses melalui online. Sehingga pada media memadukan teknologi digital yang digunakan adalah memadukan *Self-Improvement Book* dengan permainan interaktif, relaksasi (*butterfly hug*), dan aktivitas lainnya. Sehingga, siswa tidak hanya fokus membaca buku saja, namun juga terdapat kegiatan yang melibatkan fisik dan juga permainan yang menyenangkan. Media ini dirancang untuk memberikan pemahaman secara sederhana mengenai emosi, menyediakan strategi praktis berbasis *Emotion-Focused Therapy* (EFT) dengan strategi *coping* yang dapat diterapkan oleh siswa di dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui *Self-Improvement Book* dapat menjadi sumber belajar yang efektif dalam membimbing anak untuk mengelola emosi, dapat membantu siswa mendeteksi, memahami, sekaligus meregulasi afeksi diri secara matang, menjadi referensi dalam pengembangan materi pendidikan emosional di sekolah dasar, serta dapat meningkatkan literasi membaca anak didik. Kesimpulan ini beriringan dengan laporan ilmiah dari Fatika & Fitriyani (2019) mengembangkan buku *self-help book* melalui pemanfaatan intervensi *Emotion-Focused Therapy* (EFT) untuk meningkatkan regulasi emosi yang dikonfirmasi memenuhi kriteria kelayakan sehingga dapat diadaptasi oleh konselor sekolah sebagai sarana penunjang tindakan kuratif dalam format konseling privat maupun klasikal. Selain itu, studi empiris yang dilakukan oleh Wahab dkk. (2017) menunjukkan bahwa menerapkan strategi *coping* terhadap korban *bullying* yaitu “AR” dan “YAS” yang cenderung pada

emotional focused coping yang dapat mengatur respon emosional terhadap situasi stres.

Bertitik tolak dari pemaparan problem di atas, penulis bermaksud menginisiasi studi empiris dengan judul ***“Pengaruh Media Pembelajaran Self-Improvement Book Berbasis Emotion-Focused-Therapy (EFT) dengan Strategi Coping terhadap Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental Siswa Sekolah Dasar”***. Adapun alasan penelitian melakukan penelitian tentang regulasi emosi dan ketahanan mental siswa sekolah dasar adalah karena melihat kondisi pada siswa kurang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi dan memiliki mental yang tangguh. Banyak tindakan negatif yang mengarah pada kebiasaan, seperti mengejek teman dengan nama orang tua, kurang bisa mengontrol emosi, tidak sabaran dan mudah menyerah, takut mengutarakan pendapat, dan kurangnya rasa hormat kepada guru maupun orang tua. Selain itu, banyak siswa yang tidak menyadari akan emosi yang dialami atau dirasakan, serta kurangnya inovasi guru dalam mengkreasikan media pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan, khususnya dalam kesejahteraan psikologis siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

- 1) Jelaskan keterampilan mengelola emosi dan ketahanan mental pada siswa sekolah dasar.
- 2) Pelaksanaan pembelajaran Bahasa Indonesia yang diselenggarakan di institusi pendidikan dinilai minim menyelaraskan regulasi emosi dan ketahanan mental ke dalam kurikulum harian. Pembelajaran yang diterapkan terkesan sekadar berorientasi pada peningkatan prestasi akademik anak didik, namun abai terhadap

karakteristik dan psikologis siswa yang semakin terpuruk dan gagal sehingga hal tersebut menyebabkan siswa tidak bisa mengontrol dan mengelola emosinya sehingga hal ini memicu terjadinya stres.

- 3) Belum optimalnya kapasitas guru dalam menghadirkan media ajar menarik yang dapat meregulasi emosi maupun memiliki ketahanan mental siswa dengan perkembangan teknologi saat ini sehingga, pembelajaran di kelas masih kurang efektif akibat psikologis siswa terganggu.
- 4) Ketika melangsungkan transfer keilmuan di kelas, guru kurang mendayagunakan serta mengintegrasikan sarana bantu edukasi pada mata pelajaran terutama pada aspek psikologis dalam membangun regulasi emosi dan ketahanan mental pada siswa sekolah dasar.

1.3 Batasan Masalah

Merujuk pada hasil inventarisasi problematika di atas, ruang lingkup kajian ini dibatasi hanya pada lingkup persoalan yang mencakup rendahnya keterampilan dalam mengelola emosi dan ketahanan mental pada siswa sekolah dasar, pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan di sekolah kurang memperhatikan regulasi emosi dan ketahanan mental tatkala interaksi edukatif berlangsung, di mana muatannya sekadar menitikberatkan pada peningkatan prestasi akademik siswa, serta keterbatasan kecakapan pendidik dalam menginovasikan alat peraga yang dapat meregulasi emosi dan memiliki ketahanan mental siswa dengan perkembangan teknologi saat ini yang menyebabkan pembelajaran kurang efektif.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan permasalahan pada penelitian ini, sebagai berikut.

- 1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan media pembelajaran *Self-Improvement Book* berbasis *Emotion-Focused Therapy* dengan strategi *coping* terhadap regulasi emosi siswa sekolah dasar?
- 2) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan media pembelajaran *Self-Improvement Book* berbasis *Emotion-Focused Therapy* dengan strategi *coping* terhadap ketahanan mental siswa sekolah dasar?
- 3) Apakah secara simultan, terdapat pengaruh yang signifikan media pembelajaran *Self-Improvement Book* berbasis *Emotion-Focused Therapy* dengan strategi *coping* terhadap regulasi emosi dan ketahanan mental siswa sekolah dasar?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut.

- 1) Untuk menganalisis pengaruh yang signifikan media pembelajaran *Self-Improvement Book* berbasis *Emotion-Focused Therapy* dengan strategi *coping* terhadap regulasi emosi siswa sekolah dasar.
- 2) Untuk menganalisis pengaruh yang signifikan media pembelajaran *Self-Improvement Book* berbasis *Emotion-Focused Therapy* dengan strategi *coping* terhadap ketahanan mental siswa sekolah dasar.
- 3) Untuk menganalisis secara simultan pengaruh yang signifikan media pembelajaran *Self-Improvement Book* berbasis *Emotion-Focused Therapy* dengan strategi *coping* terhadap regulasi emosi dan ketahanan mental siswa sekolah dasar.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Secara umum, kontribusi dari luaran kajian ini diuraikan di bawah ini.

1) Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memperkaya kontribusi ilmiah atau menjadi bahan rujukan pelengkap bagi pihak yang hendak menyelenggarakan studi lanjutan mengenai pengaruh hasil pembelajaran sebagai alternatif untuk menunjang proses media pembelajaran *Self-Improvement Book* berbasis *Emotion-Focused Therapy* (EFT) dengan strategi *coping* untuk meregulasi emosi dan ketahanan mental siswa sekolah dasar serta dapat dipergunakan selaku pijakan bagi akademisi berikutnya guna mengeksplorasi metode atau pola instruksional berbasis literasi psikologi untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosional siswa.

2) Manfaat Praktis

Kontribusi aplikatif dari pelaksanaan kajian ini mencakup beberapa poin, yang diuraikan di bawah ini.

a. Bagi guru

Menyediakan opsi pemecahan masalah kepada guru guna mendampingi jalannya aktivitas instruksional lewat pemanfaatan peraga *Self-Improvement Book* untuk membantu siswa meregulasi emosinya, dapat dijadikan sebagai panduan dalam mengajarkan regulasi emosi dan meningkatkan ketahanan mental siswa di dalam memberikan bimbingan tentang bagaimana mengatasi emosi yang mengarah pada perilaku negatif, meningkatkan efektivitas dalam pengelolaan kelas agar terciptanya suasana kelas dan proses belajar yang kondusif, menciptakan generasi mental baja dan tangguh, serta dapat membantu guru dalam melakukan asesmen

non-akademik yang dapat dipantau pada perkembangan emosional siswa melalui aktivitas dalam buku pengembangan diri ini.

b. Bagi siswa

Diharapkan dapat membantu siswa dalam mengenali dan memahami emosinya, dapat mengembangkan keterampilan regulasi emosi siswa dalam mengatasi tekanan stres yang berlebihan, kecemasan, kurang percaya diri, takut, dan kemarahan melalui latihan-latihan dalam media *Self-Improvement Book* ini, serta meningkatkan kesejahteraan mental, sosial dan perkembangan karakter positif siswa dengan memperhatikan pada nilai-nilai seperti kesabaran, ketahanan, dan rasa empati dalam menghadapi tantangan dengan lebih baik.

c. Bagi sekolah

Membantu sekolah meningkatkan kualitas lingkungan belajar dengan menerapkan media *Self-Improvement Book* berbasis *Emotion-Focused Therapy* (EFT) dengan strategi *coping* sebagai salah satu media pembelajaran yang mendukung pengembangan karakter siswa, meningkatkan hubungan positif antara siswa, guru, dan staf sekolah, mendukung program pendidikan karakter dan kesehatan mental yang dapat dijadikan sebuah acuan bagi sekolah di dalam mengintegrasikan regulasi emosi dan menguatkan ketahanan mental pada kurikulum, serta memberikan inovasi dalam metode pembelajaran yang inovatif dan adaptif untuk mendukung perkembangan emosional siswa.

d. Bagi peneliti

Secara konkret, penulis dapat mengimplementasikan berbagai teori yang diperoleh sepanjang menempuh studi di perguruan tinggi untuk meningkatkan kemampuan selaku bakal pendidik SD, memberikan kesempatan bagi peneliti untuk

berkontribusi dalam menciptakan inovasi sarana ajar yang dapat dimanfaatkan oleh pendidik beserta peserta didik dalam proses pembelajaran, serta memiliki keterampilan akademik dan profesional selaku calon guru dalam menguraikan problematik yang berhubungan dengan psikologis anak terhadap ranah edukasi.

