

UPAYA GURU DALAM MEREGULASI EMOSI NEGATIF ANAK DI TAMAN KANAK-KANAK PEMBINAAN KESEJAHTERAAN KELUARGA PRAWIROTAMAN YOGYAKARTA

THE TEACHER'S EFFORTS IN REGULATING OF NEGATIVE EMOTIONS CHILDREN AT DEVELOPMENT OF FAMILY WELFARE PRAWIROTAMAN KINDERGARTEN IN YOGYAKARTA

Oleh: shintya intan saptaningrum, pendidikan guru paud, universitas negeri yogyakarta
Shintya.intan2015@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan upaya guru dalam meregulasi emosi negatif pada anak di Taman Kanak-kanak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Prawirotaman Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Hasil penelitian meliputi; jenis emosi negatif yang sering muncul pada anak adalah marah, sedih, takut, dan cemburu. Strategi yang dilakukan oleh guru dalam regulasi emosi negatif anak di Taman Kanak-kanak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Prawirotaman adalah memberikan motivasi, memberikan kesempatan pada anak untuk meluapkan emosi, mengarahkan emosi, membantu anak untuk meluapkan emosinya, serta menjadi pendengar dan fasilitator. Selain itu guru juga menggunakan *guyonan-guyonan* berbahasa jawa untuk menghibur anak dan guru sebisa mungkin melakukan komunikasi dengan orangtua terkait dengan reaksi emosi anak di sekolah. Peran guru di Taman Kanak-kanak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Prawirotaman adalah sebagai orangtua di sekolah, sebagai motivator, dan sebagai contoh untuk anak. Faktor pendukung dalam regulasi emosi anak di Taman Kanak-kanak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Prawirotaman adalah kepribadian dan pola asuh. Faktor penghambat dalam regulasi emosi anak di Taman Kanak-kanak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Prawirotaman adalah kepribadian, pola asuh, usia, dan jenis kelamin. Cara untuk mengatasi hambatan tersebut adalah dengan cara sebisa mungkin mengajak orangtua untuk berkomunikasi untuk mencari solusi.

Kata kunci: meregulasi emosi negatif, upaya guru, anak

Abstract

This study aims to describe the teacher's efforts in regulating of negative emotions in children at Development of Family Welfare Prawirotaman Kindergarten in Yogyakarta. This research uses qualitative type with case methods. The results of the study include; the types of negative emotions that often arise in children are angry, sad, afraid, and jealous. The efforts carried out by the teacher in the regulating of negative emotions in children at Development of Family Welfare Prawirotaman are providing motivation, giving children the opportunity to vent emotions, directing emotions, helping children to vent their emotions, and becoming listeners and facilitator. Besides that the teacher also uses Javanese-language jokes to entertain children and teachers as much as possible communicate with parents related to children's emotional reactions in school. The role of teachers at Development of Family Welfare Prawirotaman Kindergarten as parents in school, as motivators, and as an example for children. Supporting factors in the regulating of emotion in children at Development of Family Welfare Prawirotaman are personality, parenting. Inhibiting factors in the regulating of emotion in children at Development of Family Welfare Prawirotaman are personality, parenting, age, and gender. The way to overcome these obstacles is by inviting parents to communicate to find solutions as much as possible.

Keywords: regulation of negative emotions, teacher's efforts, children

PENDAHULUAN

The National for the Educational of Young Children menyebutkan bahwa anak usia dini merupakan anak-anak dalam rentang usia

0–8 tahun (Suryana, 2016: 25). Anak usia dini merupakan anak yang berada pada usia emas (*golden age*). Usia emas ini merupakan usia yang sangat penting bagi perkembangan anak dan

merupakan periode kritis bagi anak dimana perkembangan pada periode ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan pada periode berikutnya hingga masa dewasanya. Zaenab (2015: 17) menegaskan, jika anak pada masa emas (*golden age*) mendapatkan pendidikan yang tepat, maka anak akan memperoleh kesiapan belajar yang baik dan merupakan salah satu kunci utama bagi keberhasilan belajarnya pada jenjang berikutnya.

Mashar (2011: 10) menyatakan bahwa usia lima tahun pertama merupakan masa peka dimana anak mulai memiliki kesiapan untuk belajar yang ditandai dengan munculnya minat belajar dan rasa ingin tahu yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan Montessori (Yus, 2011: 8) yang menyatakan bahwa masa peka dapat digambarkan sebagai satu situasi dimana anak mulai menunjukkan berkembangnya pembawaan dan potensi yang dimiliki anak. Oleh sebab itu, pemberian stimulasi untuk mengoptimalkan masa emas dan masa peka sangat penting demi tercapainya kecerdasan otak hingga 80% pada anak usia dini.

Stimulasi pada masa emas diberikan pada berbagai aspek perkembangan. Permendikbud No.137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD menyatakan bahwa stimulasi perkembangan anak terbagi dalam enam aspek diantaranya yaitu fisik motorik, nilai agama dan moral, sosial emosional, kognitif, bahasa, dan seni. Keenam aspek tersebut perlu dikembangkan secara menyeluruh (komprehensif).

Perkembangan emosi merupakan salah satu aspek yang perlu distimulasi karena dapat memengaruhi aspek perkembangan lainnya, termasuk keberhasilan belajar anak di sekolah.

Nissen dan Carol (2010: 1) mengemukakan bahwa pengenalan kompetensi emosi pada usia prasekolah dapat meningkatkan kesehatan mental dan keberhasilan anak di sekolah. Kompetensi emosi mengarahkan anak agar berhasil dalam proses interaksi dengan teman sebaya dan lingkungannya yang lain. Apabila anak memiliki pemahaman tentang emosi yang dirasakan, maka diharapkan anak juga akan belajar cara mengelola emosi yang dirasakannya.

Mulyana (Yus, 2011: 219) mengungkapkan bahwa kemampuan anak dalam mengelola emosi merupakan salah satu/berkaitan dari aspek kecerdasan emosi. Laudita (2017) menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang menguji kecerdasan emosi anak dengan tiga puluh tiga keterampilan lainnya menunjukkan bahwa, 58% keberhasilan seseorang berasal dari kecerdasan emosi. Dengan demikian kecerdasan emosi dua kali lebih penting untuk keberhasilan seseorang di masa depan dibandingkan kecerdasan intelektual. Kecerdasan emosi dipengaruhi beberapa faktor.

Goleman (2004: 21) menyatakan bahwa perkembangan emosi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor genetik, tetapi faktor pengalaman dan lingkungan juga banyak memengaruhi perkembangan anak. Pengalaman dan pembiasaan pengelolaan emosi anak dapat diberikan oleh lingkungannya, termasuk lingkungan keluarga. Setelah lingkungan keluarga, lingkungan sekolahlah yang akan mengajarkan anak sebagai individu agar dapat mengembangkan keintelektualannya dan bersosial dengan teman sebayanya, sehingga anak dapat berekspresi secara bebas tanpa diawasi secara ketat. Sekolah menjadi salah satu lingkungan yang memengaruhi

perkembangan emosional anak, dimana guru menjadi salah seorang yang berperan penting dalam memengaruhi anak. Guru memegang peranan yang penting dalam mengembangkan perkembangan emosi anak melalui keteladanan, pembiasaan, berbagai metode pembelajaran, dan beragam upaya mengajar, sehingga aspek emosionalnya mampu berkembang secara optimal. Seorang guru perlu memiliki upaya yang tepat untuk mengembangkan kemampuan anak

Guru diharapkan dapat membimbing anak dalam mengendalikan emosi dengan memberikan contoh atau teladan yang baik pada anak, karena guru merupakan orang tua bagi anak di sekolah. Colle (Moore, 2017: 222) mempertegas pernyataan tersebut dengan menyatakan bahwa guru sebagai model dan pelatih sangat penting untuk mengamati dan menstimulasi perkembangan emosi anak. Ketika anak tidak memiliki bantuan atau stimulasi dari orang dewasa, maka resiko anak untuk tidak mampu mengendalikan emosinya semakin besar.

Hasil pengamatan yang peneliti lakukan di beberapa Taman Kanak-kanak di Kecamatan Mergangsan Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa, anak cenderung belum dapat mengendalikan emosinya. Hal ini terlihat pada saat seorang anak bernama K yang mengganggu Z, kemudian karena merasa terganggu Z memukul K. Guru juga menyatakan bahwa K apabila marah atau kecewa, kadangkala menangis sambil melempar benda-benda yang ada di sekitarnya.

Tanggapan gurupun beragam, salah satunya ada seorang guru yang mengatakan "hayoo" sambil mengacungkan jari sebagai tanda peringatan kalau perilaku tersebut tidak baik.

Namun K hanya melihat guru sesaat dan terus menangis sambil melemparkan benda-benda. Melihat kejadian tersebut, guru tidak merespon tangisan anak. Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara, alasan guru hanya mengatakan "hayoo" dan tidak merespon anak saat menangis sambil melemparkan benda-benda disebabkan guru sudah berkali-kali menegur, menasehati, dan membujuk anak, namun anak tetap melakukan hal yang sama.

Guru menduga bahwa anak akan diam sendiri bila tidak direspon. Padahal Nugraheni (2017) menyatakan bahwa, saat anak marah atau menangis sebaiknya jangan hanya diberikan teguran singkat berupa kata "hayoo", atau "eh.." atau anak dibiarkan meluapkan emosinya dengan melemparkan benda di sekitarnya. Hal tersebut dianggap kurang efektif dalam membantu anak mengelola emosi. Pada dasarnya emosi anak belum matang, sehingga guru atau orang tua perlu mencoba untuk menurunkan level emosi yang sedang dirasakan anak dengan cara mengajak anak berkomunikasi dan menanyakan penyebab anak menangis, dan bisa dengan mengalihkan emosi negatif anak dengan kegiatan yang anak sukai.

Guru lain merespon perilaku emosi negatif anak dengan cara yang berbeda. Di salah satu Taman Kanak-kanak, terdapat guru yang merespon perilaku emosi negatif anak dengan tegas yaitu dengan memberikan teguran berupa "Eh... seperti itu baik tidak ya, ayo minta maaf!" dengan intonasi suara yang agak tinggi atau sedikit membentak sambil menatap anak dengan mata agak melotot. Berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan bahwa, reaksi anakpun langsung diam saat guru menegur, tetapi anak

menjadi takut, seringkali menunduk, enggan melakukan kegiatan, dan tidak mau berbicara lagi sampai pulang sekolah. Padahal menurut Teicher (Anonim: 2017), sekali membentak anak maka berarti guru atau orangtua telah merusak struktur otak anak yang mulai terbentuk. Apabila anak sering dibentak, maka saluran yang menghubungkan otak kanan dan kiri menjadi lebih kecil dan hal ini berpengaruh pada area otak yang berhubungan dengan emosi dan perhatian. Ketika ditanya mengapa guru melakukan hal tersebut, maka guru menyatakan bahwa anak itu memang harus dilatih agar mentalnya menjadi kuat.

Guru juga menyatakan bahwa bila guru hanya menegur secara biasa misalnya hanya dengan kata-kata tanpa tindakan, maka anak tidak akan mau mendengarkan dan justru kurang menghargai guru. Saat ditanya tentang diamnya anak setelah mendapat bentakan, guru memberikan jawaban "*Tidak apa-apa anak jadi diam, besok waktu berangkat sekolah juga biasa kembali*". Penyebab munculnya emosi negatif lainnya yaitu apabila anak merasa iri dengan teman yang mendapat perhatian lebih dari guru. Pada dasarnya, perasaan iri atau cemburu wajar dimiliki anak, namun anak tetap perlu dibantu mengelola emosi tersebut.

Hasil pengamatan menunjukkan saat anak merengek dan mencari perhatian guru dengan mengajak bicara guru "*Bu guru begini bukan cara menulisnya?*". Selanjutnya guru merespon dengan mendiamkan anak atau hanya menjawab dengan kata "*ya*". Namun bila ada anak yang menangis, guru hanya memberikan respon dengan kalimat "*Sudah tidak apa-apa begitu saja nangis. Jelek kalau nangis*". Selain itu, respon

sebagian guru saat anak menunjukkan emosi negatif yaitu dengan memberikan pengalihan berupa mainan agar anak berhenti menangis tanpa menggali alasan anak menangis.

Kondisi yang berbeda ditemukan di Taman Kanak-kanak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Prawirotaman Yogyakarta. Saat anak sedang bermain bersama seorang anak yang bernama Z ingin ikut bergabung dengan teman yang lain, namun anak yang bernama V tidak memperbolehkan Z bergabung. Hal tersebut membuat Z marah dan mendorong V hingga terjatuh, melihat hal tersebut guru memberikan respon pada anak dengan mengatakan "*Baik tidak kalau seperti itu? Ayo minta maaf, kalian kan teman*". Hal tersebut membuat anak tahu bahwa apa yang dilakukan itu tidak baik.

Guru cenderung melakukan pendekatan dari hati ke hati yaitu dengan mengajak anak berbicara dengan suara lembut, menatap mata anak, dan memberikan solusi terhadap masalah maupun kondisi yang dialami anak ketika menghadapi anak yang meluapkan emosi negatif. Guru memberikan batasan waktu pada anak untuk meluapkan emosi negatifnya sekitar satu menit misalnya dengan menangis, meremas, atau mencoret-coret kertas kosong. Hal tersebut bertujuan untuk membantu anak meluapkan emosi negatif.

Kemudian guru merangkul anak dan memeluk anak serta menanyakan mengapa anak marah dan guru menawarkan bantuan untuk menghibur anak. Dalam kegiatan pembelajaran, guru juga membacakan cerita tentang orang yang pemaarah, menggambarkan rasa marah, mengapa tokoh dalam cerita marah, dan bagaimana cara tokoh dalam cerita mengatasi rasa marahnya.

Kemudian guru menjelaskan bahwa “*oh..ternyata cara pak petani mengatasi rasa marahnya dengan duduk kemudian menarik dan membuang nafas perlahan*”.

Husna (2017) mengemukakan bahwa anak usia dini cenderung lebih emosional daripada orang dewasa. Hal tersebut disebabkan anak hanya memiliki sedikit kemampuan untuk mengendalikan dorongan hatinya. Anak usia dini juga mudah putus asa karena belum dapat mengungkapkan perasaan dalam dirinya. Dengan demikian, bimbingan orang terdekat mengenai pengenalan emosi dalam diri sangat diperlukan. Selain pengenalan emosi, diperlukan juga pemberian contoh atau teladan tentang sikap dan pengelolaan emosi yang tepat. Berdasarkan fakta tersebut, peneliti mencoba untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam perihal upaya guru dalam membantu meregulasi emosi negatif anak di Taman Kanak-kanak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Prawirotaman Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Sugiyono (2015: 15) mengungkapkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah dimana peneliti sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposif dan *snowball*.

Teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat kualitatif, dan

Upaya Guru dalam (Shintya Intan Saptaningrum) 107 hasil penelitiannya lebih menekankan pada makna daripada generalisasi. Walgito (2010: 92) mengemukakan bahwa studi kasus merupakan suatu metode untuk menyelidiki atau mempelajari suatu kejadian mengenai perseorangan (riwayat hidup). Pada metode studi kasus ini diperlukan banyak informasi guna mendapatkan bahan-bahan yang luas. Metode ini merupakan integrasi dari data yang diperoleh dengan metode lain.

Pernyataan tersebut sejalan dengan Emzir (Yin, 2006: 3) yang menyebutkan bahwa studi kasus sering digunakan sebagai alat penelitian bagi peneliti yang ingin mengetahui bagaimana mendesain dan menyelenggarakan studi-studi kasus tunggal atau multikasu bagi suatu isu penelitian. Studi kasus dapat memberi nilai tambah pada pengetahuan kita secara unik tentang fenomena individu, organisasi, sosial, dan politik.

Waktu dan Tempat Penelitian

Kegiatan penelitian dilakukan di Taman Kanak-kanak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Prawirotaman Yogyakarta yang beralamatkan di Jalan Prawirotaman No. 19 Brontokusuman Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Februari 2019 sampai dengan 15 Maret 2019.

Subjek Penelitian

Penentuan subyek penelitian menggunakan teknik purposive sampling dan snowball sampling. Sugiyono (2015: 300) menjelaskan teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, seperti orang yang dianggap tahu tentang apa yang diharapkan. Teknik *snowball sampling* digunakan untuk

memperbanyak subjek apabila diperlukan informasi yang lebih mendalam. Subjek penelitian ini adalah guru kelas, kepala sekolah, dan orangtua.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti menggunakan Observasi partisipan dan sistematis. Observasi partisipan yaitu peneliti ikut terjun langsung dalam aktivitas yang sedang diteliti. Hal ini bertujuan agar peneliti bisa merasakan secara langsung upaya pengelolaan emosi yang dilakukan guru pada anak. Sedangkan observasi sistematis adalah observasi dimana peneliti telah menyiapkan daftar indikator yang akan diamati. Observasi dalam penelitian ini ditujukan pada upaya yang digunakan guru dalam meregulasi emosi negatif pada anak.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan jenis wawancara terstruktur dimana peneliti menyiapkan daftar pertanyaan yang akan diajukan. Daftar pertanyaan disebut pula panduan wawancara. Pertanyaan yang diajukan meliputi upaya guru dalam meregulasi emosi negatif anak. Selain itu peneliti juga menggunakan dokumentasi berupa arsip atau rekaman yang peneliti ambil berupa visual seperti video kegiatan dan sarana dan prasarana yang mendukung guru dalam meregulasi emosi negatif anak. Selain itu bisa juga berupa rekaman wawancara dan catatan tertulis mengenai upaya guru dalam meregulasi emosi negatif anak. Diharapkan data dokumentasi dapat memperkuat hasil observasi dan wawancara.

Dalam penelitian kualitatif menurut Sugiyono (2015: 305-306) yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri sehingga peneliti harus “divalidasi”. Validasi terhadap peneliti, meliputi pemahaman metode penelitian kualitatif, penguasaan wawasan terhadap bidang yang diteliti, kesiapan peneliti untuk memasuki objek penelitian, baik secara akademik maupun logiknya. Peneliti kualitatif sebagai *human instrumen* berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya.

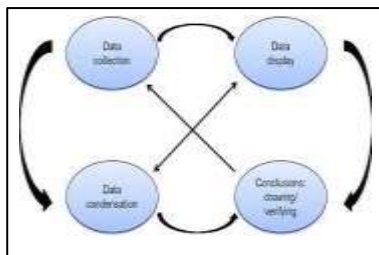
Kegiatan observasi dilakukan dari anak tiba di sekolah sampai anak dijemput oleh orang tuanya. Dalam hal ini peneliti mengamati secara mendetail interaksi yang dilakukan anak dengan anak yang lain untuk mengetahui hal apa yang bisa menyebabkan timbulnya emosi pada anak. Kemudian peneliti juga mengamati upaya apa yang dilakukan guru dalam mengendalikan emosi anak dari berbagai kegiatan yang dilakukan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan metode. Triangulasi triangulasi metode dilakukan dengan mengecek, mengevaluasi hasil wawancara dengan pengamatan di lapangan. Sedangkan triangulasi sumber menurut Zam-zam (2018: 112) merupakan usaha untuk mengecek keabsahan data dengan menggunakan lebih dari satu teknik pengumpulan data, juga menggunakan informan yang berbeda untuk mengecek kebenaran suatu data. Jadi selain melakukan wawancara dengan guru kelas, peneliti juga akan melakukan wawancara pada kepala sekolah dan juga beberapa orangtua anak atau wali murid untuk

mendapatkan data yang sama.

Teknik Analisis Data

Proses analisis data melalui tiga tahapan yang berkesinambungan dan berurutan. Aktivitas dalam analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Secara umum langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan analisis data diawali dengan mengumpulkan data, mereduksi data, tahap analisis data, kemudian menarik kesimpulan atau melakukan verifikasi. Langkah-langkah dalam analisis data ini berpedoman pada model Miles dan Huberman (Sugiyono, 2015: 337-345).



Pengumpulan data yaitu mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis. Langkah yang digunakan yaitu dengan melihat data hasil wawancara, mengetik data lapangan atau memilah-milah data hasil pengamatan kemudian menyusun data tersebut menjadi suatu hasil penelitian.

Data reduction (reduksi data) Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencari bila diperlukan.

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, maupun teks yang bersifat naratif. Dengan menyajikan data maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi dan selanjutnya merencanakan yang akan dilakukan selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami.

Langkah terakhir yang digunakan yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, namun mungkin juga tidak. Karena rumusan masalah pada penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Jenis emosi negatif yang muncul pada anak adalah marah, sedih, takut, dan cemburu. Hal yang sering menyebabkan anak marah adalah berebutan mainan, rasa tidak terima saat diejek oleh temannya, ketika benda yang dianggap menjadi miliknya dan dipegang teman yang lain maka anak akan marah, ketika anak menginginkan sesuatu misalnya mainan tapi tidak terpenuhi maka anak akan marah, juga ketika

orang tua terlalu membatasi kegiatan yang ingin dilakukan anak dan memanjakan anak maka anak akan menjadi mudah marah. Kemudian rasa takut yang dirasakan adalah saat anak merasa tidak aman karena tidak ada orang yang anak percayai untuk menemaninya, juga biasanya gertakan dari teman yang tidak menyukainya. Perasaan sedih muncul ketika anak merasa kehilangan sesuatu ataupun ditinggal oleh orang yang disayanginya, contohnya ketika anak sedang bermain lego dan teman yang lain merebutnya juga saat ditinggal oleh orangtuanya ketika sekolah. kemudian anak akan merasa cemburu ketika orang baru yang menarik perhatiannya dekat dan melakukan interaksi dengan temannya.

Hal tersebut sejalan dengan Hurlock (2013) mengemukakan bahwa ada lima jenis emosi pada anak dan hal-hal yang melatarbelakanginya, yaitu penyebab marah pada anak yang paling umum adalah pertengkaran mengenai permainan, tidak tercapainya keinginan, dan serangan yang hebat dari anak lain. Anak mengungkapkan rasa marah dengan ledakan amarah yang ditandai dengan menangis, berteriak, menggertak, menendang, melompat atau memukul orang lain. Kebiasaan atau ingatan tentang pengalaman yang kurang menyenangkan berperan penting dalam menimbulkan rasa takut, seperti cerita-cerita, gambar-gambar, acara televisi, radio maupun film yang mengandung unsur yang menakutkan.

Reaksi awal anak untuk rasa takut adalah panik, kemudian menjadi lebih khusus seperti lari, menghindar, bersembunyi, menangis dan menghindari situasi yang menakutkan. Anak menjadi cemburu apabila anak mengira bahwa minat dan perhatian orangtuanya beralih kepada

orang lain di dalam keluarga, misalnya kehadiran adik yang baru lahir. Anak yang lebih muda dapat mengungkapkan kecemburuannya secara terbuka atau menunjukkannya dengan kembali berperilaku seperti anak kecil, seperti mengompol, pura-pura sakit atau menjadi nakal. Perilaku ini semua bertujuan untuk menarik perhatian.

Anak merasa gembira biasanya karena mendapatkan nilai yang bagus, hadiah, dan atau pujian. Anak mengungkapkan kegembiraannya dengan tersenyum dan tertawa, melompat-lompat atau memeluk benda atau orang yang dapat membuatnya bahagia. Anak-anak merasa sedih karena kehilangan segala sesuatu yang dicintainya atau sesuatu yang dianggap penting bagi dirinya. Sesuatu yang penting itu bisa orang, binatang atau benda mati seperti mainan kesukaannya. Secara khas anak mengungkapkan kesedihannya dengan menangis dan dengan kehilangan minat terhadap kegiatannya sehari-hari termasuk makan.

Ketika anak mulai menunjukkan reaksi emosi guru memberikan pelukan, pengertian-pengertian, motivasi dan sebisa mungkin memperbaiki *mood* anak agar kembali lebih baik misalnya dengan bernyanyi sambil menggerakkan tubuh dan kegiatan fisik seperti senam dan menari. Hal ini sejalan dengan Mulyadi (2004) yang menyebutkan bahwa upaya yang dapat dilakukan ketika anak marah adalah memahami perasaan dan alasan kemarahan anak dengan memahami dan mengetahui alasan mengapa anak marah maka guru tentu tidak akan lantas menyalahkan posisi anak, menjadi pendengar dan fasilitator bagi anak kadangkala menjadi pendengar itu perlu, karena anak membutuhkan

seseorang untuk mendengarkan keluh kesahnya sehingga membuat perasaannya lebih lega., menawarkan diri pada anak untuk selalu siap mendengarkan segala keluhan anak saat marah dengan syarat anak harus mengekspresikan kemarahannya dengan cara yang positif.

Selain itu, guru juga sering melakukan komunikasi dengan anak. Karena guru menganggap bahwa komunikasi dengan anak itu sangat penting untuk mengetahui apa yang menyebabkan anak merasakan emosi tersebut, juga sebagai kunci untuk mencari solusi dari permasalahan yang menyebabkan anak merasakan emosi. Hal tersebut sejalan dengan Borba (2009: 283) yang menyebutkan ketika anak sedih maka upaya yang dapat dilakukan adalah: a) memberikan dukungan berupa pelukan dan perhatian, karena anak belum mampu mengatasi rasa sedihnya tanpa bantuan orang lain. b) mengalihkan kesedihan anak dengan kegiatan yang anak sukai.

Guru juga memberikan kesempatan anak untuk meluapkan emosinya dengan mendiamkan sejenak, guru memberikan pelukan untuk menenangkan anak kemudian ketika anak mulai tenang guru kemudian mengajak berkomunikasi. Mengarahkan emosi anak dan juga membantu anak meluapkan emosinya melalui kegiatan yang menarik untuk anak, seperti ketika ada anak yang takut guru mendekati dan memberikan anak gambar bunga matahari dan meminta anak untuk mewarnai gambar tersebut, juga mainan bola tenis untuk mengalihkan emosi anak. Hal ini sejalan dengan Mulyadi (2004: 21) yang menjelaskan bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk mengelola rasa takut pada anak adalah: a) menekankan pada anak bahwa

Upaya Guru dalam (Shintya Intan Saptaningrum) 111
mengekspresikan emosi bukanlah sesuatu yang salah, menyiapkan benda yang dapat membantu anak mengurangi ketakutannya. Seperti memberikan mainan atau pengalihan dengan kegiatan main yang disukai anak. c) membantu anak melawan ketakutan dengan memberikan pengetahuan. Guru perlu memberikan pengertian dan motivasi agar anak tidak terus menerus merasa takut.

Selain itu, guru memiliki cara tersendiri dalam meregulasi emosi negatif pada anak yaitu dengan memberikan *guyonan-guyonan* dengan bahasa jawa. Alasan guru memberikan *guyonan* berbahasa jawa adalah karena guru terbiasa berkomunikasi menggunakan bahasa jawa juga agar anak tidak terlalu serius dalam menanggapi teguran guru. Guru juga sebisa mungkin mengkomunikasikan kepada orangtua perilaku anak di sekolah dan juga menanyakan bagaimana perilaku anak jika di rumah dan apa yang menyebabkan anak mudah marah, sedih, takut, cemburu.

Bellas (2009: 24) menyatakan bahwa guru hendaknya mampu untuk melakukan komunikasi pada orang tua terkait dengan keadaan anak di rumah yang kemudian digunakan oleh guru dalam memecahkan masalah emosi anak di sekolah. Alasan guru menggunakan upaya-upaya tersebut dalam meregulasi emosi negatif pada anak adalah karena guru mengingat kata-kata dosen ketika beliau masih kuliah yaitu ketika menghadapi anak hendaknya tidak menggunakan kekerasan seperti *nylentik*, *jewel*, mencubit, *nabok*. Juga karena pengalaman pribadi guru ketika anaknya mendapatkan kekerasan dari guru Taman Kanak-kanak dimana anaknya menjadi trauma dan takut untuk bersekolah.

Peran guru yang paling terlihat adalah dimana guru berperan sebagai orangtua di sekolah. Hubungan kedekatan guru dengan murid sangat terlihat, dimana guru terlihat sangat menyayangi murid dan menganggap murid seperti anaknya sendiri. Salah satu cara untuk menumbuhkan kedekatan guru dengan anak adalah panggilan “*Dek*” yang selalu guru berikan pada anak alasan guru menggunakan panggilan *Dek* adalah agar anak merasa dekat dengan guru dan agar menjadi panggilan kesayangan untuk anak, juga guru memberikan pelukan, mencium anak, dan juga mengatakan pada anak bahwa jika ingin sesuatu bilang pada guru dan selalu menekankan bahwa jika di sekolah itu orangtuanya adalah guru.

Lynch & Cicchetti (1992: 20) menyatakan bahwa guru bertindak sebagai orang tua pengganti yang memberikan stimulasi tambahan setelah orang tua. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Bellas (2009: 23) mengungkapkan 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 memberikan tanggapan yang sesuai dengan keadaan anak dan membantu anak untuk mengelola emosinya.

Guru juga berperan sebagai motivator, dimana ketika anak putus asa dan mulai menunjukkan reaksi emosinya guru sering memberikan nasehat dan juga memberikan semangat berupa penguatan kata “*anak pintar*” untuk anak. Hal tersebut sejalan dengan Bellas

(2009: 28) mengemukakan bahwa memberikan motivasi pada anak itu penting dalam membantu mengelola emosinya. Guru perlu memberikan pengertian tentang emosi yang dirasakan anak kemudian memberikan motivasi berupa pujian dan dorongan terhadap hal maupun prestasi yang dimiliki oleh anak.

Dari beberapa peran guru dalam pendidikan anak, yang paling penting adalah guru sebagai contoh untuk anak. Guru menyadari bahwa bagaimanapun suasana hati guru pasti akan berpengaruh juga terhadap suasana kelas dan tentunya akan membuat anak menjadi tidak nyaman. Guru juga perlu berusaha untuk memisahkan antara emosi yang sedang dialami di rumah dengan di sekolah. Ketika di rumah guru merasa marah maka jika di sekolah guru berusaha untuk melupakan emosi yang dialaminya ketika di rumah. Selain itu, guru juga merasakan bahwa semarah-marahnya guru di rumah maka ketika bertemu anak-anak di sekolah maka emosi itu akan hilang dengan sendirinya.

Lee (1996) menyatakan bahwa yang paling penting dilakukan guru adalah memberikan contoh dan mengajarkan pada anak bagaimana mengekspresikan emosi dengan tepat agar bisa diterima oleh lingkungannya. Pernyataan tersebut diperkuat oleh pernyataan Lynch & Cicchetti (1992: 20) menyatakan bahwa Ruang kelas menjadi salah satu lingkungan sosial anak di sekolah, yang menjadi tempat anak beradaptasi dan melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Maka dapat dikatakan bahwa guru memiliki pengaruh terhadap bagaimana perilaku anak didiknya. Walaupun pada kenyataannya guru juga pernah secara tidak sadar marah dengan

anak, namun guru marah hanya dengan menggunakan intonasi nada yang sedikit lebih tinggi, kemudian setelah itu guru juga meminta maaf pada anak dan menjelaskan pada anak bahwa maksud guru hanya agar anak mematuhi apa kata guru.

Faktor pendukung yang memengaruhi upaya guru dalam meregulasi emosi negatif pada anak adalah anak yang tenang akan lebih mudah untuk menghadapi perasaan emosinya. Hal ini sejalan dengan Burges (2006) Anak yang memiliki kepribadian yang sensitif, *moody*, gelisah, sering merasa cemas, panik, dan tidak percaya diri. Apabila anak cenderung kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi perasaan negatif yang dialaminya, maka hal ini mengarah pada tingkat meregulasi emosi yang rendah.

Menurut guru anak yang dididik dengan kekerasan akan sangat terlihat reaksi emosinya dan sulit dibujuk atau dinasehati, sedangkan anak yang dididik dengan kemandirian akan lebih bisa *ngemong* dan bisa menahan ledakan emosinya. Hal tersebut sejalan dengan Hurlock (2013, 200) yang berpendapat bahwa ditinjau dari segi pengasuhan, reaksi emosi anak tidak sama. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter akan membentuk anak menjadi individu yang cemas dan takut, sedangkan anak yang dibesarkan dengan pola asuh permisif atau demokratis akan membentuk anak menjadi individu yang semangat dan memiliki kasih sayang.

Faktor penghambat yang memengaruhi upaya guru dalam meregulasi emosi negatif pada anak adalah anak yang sensitif, selalu menggunakan perasaan akan mudah mengalami emosi negatif. Anak yang sensitif lebih sering

merasa tersinggung dan putus asa ketika diejek oleh teman yang lain. Hal ini sejalan dengan Burges (2006) Anak yang memiliki kepribadian yang sensitif, *moody*, gelisah, sering merasa cemas, panik, dan tidak percaya diri. Apabila anak cenderung kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi perasaan negatif yang dialaminya, maka hal ini mengarah pada tingkat meregulasi emosi yang rendah.

Menurut guru anak yang dididik dengan kekerasan akan sangat terlihat reaksi emosinya dan sulit dibujuk atau dinasehati, sedangkan anak yang dididik dengan kemandirian akan lebih bisa *ngemong* dan bisa menahan ledakan emosinya. Hal tersebut sejalan dengan Hurlock (2013: 200) yang berpendapat bahwa ditinjau dari segi pengasuhan, reaksi emosi anak tidak sama. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter akan membentuk anak menjadi individu yang cemas dan takut, sedangkan anak yang dibesarkan dengan pola asuh permisif atau demokratis akan membentuk anak menjadi individu yang semangat dan memiliki kasih sayang.

Guru berpendapat bahwa usia atau kematangan anak berpengaruh terhadap bagaimana ia dapat mengelola emosinya. Anak yang usianya di bawah lima tahun lebih sulit untuk dibujuk, kemudian juga apapun yang sudah ia pegang adalah miliknya dan tidak boleh dimiliki oleh orang lain. Sedangkan anak yang sudah berusia 5-6 tahun akan lebih bisa mengalah dan juga memahami sifat dari masing-masing temannya.

Hal ini sejalan dengan Burges (2006) mengatakan bahwa kemampuan anak dalam melakukan meregulasi emosi dengan bantuan

orang dewasa sangat diperlukan. Seiring dengan bertambahnya usia, kemampuan anak dalam memeregulasi emosinya akan semakin baik. Anak perempuan cenderung lebih sensitif dibandingkan laki-laki, di dalam kelas yang sering menunjukkan reaksi emosi seperti sedih dan takut adalah anak perempuan sedangkan laki-laki jarang. Perempuan lebih dapat melakukan meregulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan deskripsi dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa jenis emosi negatif yang sering muncul pada anak adalah marah, sedih, takut, dan cemburu. Upaya yang dilakukan oleh guru dalam meregulasi emosi negatif anak di Taman Kanak-kanak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Prawirotaman adalah memberikan motivasi, memberikan kesempatan pada anak untuk meluapkan emosi, mengarahkan emosi, membantu anak untuk meluapkan emosinya, serta menjadi pendengar dan fasilitator.

Guru juga menggunakan *guyonan-guyonan* berbahasa Jawa untuk menghibur anak dan guru sebisa mungkin melakukan komunikasi dengan orangtua terkait dengan reaksi emosi anak di sekolah. Peran guru di Taman Kanak-kanak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Prawirotaman adalah sebagai orangtua di sekolah, sebagai motivator, dan sebagai contoh untuk anak. Faktor pendukung dalam meregulasi emosi negatif pada anak di Taman Kanak-kanak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga

Prawirotaman adalah kepribadian dan pola asuh. Faktor penghambat dalam meregulasi emosi anak di Taman Kanak-kanak Pembinaan Kesejahteraan Keluarga Prawirotaman adalah kepribadian, pola asuh, usia, dan jenis kelamin. Cara untuk mengatasi hambatan tersebut adalah dengan cara sebisa mungkin mengajak orangtua untuk berkomunikasi untuk mencari solusi.

Saran

Sebagai bentuk rekomendasi maka peneliti menyampaikan saran kepada pihak-pihak yang terkait, bagi penelitian selanjutnya berdasarkan hasil temuan penelitian ternyata usia, jenis kelamin, pola asuh, dan kepribadian anak berpengaruh terhadap reaksi emosi anak. Untuk itu peneliti selanjutnya diharapkan mampu menggali maupun meneliti lebih mendalam mengapa faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi reaksi emosi anak, sehingga diharapkan dapat menemukan cara ataupun solusi untuk meminimalisir reaksi emosi negatif anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2017). *Membentak anak sebabkan otak rusak*. Diakses tanggal 13 Januari 2019 dari <https://doktersehat.com>
- Bellas, M. V. (2009). *Emotion in the classroom: a theory-based exploration of teachers' emotion socialization beliefs and behaviors*. *Disertasi*. Faculty of Clark University.
- Borba, M. (2009). *The big book of parenting solution*. (Terjemahan Juliska Gracina dan Yanuarita Fitriani). Jakarta: PT Elex Komputindo
- Burges, L.M. (2006). *Emotion regulating and behavioral, emotional, and cardiovascular responses to interpersonal stress*. *Disertasi*. Ann Arbor, MI: UMI.

- Goleman, D. (2004). *Kecerdasan emosional*. (Terjemahan T. Hermaya). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Husna (2017). *Permasalahan perkembangan sosial emosional anak usia dini*. Diakses tanggal 13 Januari 2019 dari <https://kompasiana.com>
- Hurlock, E.B. (2013). *Perkembangan anak jilid 1 edisi keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Laudita. (2017). *Melatih kecerdasan emosional anak*. Diakses tanggal 11 Januari 2019 dari <https://kompasiana.com>
- Lee. (1996). Assessing early childhood teachers beliefs about emotions. *Journal of Education*, 26 (1), 14-17.
- Lynch, M., & Cicchetti, D. (1992). Maltreated children's reports of relatedness to their teachers. *Journal of Relationship Between Children and Non-parental adults*, Vol. 57, (81-108).
- Mashar, R. (2011). *Emosi anak usia dini dan upaya pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Moore, C. (2017). *Emotion regulation the willey handbook of disruptive and impulse control disorder*. San Fransisco.
- Mulyadi, S. (2004). *Membantu anak mengelola ketakutan*. Jakarta: Erlangga for Kids.
- Nissen, H dan Carol J. H. (2010). Promoting Emotional Competence in the Preschool Classroom. ACEI. Hlm 255–259.
- Nugrahaeni, A. (2017). *Metode pengembangan sosial emosional*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). *Permendikbud nomor 137 tahun 2014 tentang standar nasional pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana, D. (2016). *Pendidikan anak usia dini stimulasi dan aspek perkembangan anak*. Jakarta: Kencana.
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan dan konseling studi & karir*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yin, R. K. (2006). *Studi kasus dan metode*. Jakarta: PT. Raja Gafindo Persada.
- Yus, A. (2011). *Model pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Kencana.
- Zaenab, S. (2015). *Profesionalisme guru PAUD*. Yogyakarta: Depublish.
- Zam-zam, F. (2018). *Aplikasi metodologi penelitian*. Yogyakarta: Depublish.