



Pelatihan Regulasi Emosi Pengajar dalam Proses Pembelajaran di Madrasah Diniyah Takmiliyah Yogyakarta

Ayu Meryka Santoso^{1✉}, Ridhatullah Assya'bani²

¹Universitas Islam Mulia Yogyakarta

²Sekolah Tinggi Ilmu Qur'an (STIQ) Amuntai

✉¹ayu.meryka@uim-yogya.ac.id, ²rassyabani@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted: 11 Des. 2024

Revised: 16 Jan. 2025

Accepted: 22 Jan. 2025

Published: 29 Jan. 2025

Kata Kunci:

Regulasi Emosi, Guru,
Madrasah,
Pembelajaran

Keywords:

Emotion Regulation,
Teacher, Madrasah,
Learning

Doi:

[10.35931/ak.v5i1.4395](https://doi.org/10.35931/ak.v5i1.4395)

ABSTRAK

Pembelajaran di Madrasah Diniyah Takmiliyah (MDT) tidak hanya tentang ilmu, tetapi juga pembentukan karakter. Regulasi emosi menjadi kunci menciptakan suasana belajar yang kondusif dan hamonis, pendidik harus dibekali ketrampilan mengelola emosi, sehingga proses belajar mengajar berjalan lebih efektif. Guru diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar menarik dalam penanaman karakter regulasi emosi pada anak. Tujuan utama dari pelatihan ini adalah untuk mengidentifikasi strategi pengaturan emosi yang efektif, menilai dampaknya pada lingkungan belajar, dan merekomendasikan intervensi praktis bagi para pendidik. Peserta dalam pelatihan ini adalah para guru di MDT Yasmin, Budi Mulia Yogyakarta dan TPA An-Noor, yang berjumlah 14 orang, dengan karakteristik peserta berusia 20 hingga 40 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dan bertugas sebagai pengajar di MDT. Pelaksanaan pelatihan dilakukan dalam beberapa sesi yaitu: pembukaan, pemberian skala pre-test, pembekalan materi regulasi emosi, pemberian skala post-test, dan penutup. Teknik relaksasi dan mindfulness juga diberikan sebagai salah satu pendekatan untuk meregulasi emosi. Hasil analisis pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman regulasi emosi guru dalam proses pembelajaran siswa.

ABSTRAK

Learning in Madrasah Diniyah Takmiliyah (MDT) is not only about knowledge, but also character building. Emotion regulation is the key to creating a conducive and harmonious learning atmosphere, educators must be equipped with emotion management skills, so that the teaching and learning process runs more effectively. Teachers are expected to provide interesting learning experiences in instilling the character of emotion regulation in children. The main objectives of this training are to identify effective emotion regulation strategies, assess their impact on the learning environment, and recommend practical interventions for educators. The participants in this training were teachers at MDT Yasmin, Budi Mulia Yogyakarta and TPA An-Noor, totalling 14 people, with characteristics of participants aged 20 to 40 years, male and female and served as teachers at MDT. The training was conducted in several sessions, namely: opening, administration of pre-test scale, provision of emotion regulation material, administration of post-test scale, and closing. Relaxation and mindfulness techniques were also provided as one of the approaches to regulate emotions. The results of pretest and posttest analyses showed an increase in the understanding of teacher emotion regulation in the student learning process.



PENDAHULUAN

Dalam ranah pendidikan anak usia dini, khususnya di lembaga keagamaan seperti Madrasah Diniyah Takmiliyah, pembelajaran tidak hanya tentang ilmu, tetapi juga membentuk karakter. Peran guru tidak hanya terbatas pada penyampaian materi, tetapi pendidikan yang menumbuhkan individu dengan akhlaq yang sesuai dengan ajaran agama Islam. Pendidik berperan sebagai figur penting dalam membentuk lanskap emosional di kelas, yang tidak hanya memengaruhi hasil akademis siswa, tetapi juga perkembangan sosial dan emosional mereka.¹ Regulasi emosi-kemampuan mengelola dan menanggapi pengalaman emosional secara produktif semakin diakui sebagai kompetensi penting bagi guru. Regulasi emosi memiliki peranan yang sangat krusial bagi para guru, karena hal ini berpengaruh langsung terhadap efektivitas profesional, kesejahteraan, dan atmosfer pembelajaran yang mereka ciptakan. Para guru sering kali menghadapi tantangan emosional yang besar, dan penerapan strategi regulasi emosi yang tepat dapat meningkatkan ketahanan serta kepuasan dalam pekerjaan mereka, yang pada gilirannya akan memberikan dampak positif pada pengalaman belajar siswa. Pelatihan longitudinal menunjukkan bahwa ketidakmampuan untuk meregulasi emosi merupakan faktor risiko penting dalam pembentukan perilaku agresif.² Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Apabila pengekspresian emosi tersebut tidak dilakukan dengan tepat yang terjadi justru menimbulkan masalah yang tidak diinginkan

Pelatihan sebelumnya menunjukkan bahwa guru yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung melaporkan tingkat kesejahteraan kerja yang lebih tinggi dan mengalami kelelahan kerja yang lebih rendah.³ 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. Pelatihan ini menekankan pentingnya regulasi emosi guru dalam menumbuhkan suasana belajar yang kondusif dan harmonis, yang sangat penting untuk proses belajar mengajar yang efektif.

Regulasi emosi memainkan peran penting dalam pertumbuhan sosial dan emosional anak-anak, memengaruhi keterlibatan mereka dalam pembelajaran dan kesehatan mental mereka. Sangat penting bagi pendidik anak usia dini untuk mengadopsi strategi pembelajaran emosional yang memberdayakan anak-anak untuk mengelola perasaan mereka secara efektif.⁴ Pengaturan emosi guru sangat penting untuk

¹ Yuhan Sun, Guangyan Zhou, and Xiaorui Deng, "Emotional Intelligence and Joyful Teaching: Pathways to Enhanced Student Engagement and Achievement," *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media* 52, no. 1 (June 4, 2024), <https://doi.org/10.54254/2753-7048/52/20241533>.

² Judith Röhl, Ute Koglin, and Franz Petermann, "Emotion Regulation and Childhood Aggression: Longitudinal Associations," *Child Psychiatry and Human Development* 43, no. 6 (December 2012), <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0303-4>.

³ Lu Li, Long Huang, and Xiang-ping Liu, "Primary School Teacher's Emotion Regulation: Impact on Occupational Well-being, Job Burnout, and Resilience," *Psychology in the Schools* 60, no. 10 (October 2023), <https://doi.org/10.1002/pits.22982>.

⁴ Luise Hollerer and Astrid Kohl, "Spremljanje Razvoja Uravnaneja Čustev: Psihološka in Pedagoška Tematika v Vrtni in Osnovni Šoli," *Psihološka Obzorja* 31, no. 1 (January 28, 2022), <https://doi.org/10.20419/2022.31.560>.

menciptakan lingkungan kelas yang kondusif dan berdampak signifikan pada hasil belajar siswa. Ketika guru mengelola emosi mereka secara efektif, mereka menumbuhkan suasana positif yang meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan keberhasilan akademis siswa secara keseluruhan. Bagian berikut membahas elemen penting dari hubungan ini.

Berdasarkan hasil survey *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menunjukkan 45 persen dari 60 juta anak usia dini dari berbagai negara mereka mengatakan bahwa mereka tidak nyaman belajar di sekolah jika berhadapan dengan guru yang tidak menunjukkan kasih sayang dan rasa cinta kepada mereka.⁵ Gangguan sinyal ini sering kali menyebabkan guru anak usia dini di sekolah kurang memperhatikan dampak dari emosi negatif yang mereka alami. Selain itu, survei UNICEF menunjukkan bahwa 40 persen anak usia dini merasa kurang mendapatkan bimbingan dari guru yang tidak mampu menunjukkan rasa cinta dan kasih sayang. Di lingkungan kerja sekolah, guru anak usia dini yang menghadapi berbagai karakteristik anak harus mampu mengelola emosinya. Jika tidak, hal ini dapat berdampak negatif pada kualitas pekerjaan mereka, dan tidak jarang tugas yang diberikan oleh atasan menjadi terabaikan dan menumpuk. Pelatihan menunjukkan bahwa fenomena yang umum terjadi di lingkungan sekolah anak usia dini adalah perilaku guru yang sering menunda pelaksanaan tugas administrasi maupun tugas dari Yayasan atau kepala sekolah.⁶

Guru yang menggunakan teknik komunikasi positif, seperti empati dan umpan balik yang membangun, sangat meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar. Guru yang sadar emosi mendorong interaksi yang mendukung di kelas, yang dikaitkan dengan peningkatan motivasi dan kolaborasi siswa. Ketenangan secara emosional pada guru memiliki pengaruh langsung pada kinerja akademis siswa, terutama dalam mata pelajaran bertekanan tinggi seperti STEM.⁷ Di sini, pengaturan emosi yang efektif oleh guru dapat meringankan perasaan negatif dan meningkatkan prestasi siswa yang lebih baik. Studi menunjukkan bahwa keterlibatan emosional siswa terkait erat dengan kemampuan mereka untuk mengatur emosi, yang menunjukkan bahwa manajemen emosi guru secara tidak langsung memengaruhi hasil belajar siswa.⁸

Pendidik yang memiliki keterampilan pengaturan emosi yang kuat cenderung mengalami kepuasan kerja yang lebih besar dan tingkat kelelahan yang lebih rendah, yang secara positif mempengaruhi efektivitas pengajaran mereka.⁹ Program pengembangan profesional yang berfokus pada pengaturan emosi

⁵ Ayunda Pininta Kasih, "Survei UNICEF: 66 Persen Siswa Mengaku Tak Nyaman Belajar Di Rumah," accessed January 22, 2025, <https://edukasi.kompas.com/read/2020/06/24/090832371/survei-unicef-66-persen-siswa-mengaku-tak-nyaman-belajar-di-rumah>.

⁶ Fitria Savira dan Yudi Suharsono, "Self-Regulated Learning (Srl) Dengan Prokrastnasi Akademik Pada Siswa Akselerasi," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 1 (2013), <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1358>.

⁷ Lital Daches Cohen, James J. Gross, and Orly Rubinsten, "Using Reappraisal to Improve Outcomes for STEM Teachers and Students," *Journal of Cognition* 6, no. 1 (August 11, 2023), <https://doi.org/10.5334/joc.313>.

⁸ Debbie De Neve et al., "Emotion Regulation in the Classroom: A Network Approach to Model Relations among Emotion Regulation Difficulties, Engagement to Learn, and Relationships with Peers and Teachers," *Journal of Youth and Adolescence* 52, no. 2 (February 2023), <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01678-2>.

⁹ Jessica D. Hoffmann et al., "Teaching Emotion Regulation in Schools: Translating Research into Practice with the RULER Approach to Social and Emotional Learning," *Emotion* 20, no. 1 (February 2020), <https://doi.org/10.1037/emo0000649>.

dapat membekali guru dengan berbagai alat untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik, sehingga menghasilkan dinamika kelas yang lebih baik dan hasil belajar siswa yang lebih baik.¹⁰

Pelatihan seputar regulasi emosi dalam lingkungan pendidikan, terutama pada anak usia dini dan dalam kerangka pedagogi Islam, menggarisbawahi peran penting perkembangan emosi sebagai landasan bagi pembelajaran dan kesejahteraan secara keseluruhan. Studi menunjukkan bahwa penerapan teknik regulasi emosi yang efektif sangat penting bagi interaksi sosial dan prestasi akademik anak-anak, sementara prinsip-prinsip pendidikan Islam menawarkan pendekatan yang khas untuk memelihara keterampilan penting ini.¹¹

Pendidikan Islam menempatkan penekanan kuat pada pengembangan kecerdasan emosional, yang diambil dari ajaran moral dan etika yang ditemukan dalam Al-Qur'an dan Sunnah. Teknik-teknik seperti role modeling, praktik yang konsisten, dan disiplin yang membangun digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosional di kalangan pelajar.¹² Psikologi Islam memberikan sudut pandang yang unik terhadap perkembangan anak, dengan menyoroti pentingnya hubungan spiritual dengan Allah sebagai jalan menuju peningkatan kesehatan emosional.¹³ Dengan memasukkan nilai-nilai Islam ke dalam pendidikan anak usia dini, pendekatan komprehensif dikembangkan yang memelihara perkembangan emosional, intelektual, dan spiritual anak-anak.¹⁴

Pelatihan ini relevan dalam konteks yang lebih luas dari studi yang ada tentang kecerdasan emosional dan pengaturan dalam lingkungan pendidikan. Sementara studi sebelumnya telah meneliti dampak keadaan emosional guru terhadap kinerja siswa dan dinamika kelas, ada kesenjangan yang nyata mengenai konteks khusus pendidikan anak usia dini Islam. Fokus pelatihan ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana regulasi emosi di kalangan pendidik memengaruhi lingkungan belajar secara keseluruhan di Madrasah Diniyah Takmiliyah. Secara khusus, pelatihan ini membahas keterampilan dan strategi yang dapat digunakan guru untuk mengelola emosi mereka dan, pada gilirannya, bagaimana praktik ini memengaruhi keterlibatan, perilaku, dan hasil belajar siswa. Dengan berkonsentrasi pada aspek khusus namun penting dari pendidikan anak usia dini ini, pelatihan ini bertujuan untuk menyoroti perlunya kompetensi emosional pada pendidik. Tujuan utama dari pelatihan ini adalah untuk mengidentifikasi

¹⁰ Sara Santander Trigo, Martha Leticia Gaeta González, and Valentín Martínez-Otero Pérez, "Impacto de La Regulación Emocional En El Aula: Un Estudio Con Profesores Españoles," *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado. Continuación de La Antigua Revista de Escuelas Normales* 34, no. 2 (July 20, 2020), <https://doi.org/10.47553/rifop.v34i2.77695>.

¹¹ Elizabeth L. Davis and Linda J. Levine, "Emotion Regulation Strategies That Promote Learning: Reappraisal Enhances Children's Memory for Educational Information," *Child Development* 84, no. 1 (2013), <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01836.x>.

¹² Ika Kurnia Sofiani et al., "Islamic Educational Thought in Building Students' Emotional Intelligence," *International Journal of Innovative Research in Multidisciplinary Education* 03, no. 05 (May 30, 2024), <https://doi.org/10.58806/ijirme.2024.v3i5n26>.

¹³ Devy Habibi Muhammad and Agustiriani Eka Desari, "Early Child Education Based on Islamic Psychology," *International Journal of Islamic Thought and Humanities* 2, no. 1 (March 1, 2023), <https://doi.org/10.54298/ijith.v2i1.51>.

¹⁴ Bahril Hidayat, Ary Antony Putra, and Musaddad Harahap, "Pendidikan Anak Usia Dini Menurut Psikologi Islami," *Generasi Emas* 1, no. 1 (October 24, 2018), [https://doi.org/10.25299/ge.2018.vol1\(1\).2254](https://doi.org/10.25299/ge.2018.vol1(1).2254).

strategi pengaturan emosi yang efektif, menilai dampaknya pada lingkungan belajar, dan merekomendasikan intervensi praktis bagi para pendidik.

Berdasarkan uraian di atas maka pelatihan kali ini akan mengangkat tema tentang “Pelatihan Regulasi Emosi Pengajar dalam Proses Pembelajaran di Madrasah Diniyah Takmiliah Yogyakarta”. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan soft skill guru Madrasah Diniyah Takmiliah di Yogyakarta sehingga dapat meningkatkan layanan pendidikan dan pembelajaran secara optimal.

METODE KEGIATAN

Metode pelatihan menggunakan ceramah, *ice breaker*, tanya jawab, dan diskusi, Teknik relaksasi, dan *mindfulness*. Pelaksanaan pelatihan dilakukan dalam beberapa sesi yaitu: pembukaan, pemberian skala *pre-test*, pembekalan materi pelatihan regulasi emosi dan teknik relaksasi dan *mindfulness*, pemberian skala *post-test*, dan penutup. Teknik relaksasi dan *mindfulness* juga diberikan sebagai salah satu pendekatan untuk meregulasi emosi. Pelatihan dilaksanakan di Madrasah Diniyah Takmiliah Yasmin, Budi Mulia Yogyakarta.

Desain Pelatihan

Desain pelatihan dengan *one group pretest-posttest design*. *One group pretest-posttest design* merupakan desain pelatihan yang dilakukan dengan memberikan *pretest* sebelum diberi pelatihan dan dilakukan *posttest* setelah diberi pelatihan. Dengan demikian dapat diketahui kemajuan pemahaman regulasi emosi pada peserta pelatihan dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan pemahaman peserta tentang regulasi emosi dalam proses pembelajaran peserta didik usia dini sebelum dan sesudah diberi pelatihan.

Peserta

Peserta dalam pelatihan ini adalah individu yang berstatus sebagai pengajar di Madrasah Diniyah Takmiliah Yasmin Budi Mulia dan TPA An Noor Yogyakarta yang berjumlah 14 orang. Peserta pelatihan memiliki karakteristik berusia 20 hingga 40 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, bertugas sebagai pengajar dan memiliki masa kerja minimal satu tahun.

Bentuk Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PkM dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari Direktur Madrasah Diniyah Takmiliah Yasmin Budi Mulia yang beralamatkan di JL. Terban GK V/ 27 RT.001 RW.001 55223. 585833. DI Yogyakarta Kota Yogyakarta Gondokusuman. Pelaksanaan kegiatan berupa:

1. Ceramah: para pengajar diberikan materi mengenai pemahaman terkait pentingnya regulasi emosi dalam mengajar anak-anak. Regulasi emosi dijabarkan menjadi beberapa sesi training, yakni (1). *Ice breaker*, (2) regulasi emosi, (3) Mengenali emosi, (4) Relaksasi pernafasan
2. Tanya Jawab
3. Evaluasi: *Pre Test dan Post Test*

Waktu Pelaksanaan

1. Kegiatan dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan yang berdurasi 3 jam
2. Kegiatan dilakukan di gedung MDT Yasmin Budi Mulia Terban.

Alat dan Bahan dalam Pelatihan

Alat dan bahan yang digunakan dalam pelatihan ini adalah sebagai berikut, *Informed consent* yang berisi persetujuan partisipasi dalam pelatihan, skala *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pemahaman tentang regulasi emosi dalam proses pembelajaran peserta didik di Madrasah Diniyah Takmiliyah, yang dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Materi regulasi emosi yang disusun oleh peneliti, lembar observasi untuk mencatat respon subjek selama pelatihan, materi teknik relaksasi dan *mindfulness*, ruang tempat dilaksanakannya pelatihan, perlengkapan audio visual seperti laptop, LCD, dan *sound system*, konsumsi dan air mineral untuk menjaga hidrasi peserta, serta pulpen.

Partisipasi Mitra

Partisipasi Mitra, yaitu MDT Yasmin Budi Mulia Terban, dalam pelaksanaan program pelatihan adalah sebagai pendamping dan *partner* tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Islam Mulia Yogyakarta. Mitra menyediakan tempat serta perlengkapan untuk menunjang pelaksanaan program.

Evaluasi Kegiatan

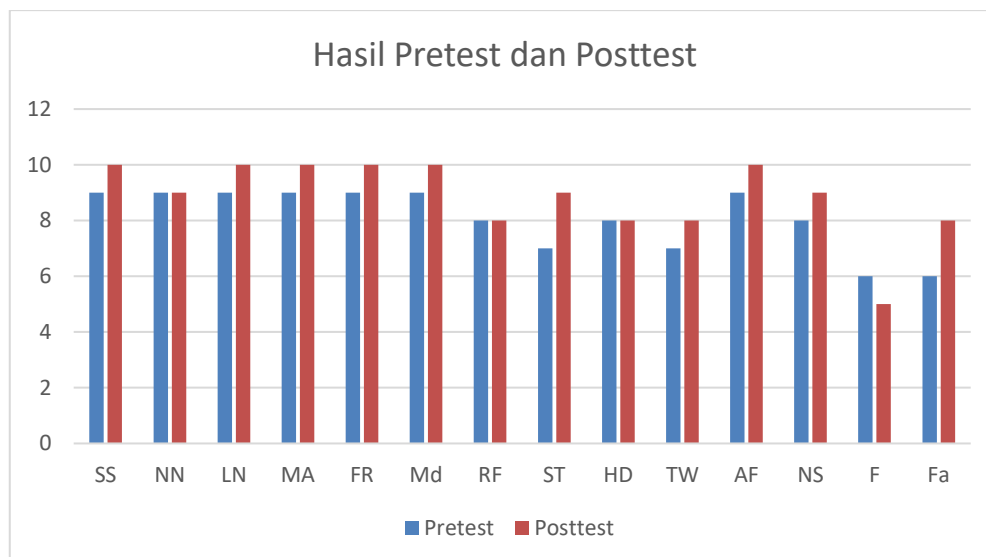
Evaluasi kegiatan diberikan kepada para pengajar mengenai dampak dari pengabdian masyarakat ini kepada mereka dan mengisi *Post Test* dan *Pre Test* untuk melihat seberapa besar efektifitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman pengajar dalam meregulasi emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pelatihan dilaksanakan hari Sabtu, 30 November 2024 dan sudah mendapatkan persetujuan dari Kepala madrasah MDT Yasmin Budi Mulia Terban Sekolah SMK Hidayah Semarang yang beralamatkan di JL. Terban GK V/ 27 RT.001 RW.001 55223. 585833. DI Yogyakarta Kota Yogyakarta Gondokusuman. Pelaksanaan PkM dimulai pk. 08.00 – 11.30 dan diikuti oleh 14 pengajar. Kegiatan dilaksanakan dengan cara ceramah, tanya jawab, dan evaluasi tentang pentingnya regulasi emosi.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest menanyakan beberapa hal kepada para pengajar yakni tentang regulasi emosi. Seperti halnya ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 1. Grafik *pretest* dan *posttest*

Grafik di atas memberikan gambaran secara umum adanya perubahan dari sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan regulasi emosi yaitu dilihat pada *pre test* dan *post test* yang sebagian besar naik dan sebagian mendapat nilai sama. Ada juga peserta yang mendapatkan penurunan nilai setelah dilakukan intervensi. Nilai rata-rata dan nilai masing-masing subjek sebelum dan sesudah diberi pelatihan regulasi emosi secara detail dapat dilihat pada Tabel 1 dan 2 berikut:

Tabel 1. Nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*

Test	N	Mean	Minimum	Maximum
<i>Pre test</i>	14	8,0714	5,00	9,00
<i>Post test</i>	14	8,8751	6,00	10,00

Tabel 2. Nilai masing-masing Subjek *Pretest* dan *Posttest*

Nama	Pretest	Posttest	Keterangan
SS	9	10	Naik
NN	9	9	Sama
LN	9	10	Naik
Ma	9	10	Naik
FR	9	10	Naik
Md	9	10	Naik
RF	8	8	Sama
St	7	9	Naik
HD	8	8	Sama

Tw	7	8	Naik
AF	9	10	Naik
NS	8	9	Naik
F	6	5	Turun
Fa	6	8	Naik

Hasil pelatihan tersebut menunjukkan adanya peningkatan peserta pelatihan dalam pemahaman tentang regulasi emosi dalam proses pembelajaran peserta didik sesudah pelaksanaan pelatihan regulasi emosi. Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi, para pengajar dapat memahami regulasi emosi dengan sangat baik. Pengaruh pelatihan regulasi emosi yang diberikan dapat dipahami dan dimaknai sehingga para pengajar dapat menggunakan pengetahuan regulasi emosi untuk menerapkan di kelas dan membina hubungan dengan peserta didik.

Pembahasan

Hasil pelatihan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat pemahaman regulasi emosi guru MDT sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan regulasi emosi. Hasil post test menunjukkan bahwa mayoritas pengajar semakin memahami materi regulasi emosi, tabel diatas juga menjabarkan 10 pengajar mendapatkan skor sempurna. Dengan materi pelatihan regulasi emosi yang menarik, para pengajar cepat memahami dan menyerap materi regulasi emosi karena antusiasme yang tinggi. Dengan pembekalan materi seperti, bagaimana mengenali emosi, kesalahan-pahaman mengenai emosi, strategi mengatur emosi dalam keadaan tidak kondusif dan menggabungkan regulasi emosi dengan relaksasi dan mindfulness. Pendalaman materi dalam pelatihan ini menjadikan guru madrasah menjadi lebih paham akan pentingnya meregulasi emosi agar para guru senantiasa menjadi teladan yang baik bagi peserta didik. Namun demikian, hanya ada 2 pengajar yang mendapatkan skor 7 (kategori tetap), dan 1 pengajar yang bahkan mendapatkan nilai turun. Hasil ini mungkin karena dua pengajar tersebut kurang antusias dengan materi yang disampaikan, sehingga materi kurang dipahami dengan baik.



Gambar 2. Pemberian Materi Pelatihan Regulasi Emosi

Meningkatnya regulasi emosi pengajar madrasah, menjadi bukti pengajar perlu meregulasi emosi agar tercipta situasi kondusif di ruang kelas. Ada beberapa faktor utama yang mempengaruhi kemampuan guru Madrasah dalam mengelola emosi dan menciptakan lingkungan kelas yang positif, seperti kecerdasan emosional, pengalaman mengajar, gaya kepemimpinan, dan iklim sekolah secara keseluruhan. Faktor-faktor ini secara bersama-sama berkontribusi pada profesionalisme dan efektivitas guru dalam menciptakan suasana belajar yang mendukung. Tingginya kecerdasan emosional sangat krusial bagi guru untuk mengelola emosi mereka dengan baik, yang pada gilirannya meningkatkan profesionalisme. Pendapat ini juga didukung oleh pelatihan sebelumnya, guru yang memiliki sertifikasi lebih dari lima tahun dan pengalaman mengajar yang luas cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi, sehingga memfasilitasi pengelolaan kelas yang lebih efektif.¹⁵

Secara teori mengatakan jika regulasi emosi terbentuk berdasarkan pengalaman yang diterima oleh masing-masing individu.¹⁶ Hal ini yang membuat setiap guru anak usia dini memiliki perbedaan kemampuan regulasi emosi. Menurut Gross dan Jhon strategi regulasi emosi yang baik akan terbentuk dari pengalaman dan evaluasi dari emosi yang dirasakan dari waktu ke waktu.¹⁷ Pengalaman mengajar berperan penting; guru dengan pengalaman 20-30 tahun menunjukkan tingkat profesionalisme dan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.¹⁸ Meski demikian, para pengajar di Madrasah Diniyah Takmiliah Yasmin Budi Mulia memiliki pengalaman mengajar kurang dari lima tahun, akan tetapi mereka umumnya sudah mampu meregulasi emosi dengan baik, dan diperkuat lagi dengan pelatihan regulasi emosi ini. Durasi sertifikasi juga memiliki hubungan positif dengan kecerdasan emosional, yang menunjukkan pentingnya pengembangan profesional yang berkelanjutan.

Regulasi emosi akan membantu dalam mengubah keyakinan psikologis seseorang.¹⁹ Pengendalian emosi dapat mengubah pola pikir seseorang dan mengubah perilaku seseorang.²⁰ Hal tersebut menunjukkan jika guru anak usia dini mampu mengendalikan emosinya maka ia juga mampu mengubah pola pikir yang mana akan mengubah keyakinan psikologis guru anak usia dini tersebut sehingga anak usia dini dapat memiliki regulasi emosi yang baik. Gaya kepemimpinan kepala Madrasah memiliki dampak signifikan

¹⁵ Syahraini Tambak, M. Yusuf Ahmad, and Desi Sukenti, "Strengthening Emotional Intelligence in Developing the Madrasah Teacher' Professionalism (Penguatan Kecerdasan Emosional Dalam Mengembangkan Profesionalisme Guru Madrasah)," *Akademika* 2, no. 90 (2020), <https://repository.uir.ac.id/9092/>.

¹⁶ Dwi Oktavyati Dewi and Miftakhul Jannah, "Perbedaan Strategi Regulasi Emosi Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan, Akurasi Dan Beladiri," *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 6, no. 2 (July 5, 2019), <https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i2.28852>.

¹⁷ James J. Gross and Oliver P. John, "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 85, no. 2 (2003): 348–62, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.

¹⁸ Tambak, Ahmad, and Sukenti, "Strengthening Emotional Intelligence in Developing the Madrasah Teacher' Professionalism (Penguatan Kecerdasan Emosional Dalam Mengembangkan Profesionalisme Guru Madrasah)."

¹⁹ Fenzy Farah Azizah and Miftakhul Jannah, "Pengaruh Meditasi-Otogenik Terhadap Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar," *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 7, no. 2 (June 10, 2020), <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i2.34119>.

²⁰ Yustisi Maharani Syahadat, "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak," *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 10, no. 1 (January 29, 2013), <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>.

terhadap regulasi emosi dan kompetensi kepribadian guru, serta menciptakan lingkungan yang mendukung. Iklim sekolah yang positif mendorong guru untuk menunjukkan respons emosional yang tepat, yang sangat penting untuk keterlibatan dan hasil belajar siswa.²¹ Hal ini sesuai dengan gaya kepemimpinan di Madrasah Diniyah Takmiliah Yasmin Budi Mulia yang mendorong pengembangan potensi guru madrasah, karena manajemen mendukung diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengembangkan profesionalitas guru madrasah tersebut. Di sisi lain, tantangan seperti regulasi emosi yang kurang memadai dapat menyebabkan dinamika kelas yang negatif, sehingga menekankan perlunya intervensi yang terarah untuk membantu guru dalam mengembangkan keterampilan penting ini.²²

Saat ini, regulasi emosi masih menjadi tantangan bagi para guru madrasah. Banyak pendidik, terutama mereka yang berada dalam posisi tidak tetap, menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk mengelola dinamika kelas secara efektif. Fakta ini didukung dengan data di MDT yasmin budi mulia, bahwa para pengajar di madrasah tersebut berstatus tidak tetap. Akan tetapi bukan berarti mereka tidak bisa meregulasi emosi, namun ini menjadi perhatian. Tantangan dalam regulasi emosi di kalangan guru madrasah merupakan isu yang cukup serius. Banyak guru mengalami kesulitan dalam mengenali karakteristik siswa dan mengelola emosi pribadi mereka dengan baik, yang dapat berujung pada kelelahan dan mempengaruhi kualitas pengajaran mereka. Kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik sangat krusial bagi guru dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan mengelola interaksi di dalam kelas.²³ Dengan banyaknya peserta didik yang belajar di Madrasah Diniyah Takmiliah maka pengajar harus mampu mengelola kelas agar kondusif meskipun secara batin atau personal mereka mengalami berbagai dinamika, guru harus tetap bisa meregulasi emosi dengan baik.

²¹ Baiq Nurlaela Rahmawati Rahman, Yudin Citriadin, and Abdulloh Fuadi, "Pengaruh Manajerial Kepala Madrasah Dan Iklim Madrasah Terhadap Kompetensi Kepribadian Guru MTs Nurussalam Reak Kecamatan Pujut," *PALAPA* 11, no. 1 (May 1, 2023), <https://doi.org/10.36088/palapa.v11i1.3078>.

²² Mochammad Ramdan Samadi, Laesti Nurishlah, and Ani Sri Mulyani, "Peran Regulasi Emosi Dalam Profesionalisme Guru," *TA'DIB: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (September 30, 2023), <https://doi.org/10.69768/jt.v1i2.32>.

²³ Mei-Lin Chang and Jamie Taxer, "Teacher Emotion Regulation Strategies in Response to Classroom Misbehavior," *Teachers and Teaching* 27, no. 5 (July 4, 2021), <https://doi.org/10.1080/13540602.2020.1740198>.



Gambar 3. Proses Diskusi Peserta Pelatihan

Selain meregulasi emosi diri mereka sendiri, guru juga perlu melakukan strategi tersebut pada peserta didik. Penekanan emosi sangat penting untuk mencegah tindakan yang gegabah. Guru anak usia dini sering kali mengalami prokrastinasi karena kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif yang muncul. Untuk mengatasi hal ini, penting untuk memahami proses regulasi emosi.²⁴ Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah dengan mengubah pola pikir mengenai suatu objek atau situasi, sehingga emosi yang dialami juga dapat berubah. Selain itu, melakukan teknik relaksasi seperti menarik napas dalam-dalam dapat membantu mengurangi prokrastinasi yang disebabkan oleh emosi negatif.

Relaksasi dan kesadaran berfungsi sebagai strategi penting untuk pengaturan emosi, masing-masing memainkan peran berbeda dalam meningkatkan kesehatan emosi. Teknik relaksasi terutama bertujuan untuk meredakan ketegangan fisiologis dan mendorong keadaan tenang, sedangkan kesadaran berfokus pada pengembangan kesadaran dan penerimaan terhadap momen saat ini. Kombinasi pendekatan ini berkontribusi pada peningkatan pengaturan emosi dengan mendorong respons emosi yang lebih seimbang.

Teknik Relaksasi, termasuk Kontrol Napas: Metode seperti latihan pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi stres dan reaktivitas emosional. Relaksasi dan kesadaran merupakan bagian integral dari regulasi emosi yang efektif, menawarkan pendekatan yang berbeda namun saling melengkapi untuk mengelola emosi. Meditasi mindfulness meningkatkan regulasi emosi dengan menumbuhkan kesadaran diri dan kontrol perhatian, yang mengarah pada perubahan saraf yang signifikan yang meningkatkan respons emosional.²⁵ Pendekatan Fisiologis: Berpartisipasi dalam aktivitas yang

²⁴ Vika Maurissa Husniana and Miftakhul Jannah, "Perbedaan Regulasi Emosi Di Tinjau Dari Jenis Kelamin Pada Kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School," *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (July 7, 2021), <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41335>.

²⁵ Mehwish Mursaleen et al., "The Psychological Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Regulation," *Journal of Policy Research* 10, no. 3 (September 1, 2024), <https://doi.org/10.61506/02.00347>.

mendorong relaksasi, seperti olahraga fisik teratur dan menjaga kebersihan tidur yang baik, dapat berdampak besar pada kesejahteraan emosional.²⁶



Gambar 4. Diskusi Peserta Pelatihan

Praktik Kesadaran, seperti Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran (MBSR): Pelatihan menunjukkan *bahwa* MBSR secara signifikan meningkatkan pengaturan emosi, yang mengarah pada penurunan disregulasi emosi dan lebih sedikit gangguan dalam kehidupan sehari-hari.²⁷ Pengaturan Emosi Adaptif: Perhatian penuh meningkatkan rasa kewaspadaan dan penerimaan, yang menumbuhkan respons emosional yang lebih sehat dan meningkatkan pemulihan dari tekanan.^{28,29}

Artikel ini bertujuan untuk berkontribusi pada literatur dengan berfokus pada dimensi budaya dan agama yang unik dalam Madrasah Diniyah Takmiliyah, memberikan wawasan tentang bagaimana pengaturan emosi dapat secara efektif diintegrasikan ke dalam praktik pengajaran. Penulis menyadari bahwa penelitian ini memiliki kekurangan, maka dari itu, pelatihan selanjutnya memperlebar cakupan sampling agar simpulan pelatihan yang lebih luas.

KESIMPULAN

Setelah melakukan kegiatan pelatihan regulasi emosi di Madrasah Diniyah Takmiliyah Yasmin Budi Mulia, kesimpulan yang dapat diambil adalah kegiatan secara umum berhasil dilakukan dan diterima

²⁶ Eda Yilmazer, *Emotional Regulation: Techniques for Enhancing Mental Health and Navigating Life's Challenges*, 1st ed. (Istanbul: Nobel Tip Kitabevleri, 2024), <https://doi.org/10.69860/nobel.9786053358879>.

²⁷ Alicia Felipe Mateo, Tatiana Rovira Faixa, and Andrés Martín Asuero, "Mindfulness y regulación emocional: un estudio piloto," *Revista de psicoterapia* 25, no. 98 (2014), <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4868543>.

²⁸ Elizabeth Roemer, Sarah Krill Williston, and Laura Grace Rollins, "Mindfulness and Emotion Regulation," *Current Opinion in Psychology* 3, no. 3 (June 2015), <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.006>.

²⁹ Ivan Nykliček, "Mindfulness, Emotion Regulation, and Well-Being," in *Emotion Regulation and Well-Being*, ed. Ivan Nykliček, Ad Vingerhoets, and Marcel Zeelenberg (New York, NY: Springer New York, 2011), https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_7.

dengan baik oleh para pengajar. Hasil ini terbukti dengan skor post test yang menunjukkan kenaikan skor pada mayoritas pengajar. Banyak partisipan memperoleh hasil sempurna dalam posttest yang menunjukkan bahwa mereka menguasai materi regulasi emosi sehingga dapat mempraktekannya di ruang kelas. Mereka lebih menguasai regulasi emosi setelah kegiatan pelatihan ini sehingga diharapkan mampu mengajar peserta didik dengan sabar, mengajar dengan profesionalitas, dan dapat meningkatkan hubungan murid-guru. Dengan mengeksplorasi secara sistematis persinggungan antara regulasi emosi dan pendidikan anak usia dini dalam konteks Madrasah Diniyah Takmiliah, Artikel ini bertujuan untuk menggarisbawahi pentingnya membekali pendidik dengan keterampilan emosional yang diperlukan untuk meningkatkan pengalaman belajar bagi anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Fenzy Farah, and Miftakhul Jannah. "Pengaruh Meditasi-Otogenik Terhadap Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 7, no. 2 (June 10, 2020). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i2.34119>.
- Chang, Mei-Lin, and Jamie Taxer. "Teacher Emotion Regulation Strategies in Response to Classroom Misbehavior." *Teachers and Teaching* 27, no. 5 (July 4, 2021). <https://doi.org/10.1080/13540602.2020.1740198>.
- Daches Cohen, Lital, James J. Gross, and Orly Rubinsten. "Using Reappraisal to Improve Outcomes for STEM Teachers and Students." *Journal of Cognition* 6, no. 1 (August 11, 2023). <https://doi.org/10.5334/joc.313>.
- Davis, Elizabeth L., and Linda J. Levine. "Emotion Regulation Strategies That Promote Learning: Reappraisal Enhances Children's Memory for Educational Information." *Child Development* 84, no. 1 (2013). <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01836.x>.
- De Neve, Debbie, Michael V. Bronstein, An Leroy, Alex Truys, and Jonas Everaert. "Emotion Regulation in the Classroom: A Network Approach to Model Relations among Emotion Regulation Difficulties, Engagement to Learn, and Relationships with Peers and Teachers." *Journal of Youth and Adolescence* 52, no. 2 (February 2023). <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01678-2>.
- Dewi, Dwi Oktavyati, and Miftakhul Jannah. "Perbedaan Strategi Regulasi Emosi Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan, Akurasi Dan Beladiri." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 6, no. 2 (July 5, 2019). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i2.28852>.
- Felipe Mateo, Alicia, Tatiana Rovira Faixa, and Andrés Martín Asuero. "Mindfulness y regulación emocional: un estudio piloto." *Revista de psicoterapia* 25, no. 98 (2014). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4868543>.
- Gross, James J., and Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 85, no. 2 (2003): 348–62. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Hidayat, Bahril, Ary Antony Putra, and Musaddad Harahap. "Pendidikan Anak Usia Dini Menurut Psikologi Islami." *Generasi Emas* 1, no. 1 (October 24, 2018). [https://doi.org/10.25299/ge.2018.vol1\(1\).2254](https://doi.org/10.25299/ge.2018.vol1(1).2254).
- Hoffmann, Jessica D., Marc A. Brackett, Craig S. Bailey, and Cynthia J. Willner. "Teaching Emotion Regulation in Schools: Translating Research into Practice with the RULER Approach to Social and Emotional Learning." *Emotion* 20, no. 1 (February 2020). <https://doi.org/10.1037/emo0000649>.
- Hollerer, Luise, and Astrid Kohl. "Spremljanje Razvoja Uravnavanja Čustev: Psihološka in Pedagoška Tematika v Vrtcu in Osnovni Šoli." *Psihološka Obzorja* 31, no. 1 (January 28, 2022). <https://doi.org/10.20419/2022.31.560>.

- Husniana, Vika Maurissa, and Miftakhul Jannah. "Perbedaan Regulasi Emosi Di Tinjau Dari Jenis Kelamin Pada Kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (July 7, 2021). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41335>.
- Kasih, Ayunda Pininta. "Survei UNICEF: 66 Persen Siswa Mengaku Tak Nyaman Belajar Di Rumah." Accessed January 22, 2025. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/06/24/090832371/survei-unicef-66-persen-siswa-mengaku-tak-nyaman-belajar-di-rumah>.
- Li, Lu, Long Huang, and Xiang-ping Liu. "Primary School Teacher's Emotion Regulation: Impact on Occupational Well-being, Job Burnout, and Resilience." *Psychology in the Schools* 60, no. 10 (October 2023). <https://doi.org/10.1002/pits.22982>.
- Muhammad, Devy Habibi, and Agustiriani Eka Desari. "Early Child Education Based on Islamic Psychology." *International Journal of Islamic Thought and Humanities* 2, no. 1 (March 1, 2023). <https://doi.org/10.54298/ijith.v2i1.51>.
- Mursaleen, Mehwish, Benish Khan, Shehzeen Sohail, Zohra Batool, Asma Khan, and Hira Saeed. "The Psychological Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Regulation." *Journal of Policy Research* 10, no. 3 (September 1, 2024). <https://doi.org/10.61506/02.00347>.
- Nykliček, Ivan. "Mindfulness, Emotion Regulation, and Well-Being." In *Emotion Regulation and Well-Being*, edited by Ivan Nykliček, Ad Vingerhoets, and Marcel Zeelenberg, 101–18. New York, NY: Springer New York, 2011. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_7.
- Rahman, Baiq Nurlaela Rahmawati, Yudin Citriadin, and Abdulloh Fuadi. "Pengaruh Manajerial Kepala Madrasah Dan Iklim Madrasah Terhadap Kompetensi Kepribadian Guru MTs Nurussalam Reak Kecamatan Pujut." *PALAPA* 11, no. 1 (May 1, 2023). <https://doi.org/10.36088/palapa.v11i1.3078>.
- Ramdan Samadi, Mochammad, Laesti Nurishlah, and Ani Sri Mulyani. "Peran Regulasi Emosi Dalam Profesionalisme Guru." *TA'DIB: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (September 30, 2023). <https://doi.org/10.69768/jt.v1i2.32>.
- Roemer, Lizabeth, Sarah Krill Williston, and Laura Grace Rollins. "Mindfulness and Emotion Regulation." *Current Opinion in Psychology* 3, no. 3 (June 2015). <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.006>.
- Röll, Judith, Ute Koglin, and Franz Petermann. "Emotion Regulation and Childhood Aggression: Longitudinal Associations." *Child Psychiatry and Human Development* 43, no. 6 (December 2012). <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0303-4>.
- Santander Trigo, Sara, Martha Leticia Gaeta González, and Valentín Martínez-Otero Pérez. "Impacto de La Regulación Emocional En El Aula: Un Estudio Con Profesores Españoles." *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado. Continuación de La Antigua Revista de Escuelas Normales* 34, no. 2 (July 20, 2020). <https://doi.org/10.47553/rifop.v34i2.77695>.
- Sofiani, Ika Kurnia, Nabila Nabila, Department of Tarbiyah Dan Keguruan. STAIN BENGKALIS, Neviani Neviani, Department of Tarbiyah Dan Keguruan. STAIN BENGKALIS, Selly Syalini, and Department of Tarbiyah Dan Keguruan. STAIN BENGKALIS. "Islamic Educational Thought in Building Students' Emotional Intelligence." *International Journal of Innovative Research in Multidisciplinary Education* 03, no. 05 (May 30, 2024). <https://doi.org/10.58806/ijirme.2024.v3i5n26>.
- Suharsono, Fitria Savira dan Yudi. "Self-Regulated Learning (Srl) Dengan Prokrastnasi Akademik Pada Siswa Akselerasi." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 1 (2013). <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1358>.
- Sun, Yuhan, Guangyan Zhou, and Xiaorui Deng. "Emotional Intelligence and Joyful Teaching: Pathways to Enhanced Student Engagement and Achievement." *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media* 52, no. 1 (June 4, 2024). <https://doi.org/10.54254/2753-7048/52/20241533>.
- Syahadat, Yustisi Maharani. "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak." *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 10, no. 1 (January 29, 2013). <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>.

Ayu Meryka Santoso, Ridhatullah Assya'bani: Pelatihan Regulasi Emosi Pengajar dalam Proses Pembelajaran di Madrasah Diniyah Takmiliyah Yogyakarta

Tambak, Syahraini, M. Yusuf Ahmad, and Desi Sukenti. "Strengthening Emotional Intelligence in Developing the Madrasah Teacher' Professionalism (Penguatan Kecerdasan Emosional Dalam Mengembangkan Profesionalisme Guru Madrasah)." *Akademika* 2, no. 90 (2020). <https://repository.uir.ac.id/9092/>.

Yilmazer, Eda. *Emotional Regulation: Techniques for Enhancing Mental Health and Navigating Life's Challenges*. 1st ed. Istanbul: Nobel Tip Kitabevleri, 2024. <https://doi.org/10.69860/nobel.9786053358879>.