

PERAN GURU DALAM MELATIH ANAK MENGELOLA EMOSI

Muthmainah

PAUD FIP Universitas Negeri Yogyakarta

muthmainnah@uny.ac.id

Diterima: 20 04 2022

Direvisi: 18 05 2022

Disetujui: 31 05 2022

Abstrak

Keterampilan mengelola emosi menjadi bagian penting dalam pendidikan emosi. Pendidikan emosi penting dilatih sejak dini agar anak menjadi individu yang mampu beradaptasi dengan baik yang penuh dinamika dan tantangan. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan peran guru dalam melatih anak mengelola emosi di TK Masyithoh Bantul Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian adalah guru dan orang tua di TK Masyithoh Bantul Yogyakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya data-data dianalisis secara kualitatif dengan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru dalam melatih anak mengelola emosi yaitu sebagai model, fasilitator, motivator, edukator, komunikator, dan evaluator. Peran tersebut akan berjalan dengan lebih optimal bila disertai adanya keterlibatan orang tua.

Kata Kunci: peran, guru, mengelola emosi, anak

Abstract

Emotional management skills are an important part of emotional education. Emotional education is important to be trained from an early age so that children become individuals who are able to adapt well which are full of dynamics and challenges. The purpose of this study was to describe the teacher's role in training children to manage emotions in TK Masyithoh Bantul Yogyakarta. The research method used is qualitative with case study method. The research subjects were teachers and parents at TK Masyithoh Bantul Yogyakarta. Data collection techniques using interviews, observation, and documentation. Furthermore, the data were analyzed qualitatively with the Miles and Huberman model. The results showed that the teacher's role in training children to manage emotions was as a model, facilitator, motivator, educator, communicator, and evaluator. This role will run more optimally if it is accompanied by parental involvement.

Keywords: role, teacher, managing emotions, children

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, seorang anak tidak luput dari tantangan,

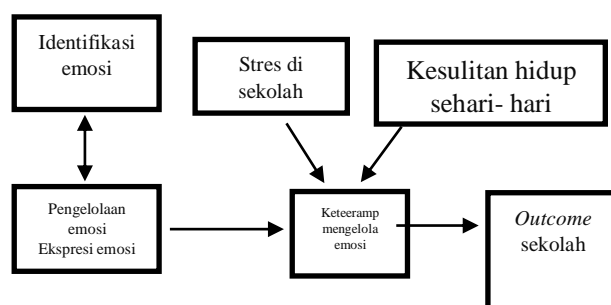
permasalahan, konflik, situasi yang menyulitkan, kondisi yang menekan, dan bahkan menimbulkan stres. Untuk

mengatasi hal tersebut, seorang anak memerlukan keterampilan termasuk keterampilan mengelola emosi. Gross (2014) menyatakan bahwa fungsi utama yang mendasari sebagian besar kompetensi emosional adalah pengelolaan emosi yang efektif. Colle (Basset, Curby, Denham, & Morris, 2013) menyatakan bahwa pengelolaan emosi adalah sebuah sistem kontrol bagi anak-anak, dimana anak-anak mengekspresikan emosinya dengan bebas dan tanpa diatur. Richardson dan Rees (2016) selanjutnya menambahkan bahwa pengelolaan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengelola dan merespon pengalaman emosinya.

Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan individu untuk: (1) mengidentifikasi dan menyadari emosi diri dan orang lain; (2) memahami pengalaman emosional, penyebabnya, dan kemungkinan konsekuensinya; (3) mengatur emosi untuk beradaptasi secara efektif dengan berbagai situasi dan, dalam beberapa sumber, (4) mengekspresikan emosi secara efektif, yang paling sering dikaitkan dengan empati dan ketegasan (Jones, Bouffard, & Weissbourd, 2013). Melalui pengelolaan emosi, maka seseorang mampu menunjukkan perilaku adaptif sepanjang masa hidup, kinerja jangka panjang dalam berbagai tugas, dan kesejahteraan (Mischel *et al.*, 2010). Dengan demikian, pengelolaan emosi merupakan kompetensi yang terletak di jantung pendidikan emosi. Pendidikan emosi merupakan suatu proses dimana anak-anak dan orang dewasa belajar untuk memahami dan mengelola emosi serta perilaku (O'Conner, De Feyter, Carr, Luo, & Romm, 2017).

Pengelolaan emosi penting bagi pergaulan dan keberhasilan akademik anak-anak pra sekolah. Calkins (2007)

menegaskan bahwa anak yang sudah mulai masuk sekolah perlu belajar beradaptasi dengan lingkungan, agar anak mampu mencapai tujuan yang diharapkan ketika di sekolah seperti membaca, berhitung, bergaul, dan sebagainya. Belajar bagaimana mengidentifikasi, mengintegrasikan, dan mengelola emosi tidak hanya penting untuk adaptasi dan kemampuan mengatasi masalah (keterampilan mengelola emosi) yang efektif dalam pengembangan ranah intrapersonal dan interpersonal. Pengembangan emosional terbukti signifikan dengan hasil akademik. Blair (2002) menyatakan bahwa pengelolaan emosi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan anak di bidang akademik. Salah satu akibat bila anak belum mampu mengelola emosi adalah kesulitan anak dalam memahami pembelajaran yang disampaikan oleh guru. Lebih lanjut hasil studi MacCann *et al.*, (2011) dan Schunk & Zimmerman (2011) menyatakan bahwa pada anak usia dini, model yang mengasosiasikan pengelolaan emosi dan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami emosi berkorelasi positif dengan penguasaan bahasa, pemahaman, dan prestasi akademik. Terdapat hubungan sebab akibat langsung antara keterampilan emosional, mekanisme pengelolaan emosi, dan proses kognitif yang mendasari tugas belajar akademik. Model ini dijelaskan pada Gambar 1 (Zysberg, 2016).



Gambar 1. Kaitan Keterampilan Emosi dan Prestasi Akademik

Model gabungan ini menunjukkan bahwa ketika keterampilan emosional berkembang, maka memungkinkan seseorang mengatasi stres dengan lebih efisien. Stres bisa saja terjadi dalam proses pembelajaran seperti tuntutan tugas dan akademik lainnya, atau dari luar pembelajaran seperti kurangnya dukungan keluarga dan sumber daya sosial dan ekonomi untuk mendukung atau melemahkan pembelajaran. Pengelolaan yang efektif memungkinkan kinerja yang optimal termasuk dalam akademik. Eisenberg dan Sulik (2018) menyatakan bahwa pengelolaan emosi juga berdampak pada pengembangan perilaku. Anak-anak yang memiliki keterampilan pengelolaan emosi ternyata juga memiliki keterampilan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya, menunjukkan perilaku empati dan pro sosial, dan lebih sedikit memiliki masalah emosi dan perilaku.

Anak-anak dapat mengembangkan kompetensi emosional melalui interaksi sosial, termasuk saat di sekolah. Namun pada kenyataannya, sebagian sekolah lebih menekankan pada keterampilan akademik seperti membaca, menulis, matematika (National Research Council, 2011). Sekolah yang menitikberatkan pada keterampilan emosional, keterampilan komunikasi interpersonal dalam pengaturan akademik dan non-akademik, manajemen konflik, atau keterampilan emosional lainnya masih sangat sedikit. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa media untuk pengembangan sosial emosional pun kurang variatif dan menarik, serta lebih banyak menggunakan lembar kegiatan. Pembelajaran emosional akan efektif terjadi di sekolah jika sebagian besar sekolah dapat

menerapkan apa yang kita sebut "pulau pelatihan daripada pembelajaran" dalam sistem yang ada. Program ini menekankan pola pembelajaran awal kehidupan, di mana belajar melalui pengalaman dan umpan balik (Durlak *et al.*, 2011).

Pendekatan bioekologi menyatakan bahwa kelas memiliki peran penting bagi anak-anak dalam mengembangkan kemampuan emosi, termasuk cara mengatur pengalaman terkait emosi (Bronfenbrenner, 1986). Anak-anak menghabiskan sebagian waktunya di sekolah, dan guru yang bertanggung jawab untuk mendukung kebutuhan perkembangannya. Dengan demikian guru bertindak sebagai orang tua pengganti yang memberikan stimulasi tambahan setelah orang tua (Lynch dan Cicchetti, 1992). Ruang kelas dapat menjadi salah satu lingkungan sosial anak di sekolah, yang menjadi tempat anak belajar keterampilan mengelola emosi.

Pembelajaran sosial emosional anak-anak dapat dicapai melalui pengajaran guru yang efektif, keterlibatan anak didik, partisipasi orang tua, dan keterlibatan masyarakat dalam perencanaan dan pelaksanaan program di ruang kelas (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, dan Schellinger, 2011). Anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah dengan guru yang bertanggung jawab untuk mendukung kebutuhan perkembangannya. Dengan demikian guru bertindak sebagai orang tua pengganti yang memberikan stimulasi tambahan setelah orang tua. Lebih lanjut, Dutta, Islam, Akhter, Ahmed, Houssain, Sowad, dan Sultan (2014) menyoroti hasil penelitian bahwa, "sikap guru, nilai-nilai, kepercayaan, dan praktik mengenai kesejahteraan mental anak-anak, mendukung pengembangan dan

menciptakan lingkungan belajar-mengajar yang ramah anak”.

Ruang kelas menjadi salah satu lingkungan sosial anak di sekolah, yang menjadi tempat anak beradaptasi dan melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Dengan demikian guru memiliki pengaruh terhadap bagaimana perilaku anak didiknya. Guru ketika menghadapi emosi anak perlu memperhatikan beberapa hal seperti: 1) menunjukkan kasih sayang pada anak, 2) menyiapkan anak untuk siap bersosialisasi, 3) menjelaskan dan menyebutkan emosi yang dialami anak, dan 4) memberikan contoh pada anak bagaimana mengekspresikan emosi dengan tepat (Lee dan Burkam, 2002). Burton (Bellas, 2009) menambahkan bahwa guru yang membangun hubungan dengan anak seperti mengawasi anak saat bermain, berkomunikasi, dan ikut bergabung dengan anak saat bermain akan mendorong anak untuk membahas pengalaman emosinya pada guru. Selain itu, guru dapat perlu memberikan tanggapan yang sesuai dengan keadaan anak dan membantu anak untuk mengelola emosinya.

Guru memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan sosial dan emosional anak, salah satunya dengan membentuk iklim belajar di sekolah. Guru dapat mengenalkan emosi dan melatih anak agar memiliki keterampilan untuk mengelola emosi dan mengekspresikan emosi secara tepat (Denham *et al.*, 2002). Para guru dapat membantu anak-anak mengidentifikasi emosinya, sehingga anak-anak dapat mengevaluasi kembali pemikiran internalnya dan mendapatkan kepercayaan diri, serta keberhasilan utama di sekolah dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab (Kong, Zhao, You,

2012). Guru juga dapat melatih anak mengelola emosi ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Pernyataan tersebut diperkuat Durlak *et al.*, (2011) yang menyatakan bahwa guru memainkan peran penting dalam pengembangan emosi anak-anak di bawah asuhannya. Lebih lanjut Gartrell dan Cairone (2014) menyatakan bahwa guru yang mendorong dan merancang penggunaan keterampilan (ketahanan, ketekunan, dan koping) dalam interaksi sosial, dapat meningkatkan kemandirian dan menciptakan peluang positif untuk pertumbuhan anak. Dengan demikian, perkembangan emosi anak perlu menjadi perhatian dalam program anak usia dini. Meskipun pada kenyataannya, sebagian guru masih belum memiliki kompetensi yang baik untuk mengembangkan kemampuan sosial emosional anak. Hasil pengamatan menunjukkan sebagian guru belum membiasakan anak untuk mengungkapkan perasaan dan pendapat, belum merespon anak dengan baik, belum tepat dalam penanganan seperti kasus *bullying*, belum membekali anak keterampilan mengatasi (koping), dan belum sepenuhnya memperkaya pengalaman emosi anak.

Pada dasarnya ketika guru merespon emosi negatif anak-anak dengan sikap positif dan dengan cara yang mendukung, maka anak-anak dapat memperoleh pemahaman emosinya dan emosi orang lain dengan lebih baik (Morris, 2013). Melalui interaksi yang nyaman dengan guru, anak-anak dapat mengembangkan kompetensi sosial dan pemahaman emosi melalui proses pembelajaran sosial. Kompetensi dan pemahaman tersebut diharapkan dapat digunakan anak dalam mengatasi situasi sulit dan menekan, serta dimanfaatkan dalam berinteraksi dengan orang lain. Guru juga

perlu memberikan contoh dan mengajarkan pada anak bagaimana mengekspresikan emosi dengan tepat agar bisa diterima oleh lingkungannya (Dutta *et al.*, 2014). Lebih lanjut Decci (Bellas, 2009) mengemukakan bahwa guru perlu memberikan pengertian tentang emosi yang dirasakan anak kemudian memberikan motivasi berupa pujian dan dorongan terhadap hal maupun prestasi yang dimiliki oleh anak. Selain itu, guru dapat memberikan latihan pada anak tentang cara mengatasi masalah emosi agar pemahaman dan penguasaan anak semakin baik. Contohnya dengan bermain peran atau simulasi.

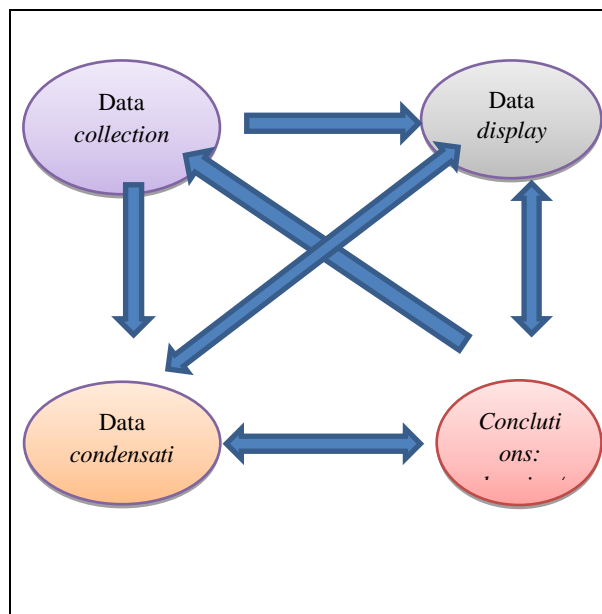
Mollinaro (Bellas, 2009) menambahkan bahwa guru juga hendaknya mampu untuk melakukan komunikasi dengan orang tua terkait dengan keadaan anak di rumah yang kemudian digunakan oleh guru dalam memecahkan masalah emosi anak di sekolah. Selain itu, guru juga berperan sebagai evaluator untuk mengevaluasi perkembangan anak, serta cara-cara guru dalam mengembangkan keterampilan mengelola emosi anak. Chairani, Wiendijarti, dan Novianti (2009) mengemukakan bahwa komunikasi interpersonal yang optimal antara orang tua dan guru akan sangat mempengaruhi pembentukan perilaku anak. Lebih lanjut, temuan ini juga sejalan dengan Turner (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keterlibatan orang tua dalam proses pembelajaran yang dipersepsikan oleh peserta didik dan laporan guru terhadap keterlibatan emosional peserta didik di kelas. Studi intervensi sekolah menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan hasil anak didik bisa lebih efektif ketika keluarga terlibat (Brown, Benkovitz, Muttillio, & Urban, 2011).

Temuan Sitnick *et al.*, (2015) memberikan konfirmasi longitudinal bahwa peningkatan keterlibatan positif dalam interaksi orang tua-anak dapat mengurangi pertumbuhan anak dalam perilaku bermasalah.

Fenomena menarik ditemukan di TK Masyithoh Bantul Yogyakarta dimana guru memiliki peran untuk melatih anak mengelola emosi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih mendalam tentang peran guru dalam melatih anak mengelola emosi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, sehingga penelitian ini menghasilkan data berupa kata-kata yang ditulis atau diucapkan oleh orang dan perilaku yang dapat diamati. Subjek dalam penelitian ini adalah beberapa guru dan orang tua. Instrumen utama dalam pengumpulan data adalah peneliti sendiri. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati aktivitas anak. Wawancara dilakukan dengan pihak-pihak yang mengetahui peran guru dalam melatih keterampilan mengelola emosi anak. Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan gambar kegiatan pembelajaran yang melatih keterampilan mengelola emosi anak. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis model interaktif Miles dan Huberman. Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara terus menerus hingga tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Adapun model interaktif yang mengacu pada konsep Miles, Huberman, & Saldana (2014) yaitu sebagai berikut:



Gambar 2. Teknik Analisis Data Interaktif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini, anak akan memperhatikan penjelasan guru tentang berbagai cara mengelola emosi negatif. Selanjutnya guru akan mengajak anak untuk latihan dan praktik, serta mendorong anak untuk melakukannya saat di rumah. Keterampilan ini dilakukan dengan berulang-ulang agar anak terbiasa. Guru setidaknya membiasakan anak untuk praktik 1-2 keterampilan mengelola emosi setiap harinya. Terdapat delapan startegi mengelola emosi yang dikenalkan dan dilatihkan pada anak yaitu: 1) minum air putih, 2) mengatur nafas, 3) bercerita pada orang lain, 4) melakukan kegiatan yang disenangi, 5) membayangkan hal yang menyenangkan, 6) memeluk, 7) meninggalkan sejenak tempat atau orang yang menimbulkan emosi negatif, serta 8) berani berkata “tidak”, “jangan” atau “hentikan”. Pemilihan strategi tersebut didasarkan pada studi kepustakaan dari berbagai referensi yang selanjutnya

didiskusikan dengan praktisi dalam *focused group discussion*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru dalam melatih anak keterampilan mengelola emosi yaitu: 1) Sebagai model, dimana kegiatan guru meliputi: memberikan simulasi atau contoh atau model penerapan keterampilan mengelola emosi anak dan anak meniru contoh guru, 2) Sebagai fasilitator, dimana kegiatan guru merancang perangkat pembelajaran yang mengarah pada pengembangan keterampilan mengelola emosi, mengidentifikasi pengalaman emosi anak, khususnya emosi negatif anak, mengarahkan anak yang masih menggunakan strategi pengelolaan emosi yang negatif dan menunjukkan strategi pengelolaan emosi yang positif, memberikan penjelasan tentang penerapan strategi pengelolaan emosi positif, tanya jawab tentang materi untuk memastikan pemahaman setiap anak, melatih setiap anak dengan praktik yang kontinu (diulang-ulang dan terus menerus), membiasakan anak dengan penggunaan strategi pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari, memasang poster delapan strategi pengelolaan emosi di kelas, dan membagikan ke anak agar dipasang dan dilihat di rumah masing-masing, membagikan lembar penugasan agar diisi orang tua terkait praktik penggunaan strategi pengelolaan emosi selama di rumah, membuat *WhatsApp Group* sebagai media komunikasi dengan orang tua. Adapun kegiatan anak yaitu mengikuti kegiatan pembelajaran sesuai arahan guru, menceritakan pengalaman emosi yang dialami seperti kejadian yang membuat sedih, marah, atau takut, serta keterampilan mengelola emosi yang dilakukan, menyimak penjelasan guru dan bertanya,

mengikuti praktik atau latihan sesuai arahan guru, memasang poster di rumah dan mencermati delapan strategi pengelolaan emosi, menyerahkan daftar praktik strategi pengelolaan emosi pada orang tua dan mempraktikkan/membiasakan keterampilan mengelola emosi positif selama di rumah, 3) Sebagai motivator, dimana guru memberikan dorongan pada anak agar mengelola emosi dengan positif. Dorongan ini dapat diberikan saat pembelajaran di kelas misalnya saat anak bertengkar dengan temannya, saat anak mengalami kesulitan menyelesaikan tugas, dan lainnya. Adapun kegiatan anak yaitu melakukan saran guru untuk menggunakan strategi pengelolaan emosi, 4) Sebagai edukator dimana guru memberikan pengetahuan atau edukasi pada orang tua, dan kegiatan anak yaitu menerima arahan dari orang tua, 5) Sebagai konsultan, dimana guru memberikan layanan konsultasi bagi orang tua terkait pengembangan keterampilan mengelola emosi anak, dan kegiatan anak yaitu melakukan nasehat orang tua, serta 6) Sebagai evaluator, dimana guru mencatat perkembangan strategi pengelolaan emosi anak, mengukur keterampilan mengelola emosi anak, memantau perkembangan keterampilan mengelola emosi anak, dan merencanakan tindak lanjut untuk peningkatan penggunaan keterampilan mengelola emosi anak, serta berkomunikasi dengan orang tua untuk mengetahui praktik dan pembiasaan anak dalam penerapan. Adapun kegiatan anak yaitu menerapkan keterampilan mengelola emosi.

Pembahasan

Keterampilan mengelola emosi diajarkan pada anak melalui proses pengenalan, latihan, dan pembiasaan. Guru melatih keterampilan mengelola emosi

pada anak setiap hari. Hal ini sejalan dengan temuan Funk dan Ho (2018) bahwa mengajarkan keterampilan emosional dapat dimasukkan ke dalam jadwal kelas sehari-hari, dan menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Guru dapat membantu anak dengan melatih atau mengulang-ulang kebiasaan menyampaikan pengalaman emosi. Pernyataan tersebut didukung dengan teori behavioristik yang dikemukakan Thorndike. Thorndike menyebutkan tentang *the law of exercise* dimana semakin sering perilaku diulang, dilatih, dan dipraktikkan, maka akan semakin kuat dan dapat dikuasai (Rahyubi, 2004). Temuan ini diperkuat oleh Ulwan (2013) bahwa salah satu metode pendidikan karakter di sekolah adalah melalui pembiasaan dan latihan, termasuk keterampilan mengelola emosi. Lebih lanjut Attaran (2015) menegaskan bahwa keterampilan mengelola emosi tidak hanya bertumpu pada pemahaman dan pengetahuan, tetapi juga melalui proses pembiasaan.

Latihan dan belajar berbagai keterampilan hidup juga diberikan pada anak untuk bekal kehidupannya. Untuk semakin memantapkan latihannya, anak diberikan penugasan. Keterampilan mengelola emosi disampaikan guru melalui metode ceramah, penugasan, unjuk kerja serta bermain seperti bermain peran. Hal ini sesuai dengan temuan dari *Child-Centered Play Therapy* (CCPT), yaitu teknik konseling yang dikembangkan dengan menggunakan prinsip-prinsip perkembangan anak dan berusaha untuk memasukkan permainan sebagai bagian penting dari perkembangan anak (Lin & Bratton, 2015). CCPT mencakup dua bentuk permainan/pengajaran yang berbeda, yaitu: langsung (instruksi) dan

tidak langsung (dengan boneka, permainan, dan lainnya) (Schaefer, 2011). Penggunaan metode bermain peran (pura-pura) juga sejalan dengan temuan Gayler dan Evans (Hoffman & Russ, 2017) yaitu bahwa bermain pura-pura berfungsi sebagai interaksi sosial untuk meningkatkan kemampuan anak-anak dalam mengelola emosi.

Keluarga dan lembaga pendidikan (sekolah) perlu bekerjasama untuk membantu mengoptimalkan potensi anak. Hal ini diperkuat Bandura yang menyatakan bahwa anak belajar dari lingkungannya, termasuk lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Pendapat tersebut juga sejalan dengan pemikiran Dewantara (1977) yang menjelaskan bahwa dalam kehidupan anak-anak terdapat tiga tempat yang menjadi pusat pendidikan (tri pusat pendidikan), yaitu: alam-keluarga, alam-perguruan dan alam pergerakan pemuda (masyarakat). Keberhasilan program dalam mengembangkan keterampilan mengelola emosi tidak terlepas dari peran berbagai pihak. Sekolah sebagai salah satu tempat pendidikan formal merupakan tempat yang diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar dalam pembentukan tingkah laku atau karakter (Khairi dan Othman, 2016).

Kelas anak usia dini memiliki peran penting dimana guru memiliki kontribusi dan antar anak saling memengaruhi. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Bronfenbrenner (2005), bahwa kelas menjadi salah satu tempat dimana anak-anak dapat mengembangkan kemampuan emosional, termasuk cara mengatur pengalaman terkait emosi (Bronfenbrenner, 2005). Melalui iklim belajar yang menyenangkan, guru dapat mendukung perkembangan emosi anak. Temuan

penelitian ini juga selaras dengan temuan Gartrell dan Cairone (2014) yang menyatakan bahwa guru yang mendorong dan merancang penggunaan keterampilan (ketahanan, ketekunan, dan keterampilan mengelola emosi) dalam interaksi sosial, dapat meningkatkan kemandirian dan menciptakan peluang positif untuk pertumbuhan anak. Anak-anak dapat saling memberikan pengaruh, ajakan, dan dorongan melalui interaksi sosial di kelas.

Pelatihan bagi guru, pengkondisian lingkungan belajar yang positif serta penerapan strategi pencegahan dan intervensi perlu dilakukan (Douvlos, 2019). Abad 21 menghadirkan banyak tantangan baru bagi generasi muda. Untuk menghadapi tantangan ini, WHO (2015) melaporkan masalah kesehatan mental kaum muda yang meningkat pesat. Lebih lanjut, UNESCO (2019) merekomendasikan untuk menyebarkan program pembelajaran sosial emosional yang berpotensi mempengaruhi perkembangan generasi penerus dunia. Sekolah perlu mempromosikan pembelajaran sosial emosional melalui lingkungan belajar yang berpusat pada hubungan, metode pengajaran, dan penilaian formatif (Ferreire, Martinsone, Sanela, 2020).

Guru memiliki peran besar dalam perkembangan keterampilan emosi anak. Pernyataan tersebut diperkuat Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger (2011) yang menyatakan bahwa guru memainkan peran penting dalam pengembangan emosi anak-anak di bawah asuhannya. Guru berperan sebagai model saat pembelajaran di kelas maupun di luar pembelajaran. Hal ini sesuai dengan gagasan Dewantara (1977) yaitu bahwa pendidikan perlu menekankan pentingnya

keteladanan atau percontohan orang dewasa. Pernyataan tersebut sejalan dan memperkuat pendapat Dewantara (1977) yaitu bahwa peralatan pokok pendidikan yaitu memberi contoh (*voorbeeld*), pembiasaan (*pakulinan, gewoontevorming*), pengajaran (*leering, wulang-wuruk*), perintah, paksaan, dan hukuman (*regeering en tucht*), laku (*zelfbeherrschung, zelfdiscipline*), dan pengalaman lahir batin (*nglakoni, ngrasa, believing*). Orang dewasa harus memberikan contoh bertingkah laku yang baik sesuai dengan aturan yang berlaku di masyarakat.

Anak-anak belajar melalui pengamatan perilaku orang lain, sikap, dan hasil dari perilaku tersebut. Sebagian perilaku manusia dipelajari melalui pemodelan yaitu dari mengamati orang lain, selanjutnya hasil pengamatan tersebut menjadi panduan untuk bertindak. Lebih lanjut Panen (2005) menyatakan bahwa, untuk menerapkan teori belajar sosial dan memastikan anak memberi perhatian yang lebih pada perilaku yang dimodelkan, maka guru sebaiknya mengusahakan untuk: (a) menekankan bagian-bagian penting dari perilaku yang dipelajari untuk memusatkan perhatian anak, (b) membagi-bagi kegiatan besar menjadi bagian-bagian kecil, (c) memperjelas keterampilan-keterampilan yang menjadi komponen-komponen perilaku, (d) memberi kesempatan untuk anak mempraktikkan hasil pengamatan anak setelah selesai pemaparan satu topik. Langkah-langkah dilakukan secara bertahap seperti menjelaskan dengan berbagai metode dan media berulang kali, menggali pengalaman emosi anak dengan bercakap-cakap agar anak bisa semakin memahami cara-cara mengelola emosi, dan setiap anak diberikan kesempatan mempraktikkan.

Saat menjalankan perannya dalam pembelajaran, guru idealnya memiliki emosi positif selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Hal ini sesuai dengan hasil studi empiris yang menunjukkan bahwa emosi guru dikaitkan dengan perilaku instruksional (Saunders, 2013; Trigwell, 2012). Temuan menunjukkan bahwa emosi positif guru mendorong anak untuk mengadopsi pendekatan pengajaran yang fleksibel dan kreatif, sedangkan emosi negatif guru cenderung merusak fleksibilitas dan kreativitas anak (Becker *et al.*, 2014). Begitu pula dalam melatih anak mengelola emosi, guru dituntut menjadi panutan agar anak-anak meniru keterampilan mengelola emosi positif yang dilatihkannya dan meniru perilaku keterampilan mengelola emosi positif gurunya.

Peran guru lainnya yaitu sebagai fasilitator yang merancang kegiatan pembelajaran, perangkat pembelajaran, dan memfasilitasi pengembangan keterampilan mengelola emosi pada anak. Pernyataan ini diperkuat Kong (2011) bahwa para guru dapat membantu anak-anak mengidentifikasi emosinya, sehingga anak-anak dapat mengevaluasi kembali pemikiran internalnya dan mendapatkan kepercayaan diri, serta keberhasilan utama di sekolah dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab. Lebih lanjut para guru dapat melatih anak agar memiliki keterampilan keterampilan mengelola emosi, mengekspresikan emosi secara tepat dan melatih anak bagaimana mengelola emosi ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan (Denham., Bassett, & Zinsser, 2012). Selain memfasilitasi anak-anak, guru juga perlu memfasilitasi orang tua. Guru berperan untuk memberikan edukasi pada orang tua, menyampaikan

perkembangan anak, dan memberikan layanan konsultasi apabila orang tua meminta saran terkait permasalahan perilaku anaknya.

Santrock (2011) menyatakan bahwa, usia 5-12 tahun merupakan fase dimana seorang anak mengalami perkembangan emosi, kognisi, dan psikomotorik. Sebagai fasilitator, guru perlu menyampaikan materi pembelajaran dengan berbagai metode dan media. Anak perlu dilibatkan secara aktif, sehingga metode pembelajarannya interaktif. Salah satu bentuk pengembangannya adalah melalui pelibatan anak dalam proses pembelajaran di kelas. Pelibatan anak didik di dalam kelas adalah aktif dalam kegiatan bercakap-cakap, menyampaikan pendapat atau mengungkapkan perasaan, melakukan praktik, bermain peran, mengerjakan tugas, dan lainnya.

Sebagai motivator, guru perlu menjalin hubungan baik dengan anak-anak. Pernyataan tersebut sejalan dengan temuan Blazar dan Kraft (2017) yaitu bahwa guru perlu mendorong anak untuk membicarakan tentang perasaan, menanyakan bagaimana perasaan anak, menunjukkan empati, perhatian dan kepedulian terhadap anak-anak. Guru perlu meyakinkan anak agar jujur tentang perasaannya, dan menyatakan bila tidak menjadi masalah apabila anak menyampaikan perasaan kebencian, sakit hati, dendam, kekerasan atau destruktif. Dombro, Jablon, & Stetson (2011) pun menegaskan bahwa untuk menciptakan hubungan yang positif dengan anak-anak, guru perlu dengan sengaja menanamkan kesempatan tersebut ke dalam kelas setiap hari.

Penerapan merupakan aspek penting dari suatu evaluasi, karena temuan harus diterapkan untuk meningkatkan atau

mengembangkan praktik yang sudah ada (Stufflebeam dan Coryn, 2014). Temuan Mc Fadden dan Wiliams (2020) menyatakan bahwa keterampilan evaluasi menjadi salah satu keterampilan yang perlu dimiliki guru. Guru berperan sebagai evaluator, yang bertugas mencatat perkembangan keterampilan anak, melakukan evaluasi kegiatan, dan merancang tindak lanjut peningkatan keterampilan anak dalam mengelola emosinya.

Keterampilan guru dalam melakukan evaluasi diharapkan berdampak positif pada praktik profesional guru dan hasil belajar peserta didik. Guru diharapkan mampu melakukan evaluasi dan pemikiran evaluatif. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Stufflebeam dan Coryn (2014) yang menyatakan bahwa kemampuan evaluasi, termasuk *evaluative thinking*, dan pengembangan keterampilan ini memerlukan pelatihan khusus (Wandersman, 2014). Pelatihan dilakukan agar guru semakin terampil dalam melakukan refleksi diri dari pembelajaran yang telah dilakukan, melakukan evaluasi terhadap penilaian perkembangan anak serta efektivitas kegiatan yang dilakukan, dan merancang tindak lanjut.

Peran guru dapat dioptimalkan melalui sistem pendukung seperti perangkat pembelajaran. Perangkat pembelajaran seperti Rencana Program Pembelajaran (RPP), bahan ajar, media, Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD), dan instrumen dalam pengembangan model ini menjadi hal penting. Melalui perangkat pembelajaran, ditetapkan tujuan dan kegiatan pembelajaran yang mengarah pada keterampilan untuk mengelola emosi anak usia 4-6 tahun. Selain perangkat pembelajaran diperlukan juga media

pendukung seperti buku cerita, film, dan poster untuk membantu pemahaman anak. Berbagai metode pembelajaran yang interaktif, media yang menarik, dan kehangatan guru dapat membuat anak merasa nyaman dan senang. Hal ini sejalan dengan temuan Funk dan Ho (2018) bahwa perkembangan anak dapat dicapai dengan membacakan buku cerita pada anak-anak, mengajukan pertanyaan terbuka kepada anak-anak, memberikan penguatan positif spesifik dan mencontohkan perilaku yang sesuai. Menggunakan buku dapat menjadi alat penyampai pesan yang ampuh. Melalui kegiatan membacakan buku dengan suara keras kepada anak-anak dan mengajukan pertanyaan terbuka, banyak keterampilan sosial-emosional yang dapat dipraktikkan. Kegiatan rutin ini dilakukan agar anak-anak terbiasa menyampaikan pengalaman emosi atau pengalamannya sendiri yang berhubungan dengan buku. Buku anak-anak adalah cara yang bagus untuk mendiskusikan emosi, teknik pemecahan masalah dan menghubungkannya dengan pengalaman anak-anak sendiri (Funk dan Ho, 2018). Berbagai media pembelajaran perlu diberikan pada anak agar pembelajaran semakin menyenangkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru dalam melatih anak mengelola emosi yaitu sebagai model, fasilitator, motivator, edukator, komunikator, dan evaluator. Keberhasilan program dalam model keterampilan coping tidak terlepas dari peran berbagai pihak. Sekolah sebagai salah satu tempat pendidikan formal merupakan tempat yang diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar dalam pembentukan tingkah laku atau karakter anak. Peran

tersebut akan berjalan dengan lebih optimal bila disertai adanya keterlibatan orang tua. Abad 21 menghadirkan banyak tantangan baru bagi generasi muda. Untuk menghadapi tantangan ini, masalah kesehatan mental kaum muda tampaknya meningkat pesat. Dengan demikian perlu adanya rekomendasi untuk menyebarluaskan program pembelajaran sosial emosional, termasuk di taman kanak-kanak. Sekolah perlu mempromosikan pembelajaran sosial emosional melalui lingkungan belajar yang berpusat pada hubungan, metode pengajaran, dan penilaian. Selain itu, kompetensi guru perlu dipersiapkan agar mampu merancang pembelajaran dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Attaran, M., & Yishuai, H. (2015). Teacher Education Curriculum for Teaching Chinese as a Foreign Language. *Malaysian Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 34-43. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1086263>

- Basset, H.H, Curby, T, Denham, S.A & Morris, C.A. (2013). Relations among teachers' emotion socialization beliefs and practices and preschoolers' emotional competence. *Early Education and Development*, 24(7):979-999.
<https://doi.org/10.1080/10409289.2013.825186>.
- Becker, d.R, McClelland, M.M., Loprinzi, P.D., & Trost, S. (2014). Physical activity, Self-regulation, and early academic achievement in preschool children. *Early Education and Development*, 25(1):56-70.
<https://doi:10.1080/10409289.2013.780505>
- Bellas, V.M. (2009). Emotion in the classroom: A theory-based exploration of teachers' emotion socialization beliefs and behaviors. ProQuest LLC.
- Blair, C. (2002). School readiness: Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *American Psychologist*, 57(2):111-127.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.2.111>
- Blazar, D., & Kraft, M. A. (2017). Teacher and teaching effects on students' attitudes and behaviours. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 39, 146-170.
<https://doi.org/10.3102/0162373716670260>
- Brown K.M, Benkovitz J, Muttilo A.J, & Urban T. (2011). Leading schools of excellence and equity: Documenting effective strategies in closing achievement gaps. *Teachers College Record*, 113(1):57-96.
- Calkins, S., Keane, S.P., Reavis, R.D., & Graziano, P.A (2007). The role of emotion regulation and children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1):3-19.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.002>.
- Chairani, M., Wiendijarti, I., Novianti, D. (2009). Komunikasi interpersonal guru dan orang tua dalam mencegah kenakalan remaja pada siswa (Studi deskriptif pada siswa kelas xi sma kolombo sleman). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(2), 143-152.
- Denham, S. A., Caverly, S., Schmidt, M., Blair, K., DeMulder, E., Caal, S., et al., (2002). Preschool understanding of emotions; contributions to classroom anger and aggression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(1)901-916.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 137-143.
<https://doi.org/10.1007/s10643-012-0504-2>
- Dewantara, K. H. (1977). *Karya ki hajar dewantara*. Yogyakarta: Majelis Luhur. Persatuan Taman Siswa.
- Dombro, L. A, Jablon, J.R., & Stetson, C. (2011). Powerful interactions. *Young Children*, 66(1), 12-16,
<https://eric.ed.gov/?id=EJ930002>
- Douvlos, C. (2019). Bullying in preschool children. *Psychological Thought*, 12(1), 131-142.
<https://doi.org/10.5964/psyc.v12i1.284>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A metaanalysis of school based universal interventions. *Child Development*, 82(1):405-432.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Dutta, M., Islam, S. F. S., Akhter, S. R.,

- Ahmed, S. T., Houssain, M. M., Sowad, A. A., Sultan, M. (2014). Supporting young children's emotional well-being in classroom: Teachers' belief and attitude. *Bangladesh Education Journal*, 8-26.
- Eisenberg, N., Sulik, M.J., (2018). Emotion related self-regulation in children. *Teach Psychol.* 39(1):77–83.
- Ferreire, M., Martinsone, B., & Sanela, T. (2020). Promoting sustainable social motional learning at school through relationship-centered learning environment, teaching methods and formative assessment. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 22(1), 21-36. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1261559>
- Funk, S., & Ho, J. (2018). Promoting young children's social and emotional health. *Young children*, 73(1). <https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/mar2018/promoting-social-and-emotional-health>.
- Gartrell, D & Burger Cairone. (2014). *Fostering resilience teaching social emotional skill*. Young Children.
- Gross, J., & Jazaieri. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>.
- Hoffman, J., & Russ, S., (2017). Pretend play, creativity, and emotion regulation in children. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. American Psychological Association*, 6(2), 175–184. <https://doi.org/10.1037/a002629>.
- Kong F, Zhao JJ, You XQ. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personality and Individual Differences*. 53(4):513–517. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.021>.
- Lee, V. E., & Burkam, D. T. (2002). *Inequality at the starting gate: Social background differences in achievement as children begin school*. Washington, DC: Economic Policy Institute.
- Lin, Y.W & Bratton, S.C. (2015). A meta-analytic review of child-entered lay therapy approaches. *Journal of Counseling and Development*. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00180.x>
- Lynch, M., & Cicchetti, D. (1992). Maltreated children's reports of relatedness to their teachers. In R. C. Pianta (Ed.), *Beyond the parent: The role of other adults in children's lives*, 81-107. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- MacCann, C., Fogarty, G. J., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2011). Coping mediates the relationship between emotional intelligence (EI) and academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 36(1):60–70. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.11.002>
- Mc Fadden A., dan Wiliams, K. (2020). Teachers as evaluators: Results from a systematic literature review. *Studies in Educational Evaluation*, 64, Article number: 100830. Teachers as evaluators: Results from a systematic literature review. *Studies in Educational Evaluation*, 64, <https://doi.org.10.1016/j.stueduc.2019.1000830>.
- Miles, M.B., Huberman, A.M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis a methods sourcebook (3rd ed.)*. USA: SAGE Publications, Inc.
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., & Shoda, Y. (2010). “Willpower” over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(2), 252–256. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq081>.

- National Research Council. (2011). *Successful K-12 STEM education: Identifying effective approaches in science, technology, engineering, and mathematics*. Washington, DC: National Academies Press.
- O'Conner, De Feyter, Jessica, Carr, Lisa J, Helen, R. (2017). A review of the literature on social and emotional learning for students ages 3-8: Characteristics of effective social and emotional learning programs (Part 1 of 4). REL 2017-245.
- Panen, P. (2005). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Richardson, M. & Rees, A. (2019/2016). Nature connectedness, emotional regulation, and ecological concern in mental well-being. (submitted, *Journal of Happiness Studies*).
- Santrock., J. W. (2011). *Life span development. perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Saunders, B. J. (2013) "Ending the physical punishment of children in the English speaking world: The impact of language, tradition and law" *International Journal of Children's Rights*, 2. *The International Journal of Children s Rights*, 21(2):278-304.
- Schaefer, C. E. (Ed.). (2011). *Foundations of play therapy* (2nd ed.). John Wiley & Sons Inc.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. London: Taylor & Francis.
- Sitnick, S, Shaw, D.S, Gill A., & Dishion, T.J. (2015). Parenting and the family check-up: Changes in observed parent-child interaction following early childhood intervention. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 44(6).
<https://doi.org/10.1080/15374416.2014.940623>
- Stufflebeam, D. L., & Coryn, C. L. S. (2014). (2nd ed.). *Jossey-Bass. Evaluation theory, models, and applications*, 2nd ed.
- Trigwell, K. (2012). Relations between teachers' emotions in teaching and their approaches to teaching in higher education. *Instructional Science*, 40(3), 607–621.
<https://doi.org/10.1007/s11251-011-9192-3>.
- Ulwan, A.N. (2013). *Tarbiyatul aulad pendidikan anak dalam pendidikan islam*. Jakarta: Khatulistiwa Press.
- UNESCO. (2019). *Transforming education conference for humanity (TECH)*:
<https://mgiep.unesco.org/tech>.
- Wandersman. (2014). Getting to outcomes: an evaluation capacity building example of rationale, science, and practice. *American Journal of Evaluation*, 35(1):100-106
<https://doi.org/10.1177/1098214013500705>
- West, Ricard & Lynn H. Turner. (2012). *Pengantar teori komunikasi analisis dan aplikasi. Terjemahan dari introducing communication theory: Analysis and application*. Jakarta: Salemba Humanik.
- Zysberg, L. (2016). *Emotional intelligence and health outcomes: Toward an ecological model of well-being*. Hauppauge, NY: Nova Science.