

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Masa kanak-kanak merupakan masa yang sangat penting pada hidup manusia dan sering disebut sebagai masa emas atau *golden age*. Hal ini dikarenakan lebih dari 100 miliar sel otak siap dirangsang dan siap mendapatkan stimulasi untuk perkembangan kecerdasan anak secara optimal (Dewi, 2017). Setiap rangsangan yang diberikan pada periode ini akan menjadi fondasi penting bagi tumbuh kembang anak dikemudian hari baik secara fisik, sosial, maupun emosional. Oleh karenanya, masa kanak-kanak dianggap sebagai titik awal yang menentukan arah perkembangan individu (Elida et al., 2023).

Pada masa ini, anak-anak tidak hanya mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, tetapi juga mencakup perkembangan jasmani, rohani, kognitif, serta emosional (Sukatin et al., 2023). Salah satu ciri penting pada tahap perkembangan ini adalah tingginya rasa keingintahuan yang dimiliki anak. Rasa ingin tahu tersebut mendorong anak untuk aktif mengeksplorasi lingkungan sekitarnya, mencoba berbagai pengalaman baru, serta berusaha memahami nilai-nilai budaya dan aturan sosial yang berlaku di lingkungannya. Melalui proses ini, anak secara bertahap belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial serta mengembangkan pemahaman mengenai perilaku yang dapat diterima dalam kehidupan sehari-hari (Murni, 2017). Proses ini sangat penting untuk membangun keterampilan yang dimiliki anak-anak di masa yang akan datang. Dengan mendapatkan stimulasi yang tepat dan sesuai potensi, minat, dan bakat, mereka dapat mencapai perkembangan yang optimal dengan tanpa paksaan (Komala, 2017).

Menurut Hurlock (1989) masa kanak-kanak berlangsung kira-kira usia 2 tahun sampai anak-anak matang secara seksual (13 atau 14 tahun). Dalam waktu tersebut anak-anak melewati 2 tahap perkembangan, yakni masa kanak-kanak awal dan masa kanak-kanak akhir. Pada masa kanak-kanak awal (2-6 tahun), anak mulai belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya, baik lingkungan luar maupun lingkungan dalam rumah. Sedangkan masa kanak-kanak akhir (6-

matang secara seksual) kemampuan kognitif dan pola pikir anak mulai matang. Kedua tahap ini memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian anak hingga dewasa.

Periode anak usia sekolah dasar berlangsung dari usia 6 hingga 12 tahun. Pada periode ini anak mulai mengembangkan keterampilan berpikir spesifik, memahami dinamika sosial yang lebih kompleks, dan mengembangkan rasa identitas diri yang lebih stabil (Wulandari et al., 2024). Meskipun pada periode ini kemampuan kognitif anak berkembang secara pesat, namun perkembangan emosional mereka masih berada pada tahap awal, sehingga masih membutuhkan bimbingan dan dukungan yang tepat (Purwulan, 2024).

Pada masa kanak-kanak, dasar perkembangan emosi mulai terbentuk dan anak secara bertahap belajar mengenali serta mengekspresikan berbagai jenis emosi, seperti rasa bahagia, sedih, marah, takut, dan emosi lainnya (Woodward et al., 2017). Pengalaman emosional yang dialami anak pada tahap ini memiliki peran penting dalam membentuk cara anak merespons lingkungan di sekitarnya. Respons emosional tersebut sangat dipengaruhi oleh pola pengasuhan yang diterima anak di dalam keluarga. Pola asuh yang bersifat otoriter, misalnya, dapat menimbulkan tekanan psikologis pada anak dan menyebabkan kesulitan dalam mengambil keputusan secara mandiri. Sebaliknya, kurangnya arahan dan pendampingan dari orang tua dapat membuat anak kesulitan dalam mengungkapkan serta memahami emosinya sendiri. Oleh karena itu, pemahaman orang tua terhadap kondisi emosional anak menjadi aspek yang sangat penting agar pendampingan yang diberikan dapat berjalan secara efektif dan mendukung perkembangan emosi anak secara optimal (Karimah et al., 2024).

Emosi berasal dari kata “*emotus*,” “*emovere*,” atau “*mencerca*” (mendorong), yang berarti sesuatu yang mendorong sesuatu lainnya seperti kegembiraan yang mendorong untuk tertawa (Syahri et al., 2023). Emosi dapat dipahami sebagai perasaan yang muncul dari dalam diri individu dan tercermin melalui perilaku yang ditampilkan dalam berbagai situasi (Sujiono, 2009; Sukatin et al., 2020). Emosi berperan penting dalam memengaruhi cara individu berpikir, bersikap, serta merespons lingkungan di sekitarnya. Hurlock (1989) menyatakan bahwa emosi

yang umum ditemukan pada awal masa kanak-kanak meliputi rasa takut, amarah, keingintahuan, iri hati, gembira, sedih, dan kasih sayang. Beragam emosi tersebut muncul sebagai bagian dari proses perkembangan anak dalam memahami diri sendiri maupun lingkungan sosialnya.

Emosi merupakan bagian yang fundamental dalam kehidupan manusia. Hurlock (1989) menyatakan bahwa perkembangan emosi sudah mulai terlihat sejak awal masa kanak-kanak, ketika anak belajar mengekspresikan perasaannya dan mengamati emosi orang lain dalam berbagai peristiwa. Pada usia sekolah dasar, anak mulai memahami bahwa emosi tidak hanya berkaitan dengan perasaan pribadi, tetapi juga dengan cara mengekspresikan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman ini menjadi dasar penting dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi anak (Papalia et al., 2014). Anak pada usia sekolah dasar mulai mampu mengenali berbagai emosi dasar, seperti rasa senang, sedih, marah, dan takut. Namun demikian, mereka masih mengalami keterbatasan dalam memahami emosi yang lebih kompleks, seperti perasaan cemburu, rasa bersalah, maupun rasa bangga (Fitriyah & Rokhmawan, 2025). Melalui proses tersebut, anak secara bertahap belajar menyesuaikan ekspresi emosinya dengan tuntutan sosial dan situasi yang dihadapi, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah.

Namun, pada tahap ini anak usia sekolah dasar masih cenderung mengekspresikan emosi secara intens dan spontan, seperti rasa gembira yang berlebihan atau kesedihan yang mendalam (Maulina & Budiyo, 2021). Hal tersebut terjadi karena sistem saraf yang mengatur respons emosional belum berkembang secara optimal serta keterbatasan pengalaman anak dalam menghadapi berbagai situasi emosional. Oleh karena itu, anak masih memerlukan bimbingan dan pendampingan agar mampu mengelola emosinya secara lebih adaptif (Sholihah & Naviati, 2022).

Emosi bukan sekedar perasaan yang muncul sesaat, namun emosi juga dapat membantu anak untuk memahami diri sendiri dan orang lain (Ayuni & Subhi, 2025). Pada anak usia sekolah dasar emosi memberikan peranan penting dalam kehidupan sehari-hari mereka, seperti ketika anak merasa senang karena memenangkan suatu lomba, maka rasa senang tersebut dapat memotivasi anak

untuk mengasah kemampuan yang dimilikinya. Sebaliknya, jika anak memiliki emosi negatif seperti rasa takut maka anak akan menghindari tantangan yang dihadapi karena merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa emosi berpengaruh pada setiap perilaku dan interaksi anak (Gross, 1998).

Peran orang tua sangat penting dalam memberikan pendampingan agar anak memahami bahwa semua emosi yang muncul merupakan hal yang wajar (Maulina & Budiyo, 2021). Anak yang dapat mengelola emosi dengan baik tidak hanya dapat mengontrol emosi negatif saja melainkan mereka juga dapat mengembangkan emosi-emosi positif yang dimilikinya (Domino, 2023). Oleh karenanya diperlukan kemampuan regulasi emosi pada anak. Kemampuan ini membantu anak dalam menghadapi berbagai situasi sosial secara adaptif serta membangun hubungan yang sehat dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu, regulasi emosi yang baik juga berperan dalam mendukung keberhasilan anak dalam proses belajar dan penyesuaian diri di sekolah.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengelola dan mengontrol respons emosional dengan cara yang adaptif dan sesuai dengan situasi (Saifullah & Djuwairiyah, 2019). Kustanto & Khoirunnisa (2022) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, serta mengelola emosi yang dirasakan agar dapat diekspresikan secara tepat dan diterima oleh lingkungan sekitarnya. Anak yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menyalurkan perasaannya melalui cara-cara yang positif, mengendalikan reaksi emosional, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan dan norma sosial. Sebaliknya, anak yang belum mampu mengatur emosinya dengan baik sering kali menunjukkan perilaku yang kurang adaptif, seperti mudah marah, menangis secara berlebihan, sulit mengendalikan diri, atau menampilkan perilaku agresif dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi hubungan sosial anak serta proses penyesuaian diri di lingkungan sekolah maupun keluarga (Sari, 2022). Paley & Hajal (2022) menegaskan bahwa keterampilan ini memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan sosial, keberhasilan akademik, dan hasil kesehatan mental anak di kemudian hari.

Regulasi emosi pada usia anak sekolah dasar merupakan keterampilan yang sangat penting, karena anak-anak yang dapat mengatur emosi mereka dengan baik dapat menunjukkan peningkatan dalam prestasi akademik dan keterampilan sosial (Fuadia, 2022). Ilham (2020) mengatakan bahwa anak usia 9-10 tahun telah mampu mengelola emosi yang ada di lingkungannya dan dapat merespon ekspresi emosi dari orang lain. Marsari et al. (2021) menambahkan bahwa pada usia ini anak juga mampu mengatur rasa marah, sedih dan takut. Keterampilan regulasi emosi pada anak bukan muncul dengan sendirinya, melainkan harus dilatih dan mendapat pendampingan dari orang tua. Sayangnya banyak ditemukan kasus anak-anak yang mengalami kesulitan dalam mengenali dan memahami emosi mereka (Ritonga et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti et al. (2024) menunjukkan bahwa banyak anak SD yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya seperti sedih, marah, dan frustrasi yang berakibat pada munculnya perilaku agresif atau isolatif. Hal tersebut dikarenakan kurangnya dukungan keluarga, dinamika kelas kurang kondusif, dan tekanan akademis. Luthfia (2017) menambahkan bahwa anak yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya cenderung menampilkan berbagai perilaku yang kurang adaptif di lingkungan sekolah. Perilaku tersebut antara lain bersikap agresif, merusak fasilitas sekolah, membuat kekacauan di kelas, menertawakan kesalahan orang lain, serta sering mengganggu teman. Selain itu, anak juga mudah terpancing amarah, menggunakan bahasa yang kasar, dan terlibat dalam perkelahian fisik baik dengan teman sekelas maupun siswa dari kelas lain. Munculnya perilaku-perilaku tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya perubahan jasmani yang dialami anak, rendahnya kematangan dan kecerdasan emosi, pola asuh orang tua yang kurang tepat, serta pengaruh lingkungan pergaulan di masyarakat. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki peran penting dalam membentuk perilaku anak di sekolah dan lingkungan sosialnya.

Data dari KPAI (2023) juga mencatat bahwa terdapat 37 laporan kasus anak yang mengakhiri hidupnya, yang terjadi pada rentang usia rawan, yaitu siswa sekolah dasar kelas 5-6, siswa kelas 1-2 SMP, serta siswa kelas 1-2 SMA. Temuan

tersebut mengindikasikan bahwa sebagian anak usia sekolah termasuk anak sekolah dasar, masih menghadapi kesulitan dalam mengelola dan mengendalikan emosinya secara adaptif. Ketidakmampuan dalam regulasi emosi ini berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti terganggunya interaksi sosial, kesulitan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya, serta hambatan dalam proses belajar di sekolah (Novitasari & Basoeki, 2018). Terdapat berbagai metode yang dapat dilakukan dalam membantu anak menguasai keterampilan regulasi emosi, salah satunya melalui kegiatan mendongeng. Karnaen & Royanto (2019) mengatakan bahwa *Storytelling* menggunakan boneka tangan kepada anak dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi.

Dongeng merupakan cerita bersifat rekaan atau imajinatif yang berfungsi untuk menstimulasi daya imajinasi serta mengembangkan kreativitas (Mayar et al., 2022). Dongeng biasanya disampaikan secara lisan kepada pendengar dengan tujuan menyampaikan nilai-nilai positif dan pesan moral yang dapat dipahami serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Safitri & Wulandari, 2023). Ambarita & Gampu (2025) mengatakan bahwa Cerita dapat merefleksikan berbagai pengalaman emosional yang dekat dengan kehidupan anak, seperti perasaan sedih, kecewa, bahagia, marah, dan takut. Melalui tokoh, konflik, serta alur cerita yang disajikan dalam dongeng, anak memperoleh gambaran yang konkret mengenai cara menghadapi dan mengatasi tantangan emosional yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Tokoh dalam cerita dapat menjadi model bagi anak dalam memahami perasaan, mengelola emosi, serta memilih respons yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi yang sulit. Dengan demikian, dongeng tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran emosional yang membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara bertahap (Nurhafifah et al., 2024).

Ambarita & Gampu (2025) mengatakan bahwa kegiatan bercerita memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan anak, khususnya dalam menumbuhkan rasa empati, meningkatkan keterampilan sosial, serta memperkuat ketahanan emosi. Melalui keterlibatan dalam cerita, anak belajar memahami perasaan tokoh, melihat suatu peristiwa dari sudut pandang orang lain, dan merespons situasi sosial

secara lebih adaptif. Sejalan dengan hal tersebut, Gnjatović (2015) bahwa cerita dalam dongeng tidak hanya berperan dalam mendorong perkembangan sosial-emosional anak, tetapi juga mendukung perkembangan motorik serta membantu anak dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri. Dengan demikian, dongeng menjadi media yang efektif untuk menstimulasi berbagai aspek perkembangan anak secara menyeluruh, terutama dalam membantu anak mengelola emosi dan perilakunya secara positif.

Seiring dengan perkembangan zaman, dongeng tradisional mulai ditinggalkan oleh anak-anak. Kemudahan akses teknologi membuat anak-anak lebih tertarik pada hiburan digital yang memberikan stimulasi langsung melalui warna-warni layar, suara, dan interaksi real-time dibandingkan dengan dongeng tradisional yang membutuhkan imajinasi dan konsentrasi lebih dalam. Dongeng tradisional memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan berbahasa, imajinasi, empati, dan nilai-nilai moral melalui cerita-cerita yang sarat makna (Pebriana, 2017).

Ketika anak-anak lebih fokus pada gadget, mereka kehilangan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan mendengarkan, mengimajinasikan cerita, dan memahami pesan moral dalam dongeng. Setyarini et al. (2023) mengatakan anak usia 1-4 tahun sebaiknya tidak memakai gadget melebihi satu jam per hari. Menurut psikolog Sani dalam artikel Schoolmedia (2025) idealnya gadget diperkenalkan kepada anak jika memasuki usia sekolah namun tetap dengan pengawasan orang tua. Hal ini sejalan dengan panduan AAP (*American Academy of Pediatrics*) yang dikutip dari artikel Allianz (2025) menyatakan bahwa anak usia 6-12 tahun maksimal penggunaan gadget perhari yakni 2 jam sesuai kebutuhan akademik. Sementara Asosiasi dokter anak Amerika Serikat dan Kanada menegaskan bahwa penggunaan gadget pada anak perlu disesuaikan dengan tahapan usianya. Anak usia 0-2 tahun sebaiknya tidak diberikan paparan gadget, sedangkan anak usia 3-5 tahun dengan durasi maksimal satu jam per hari. Adapun anak usia 6-18 tahun, penggunaan gadget masih diperbolehkan dengan batas waktu sekitar dua jam per hari (Hidayat et al., 2021).

Haerunisya et al. (2023) mengatakan penggunaan gadget bisa digunakan sebagai alat pembelajaran, namun tetap dengan pengawasan orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 4 anak yang tidak mendapatkan dampak negatif dari gadget pada perkembangan sosio-emosionalnya. Dampak positif yang didapatkan anak diantaranya yakni gadget dapat melatih kecerdasannya saat belajar karena banyak aplikasi yang mempermudah anak. Demi melestarikan dongeng yang semakin tergerus teknologi, salah satu upaya yang dapat dilakukan yakni dengan menghadirkan dongeng ke ranah digital supaya menarik dan tidak membosankan. Karena dongeng digital sudah dilengkapi suara, visual dan narasi yang mudah dipahami oleh anak.

Dongeng digital merupakan sebuah cerita yang disampaikan oleh pembuatnya melalui media visual berupa animasi, film, atau tayangan video bergerak (Fuadah et al., 2022). Dongeng digital menjadi solusi inovatif yang dapat menjembatani kesenjangan antara tradisi bercerita dan kebutuhan teknologi anak-anak modern. Dengan memanfaatkan *platform digital* seperti aplikasi mobile, e-book interaktif, atau video animasi, dongeng dapat dikemas dalam format yang lebih menarik dan sesuai dengan preferensi anak-anak saat ini (Astina, 2020). Dongeng digital dapat dilengkapi dengan ilustrasi bergerak, efek suara yang menarik, narasi yang jelas, bahkan fitur interaktif yang memungkinkan anak berpartisipasi dalam cerita. Hal ini memungkinkan anak-anak tetap dapat menikmati gadget sambil memperoleh manfaat edukatif dari dongeng tradisional yang telah diadaptasi ke dalam format modern.

Dalam implementasinya, dongeng digital tidak hanya melestarikan nilai-nilai moral dari cerita tradisional, tetapi juga memperkaya pengalaman belajar anak melalui fitur interaktif seperti kuis, permainan edukatif, dan rekaman suara narasi. Media ini memungkinkan anak mengembangkan imajinasi, kemampuan berbahasa, serta memahami pesan moral dengan cara yang menarik dan sesuai dengan perkembangan teknologi (Hastuti et al., 2025). Selain praktis karena dapat diakses kapan saja tanpa keterlibatan langsung orang tua, dongeng digital juga berperan dalam membantu anak belajar mengenali dan mengelola emosinya. Dengan

demikian, dongeng digital dapat menjadi alternatif media edukatif yang efektif untuk mendukung perkembangan regulasi emosi anak di era modern.

Hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi sedih. Kondisi ini mengindikasikan bahwa anak belum sepenuhnya mampu memahami penyebab munculnya perasaan sedih maupun mengekspresikannya secara tepat dan adaptif. Kesulitan dalam mengelola emosi sedih dapat berdampak pada munculnya perilaku menarik diri, mudah frustrasi, atau kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, anak masih memerlukan pendampingan dan stimulasi yang tepat agar mampu mengenali, menerima, serta menyalurkan emosi sedih dengan cara yang lebih sehat. Berdasarkan kondisi tersebut, pengembangan kemampuan regulasi emosi menjadi penting untuk difokuskan, terutama dalam membantu anak menghadapi situasi yang memicu kesedihan dan frustrasi agar tidak berkembang menjadi masalah emosional yang lebih kompleks.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, penelitian ini dimaksudkan untuk melihat pengaruh pemberian dongeng digital terhadap regulasi emosi anak usia sekolah dasar. Dalam hal ini, dongeng digital dianggap sebagai salah satu media yang potensial dalam membantu anak mengenali, memahami, dan mengelola emosinya melalui alur cerita yang sarat, nilai-nilai emosional, serta penyajian visual dan audio yang menarik. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan eksperimen untuk memperoleh data yang objektif mengenai pengaruh pemberian dongeng digital dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak. Melalui eksperimen ini, diharapkan dapat diketahui secara lebih terukur apakah dongeng digital memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian dongeng digital terhadap regulasi emosi anak usia sekolah dasar?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun di atas, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian dongeng digital terhadap regulasi emosi anak usia sekolah dasar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ranah psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan, agar kajian mengenai peran media digital dalam menunjang perkembangan anak semakin meluas. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah referensi teoritis terkait dongeng digital dan regulasi emosi pada anak terutama anak usia sekolah dasar, supaya anak memiliki dasar yang lebih kokoh dalam proses mengenali, memahami, serta mengendalikan emosinya secara tepat dan adaptif.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada orang tua terkait bagaimana dongeng digital sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia sekolah dasar, agar orang tua dapat mendampingi anak dalam mengelola emosi dengan lebih baik dan adaptif.

b. Bagi Guru

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi guru terkait bagaimana dongeng digital sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia sekolah dasar di lingkungan sekolah, agar guru dapat mendampingi anak dalam meningkatkan kemampuan dalam meregulasi emosi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya guna melakukan penelitian yang serupa atau berhubungan dengan pengembangan variabel yang diteliti, supaya dapat memperkaya kajian

ilmiah, memperluas perspektif penelitian, serta memberikan kontribusi yang lebih mendalam bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

d. **Bagi Pendongeng**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi pendongeng mengenai pemanfaatan dongeng digital sebagai media yang efektif dalam menyampaikan pesan emosional kepada anak usia sekolah dasar, supaya pendongeng dapat menyusun dan menyajikan cerita yang lebih menarik, bermakna, serta mendukung perkembangan kemampuan regulasi emosi anak.