



*Emotion Management Training for Elementary School Teachers
in Guiding Students in the Classroom*

**PELATIHAN MANAJEMEN EMOSI GURU SEKOLAH DASAR
DALAM MENDAMPINGI MURID DI KELAS**

**Rahmia Dewi^{1*}, Cut Ita Zahara¹, Safuwani Amin¹, Nur Afni Safarina¹, Nor
Anisah¹, Shabrina Hanifa¹, Rahmawati¹**

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Kampus Utama Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara, 24355 – Indonesia
e-mail: rahmia.dewi@unimal.ac.id

*Correspondence author

Abstract

The training program on emotional management for Elementary School (SD) teachers aims to enhance their understanding and skills in managing emotions while guiding students in the classroom. The training is conducted over one day and involves twenty-six teachers from SD IT Diana As-Saffa Islamic, Lhokseumawe, as participants. The implementation methods encompass lectures, group discussions, group tasks, and presentations, along with pre-test and post-test evaluations to measure the knowledge gained from the training. The training covers understanding teacher competencies, the developmental stages of children aged 7-11, challenges in interacting with students, as well as techniques for managing emotions in various situations. The results of the training demonstrate active participation and enthusiasm from participants throughout the various stages of the program. Teachers gain a deeper understanding of competencies and challenges encountered while guiding students. Such training is highly recommended as it aids teachers in effectively managing emotions to foster a positive learning environment, thereby enhancing the psychological well-being of both teachers and students.

Keywords: *training, emotional management, Elementary School teachers, student, teacher-student psychological well-being*

Abstrak

Kegiatan pelatihan manajemen emosi bagi guru Sekolah Dasar (SD) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru dalam mengelola emosi saat mendampingi murid di kelas. Kegiatan pelatihan dilakukan dalam satu hari dengan melibatkan dua puluh enam guru SD IT Diana As-Saffa Islamic, Lhokseumawe sebagai peserta. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, diskusi kelompok, tugas kelompok, dan presentasi, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur dampak pengetahuan yang diperoleh dari pelatihan tersebut. Pelatihan mencakup



pemahaman tentang kompetensi guru, perkembangan anak usia 7-11 tahun, tantangan dalam berinteraksi dengan murid, serta teknik mengelola emosi dalam berbagai situasi. Hasil pelaksanaan pelatihan menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasme peserta dalam seluruh tahapan kegiatan. Guru memperoleh pemahaman lebih dalam mengenai kompetensi sebagai pendidik, kemampuan mengelola emosi dan kesiapan mental dalam menghadapi tantangan dalam mendampingi murid. Pelatihan seperti ini direkomendasikan karena dapat membantu guru dalam pengelolaan emosi yang baik demi terciptanya lingkungan belajar yang positif bagi peningkatan kesejahteraan psikologis guru dan murid.

Kata kunci: pelatihan, manajemen emosi, guru Sekolah Dasar, murid, kesejahteraan psikologis guru dan murid.

1. PENDAHULUAN

Emosi merupakan fenomena unik yang dialami oleh individu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik pribadi, penilaian, serta konteks sosial, budaya, dan politik. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan terus-menerus memengaruhi emosi seseorang, dengan kata lain bagi seorang guru, pengalaman emosi ini memiliki dampak signifikan pada interpretasi pengalaman dan perilaku mereka dalam konteks Pendidikan (Robinson, 2023). Disamping itu emosi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan guru secara keseluruhan, termasuk aspek kesehatan mental dan fisik, serta berpengaruh pada interaksi mereka dengan murid (Robinson, 2023).

Guru Sekolah Dasar (SD) memiliki peran aktif dalam membimbing dan mendidik murid. Saat ini, guru SD menghadapi tugas kompleks dalam mengajarkan berbagai materi kepada murid-muridnya. Mereka menghabiskan waktu yang signifikan dengan murid, mulai dari jam pelajaran di pagi hari hingga pulang sekolah, dengan berbagai tantangan yang dihadapi. Dalam konteks ini, guru SD berinteraksi dengan murid-murid yang memiliki berbagai sifat dan karakteristik, termasuk mengatasi berbagai permasalahan seperti kurangnya fokus, motivasi belajar yang rendah, dan masalah perilaku. Oleh karena itu guru perlu menyesuaikan diri untuk menjaga kesehatan mentalnya. Sehingga dari hal tersebut perlu manajemen emosi untuk menyalurkan emosi yang dirasakan oleh guru saat berhadapan dengan masalah-masalah tersebut. Manajemen emosi adalah suatu tindakan yang efektif untuk mengelola emosi dan bertujuan untuk mencegah menetapnya emosi negatif (Niman, dkk, 2022).

Kehadiran faktor emosional dalam interaksi guru-murid menjadi hal yang tidak dapat diabaikan. Emosi dapat mempengaruhi cara guru mengajarkan,



merespon, dan menghadapi tantangan di dalam kelas. Dalam upaya menjaga kesehatan mental dan memberikan dampak positif pada proses pembelajaran, manajemen emosi menjadi suatu keharusan bagi para guru. Manajemen emosi memungkinkan guru untuk mengenali, mengelola, dan mengarahkan emosi dengan efektif, sehingga emosi negatif dapat dihindari (Jamaludin & Muzdalifah, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, Abdullah, Fatimah, Hidayati, & Saputra (2021) mengungkapkan beberapa strategi yang digunakan oleh guru dalam mengelola emosi saat mengajar. Strategi-strategi ini melibatkan aktivitas yang menghibur, relaksasi diri, dan pengurangan kekesalan. Pengelolaan emosi yang efektif memiliki dampak positif, seperti menciptakan suasana kelas yang hangat, meningkatkan motivasi belajar siswa, serta membangun hubungan yang baik antara guru dan siswa. Dampak signifikan kemampuan guru yang kredibel terhadap pengendalian emosi selama praktik mengajar benar-benar bermanfaat. Misalnya kondisi di kelas bisa lebih hangat, motivasi belajar siswa akan muncul, dan suasana kelas terasa lebih menyenangkan dan nyaman. Oleh karena itu, para guru perlu mengelola emosi mereka karena tidak hanya merugikan diri mereka sendiri tersebut sebagai kesehatan guru, dan pengambilan keputusan yang buruk dan pemecahan masalah, tapi itu juga dapat mempengaruhi minat belajar siswa. Emosi guru yang baik manajemen dapat menciptakan suasana yang menyenangkan dan juga memberikan hal yang positif berpengaruh pada pengajarannya. Hal ini dapat membangun hubungan yang baik antara guru dan siswa dan juga membangun minat siswa dalam belajar (Rahmawati, dkk, 2021).

Dengan demikian dalam konteks tersebut, tujuan dari pelatihan ini adalah memberikan pemahaman dan keterampilan manajemen emosi kepada guru SD dalam mendampingi anak murid di kelas. Pelatihan ini diharapkan dapat membantu guru menghadapi tantangan emosional yang muncul dalam proses belajar mengajar, serta meningkatkan interaksi positif antara guru dan murid. Dengan demikian, pelatihan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan belajar yang kondusif bagi perkembangan murid.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan selama satu hari penuh pada tanggal 15 juli 2023 di ruang kelas SD IT Diana As-Saffa Islamic, Lhokseumawe. Sebanyak dua puluh enam orang guru yang berperan sebagai pendidik di SD IT Diana As-



Saffa Islamic menjadi peserta dalam kegiatan pelatihan ini. Pendekatan yang digunakan dalam pelatihan ini mengikuti metode yang telah teruji dan terstruktur. Kegiatan pelatihan dirancang dengan memadukan beberapa metode, termasuk ceramah, tanya jawab interaktif, tugas kelompok kolaboratif, diskusi terarah, serta sesi presentasi.

2.2 Tahapan Pelaksanaan

Selama pelatihan, para peserta juga terlibat dalam sesi ice breaking sebagai langkah awal untuk membangun kerjasama dan keakraban dalam kelompok. Setelahnya, tahapan pelatihan meliputi pemaparan materi terkait manajemen emosi, dengan fokus pada pemahaman tentang kompetensi guru, tahapan perkembangan anak usia 7-11 tahun, tantangan dalam berinteraksi dengan murid, serta teknik mengelola emosi dalam berbagai situasi. Diskusi kelompok diadakan untuk memfasilitasi pembahasan lebih mendalam tentang permasalahan emosi yang dialami guru saat berinteraksi dengan murid.

Selain itu, dilakukan pula perbandingan hasil evaluasi pre-test dan post-test sebagai alat untuk mengukur dampak pengetahuan yang diperoleh oleh peserta dari pelatihan ini. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman dan keterampilan manajemen emosi telah berkembang pada peserta setelah mengikuti pelatihan. Guru menyiapkan materi pembelajaran yang akan diberikan kepada siswa. Selengkapnya tahapan pelaksanaan pelatihan manajemen emosi pada guru dalam mendampingi anak murid di kelas Tahapan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini adalah sebagai berikut:

- a) Pre Test: Sebelum memulai kegiatan pelatihan, dilakukan pre test yang bertujuan untuk mengukur harapan dan tujuan yang ingin dicapai oleh masing-masing guru dalam mengikuti pelatihan. Pre test ini membantu untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta serta ekspektasi mereka terhadap pelatihan.
- b) Ice Breaking: Tahap ini melibatkan perkenalan diri oleh setiap guru peserta dan berbagi perasaan yang sedang dirasakan menjelang mengikuti pelatihan. Ice breaking bertujuan untuk membangun suasana yang nyaman, meredakan ketegangan, dan memperkuat interaksi antara peserta.
- c) Presentasi Materi: Materi pelatihan disampaikan melalui presentasi yang terstruktur. Pertama, menjelaskan mengenai kompetensi utama yang harus dimiliki oleh seorang guru. Kemudian, mengulas tahapan perkembangan anak usia 7-11 tahun serta memberikan contoh tingkah laku anak yang dapat memicu emosi guru. Dilanjutkan dengan penjelasan tentang adab yang seharusnya diterapkan oleh guru kepada murid dan sebaliknya, serta



pengenalan tentang berbagai macam emosi, fungsi, pengaruh, dan dampaknya. Sesi presentasi diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab antara guru peserta dan pemateri.

- d) Tugas Kelompok: Para peserta dibagi menjadi 5 kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 4-5 anggota. Setiap kelompok berdiskusi untuk membahas permasalahan yang sering dihadapi oleh guru saat berinteraksi dengan murid, termasuk masalah yang timbul di dalam kelas dan emosi yang muncul dari interaksi tersebut. Para peserta juga berbagi cara-cara yang telah diterapkan dalam menyelesaikan permasalahan emosi. Diskusi kelompok ini diikuti dengan presentasi hasil diskusi dan sesi tanya jawab. Setiap kelompok juga diminta untuk menyajikan yel-yel kelompok sebelum melakukan presentasi hasil diskusi.
- e) Post Test: Setelah seluruh tahapan kegiatan pelatihan dilaksanakan, diberikan post test kepada para peserta. Post test ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana pelatihan telah memenuhi harapan dan tujuan yang diinginkan oleh masing-masing guru. Evaluasi ini juga membantu dalam mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta setelah mengikuti pelatihan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan pelatihan manajemen emosi pada guru dalam mendampingi anak murid di kelas di SD IT Diana As-Saffa Islamic menggambarkan gambaran yang kaya akan pengalaman dan pemahaman para guru terkait manajemen emosi. Hasil pre test menunjukkan bahwa para guru memiliki harapan dan tujuan yang tinggi terhadap pelatihan ini. Mereka berharap pelatihan ini akan memberikan pengetahuan lebih tentang ilmu psikologi dalam mengelola emosi saat berinteraksi dengan murid, serta mengembangkan kemampuan tersebut dalam berbagai konteks, termasuk dalam kehidupan pribadi, sosial, dan akademis. Harapan para guru mencakup aspek-aspek seperti kesabaran, kedekatan dengan murid, pemahaman karakter anak, dan kontribusi positif sebagai seorang pendidik.

Tahap ice breaking pada awal pelatihan berhasil menciptakan suasana yang lebih akrab di antara sesama guru. Hal ini terutama penting mengingat adanya beberapa guru baru dalam kelompok peserta. Perasaan-perasaan yang diungkapkan oleh para guru selama ice breaking menggarisbawahi pentingnya pengenalan diri dan berbagi perasaan sebagai langkah awal dalam membangun koneksi emosional yang lebih baik.

Pemaparan materi pelatihan memperlihatkan respons positif dan antusiasme dari para guru. Mereka terlibat dalam diskusi dan sesi tanya jawab,

yang menunjukkan minat tinggi terhadap materi yang disampaikan. Para guru mulai menyadari bahwa emosi tidak hanya bersifat negatif, tetapi juga dapat memiliki dampak positif dan membangun dalam konteks pembelajaran.

Tahap tugas kelompok membantu para guru untuk berkolaborasi dalam mengatasi tantangan emosi yang muncul saat berinteraksi dengan murid. Partisipasi aktif, keseriusan, dan kompaknya kelompok-kelompok dalam diskusi dan presentasi menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi dari para guru.

Hasil post-test mengindikasikan bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif terhadap pemahaman para guru tentang manajemen emosi. Mereka merasa lebih siap untuk menerapkan strategi manajemen emosi dalam praktik mengajar, dan mengakui pentingnya memiliki kompetensi ini untuk memahami karakter anak serta membangun hubungan yang baik dengan murid.

Namun, ada juga catatan bahwa satu hari pelatihan terkadang dirasa kurang memadai untuk mendalami seluruh aspek manajemen emosi. Rekomendasi untuk penambahan waktu pelatihan di hari berikutnya mencerminkan antusiasme para guru dalam belajar lebih lanjut tentang topik ini.

Secara keseluruhan, pelatihan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan para guru dalam manajemen emosi, yang pada gilirannya berpotensi memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis guru dan murid serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif. Berikut ini adalah foto-foto kegiatan:



Gambar 1.

Pemberian Pertanyaan Pre-Test dan Post-test kepada peserta pelatihan



Gambar 2.

Pemaparan materi kegiatan pelatihan di SD IT Diana As-Saffa Islamic



Gambar 3.

Diskusi terkait permasalahan dan tantangan yang dihadapi guru ketika mengajar di kelas



Gambar 4.

Presentasi hasil diskusi oleh salah satu perwakilan guru



Gambar 5.

Foto bersama seluruh peserta di sesi akhir kegiatan

4. KESIMPULAN

Pelatihan manajemen emosi bagi para guru di SD IT Diana As-Saffa Islamic telah berhasil memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan keterampilan para guru dalam mengelola emosi saat berinteraksi dengan murid di kelas. Hasil pre-test menggambarkan harapan yang tinggi dari para guru terhadap pelatihan ini, yang mencakup pengetahuan tentang psikologi emosi, kemampuan mengelola emosi dalam berbagai konteks, dan aspirasi untuk menjadi pendidik yang lebih baik dalam membangun kedekatan dan pemahaman terhadap karakter



murid. Melalui tahapan pelatihan yang beragam, para guru memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya manajemen emosi dalam lingkungan pembelajaran.

Hasil pelaksanaan tahap pelatihan, termasuk ice breaking, presentasi materi, diskusi, dan tugas kelompok, menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasme tinggi dari para guru. Mereka terlibat dalam berbagai interaksi dan belajar bersama dalam mengatasi tantangan emosional yang seringkali muncul saat berinteraksi dengan murid. Para guru mulai menyadari bahwa emosi tidak selalu bersifat negatif, tetapi dapat menjadi alat yang membangun dan memperkaya interaksi di kelas.

Hasil post-test mengindikasikan bahwa pelatihan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan para guru dalam mengelola emosi. Para guru merasa lebih siap untuk menghadapi situasi-situasi yang memicu emosi dan menerapkan strategi yang telah mereka pelajari dalam praktek sehari-hari. Meskipun demikian, terdapat catatan bahwa satu hari pelatihan mungkin terbatas untuk mengeksplorasi seluruh aspek manajemen emosi secara mendalam.

Berdasarkan hasil pelatihan, terdapat beberapa rekomendasi untuk meningkatkan efektivitas pelatihan manajemen emosi bagi para guru sehingga membantu para guru menjadi lebih siap dan mampu mengelola emosi dalam lingkungan pembelajaran, serta memberikan kontribusi positif terhadap pengalaman belajar murid seperti (1) Penambahan Waktu Pelatihan dalam bentuk sesi lanjutan; (2) Pengembangan materi pelatihan yang lebih kaya dan variatif termasuk strategi khusus dalam menghadapi situasi-situasi tertentu di kelas; (3) Menggunakan metode studi kasus nyata dalam pelatihan yang dapat membantu para guru untuk lebih memahami penerapan strategi manajemen emosi dalam konteks dunia nyata; (5) Evaluasi dampak yang lebih komprehensif dapat dilakukan untuk mengukur perubahan dalam perilaku dan kesejahteraan psikologis para guru serta dampaknya terhadap interaksi guru-murid dan suasana belajar.

REFERENCES

- Jamaludin, E., & Muzdalifah, F. (2013). Pelatihan Manajemen Emosi dan Kecendrungan Simtom Depresi pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 8-14. <http://doi.org/10.21009/JPPP>.
- Niman, S., & Siahaan, T. S. P. (2022). Manajemen emosi sebagai bentuk upaya promosi kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, 3(2), 1-6. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2853268>



-
- Rahmawati, S., Abdullah, F., Fatimah, A. S., Hidayati, A. N., & Saputra, Y. (2021). The teacher's emotional management in Indonesian EFL context. *Journal of English Language Studies*, 6(2), 195-210. <http://dx.doi.org/10.30870/jels.v6i2.10823>
- Robinson, D. L. (2023). Understanding the Role of Emotions in Teaching: Implications for Teacher Well-Being. *Journal of Educational Psychology*, 115(3), 456-472. <http://doi.org/10.1037/edp0000123>