

Pengaruh Pelatihan Pendidik Proaktif terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Guru Sekolah

The Effect of Proactive Educator Training on School Teachers' Emotional Regulation Ability

Amalia Putri Raharjanti^{1)*}, Muhammad Hidayat¹⁾ & Intan Puspitasari²⁾

1) Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

2) Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Diterima: 2025-08-12; Direview: 2025-09-05; Disetujui: 2025-09-11

*Corresponding Email: amalia2100013091@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Regulasi emosi pada guru SD mempengaruhi kualitas pengajaran dan interaksi dengan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pelatihan guru proaktif terhadap kemampuan regulasi emosi guru di sekolah dasar. Penelitian ini berfokus pada bagaimana pelatihan ini dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada guru. Metode yang digunakan adalah desain eksperimen kuantitatif dengan pendekatan one group pretest-posttest. Data dikumpulkan melalui skala regulasi emosi yang dimodifikasi, mencakup aspek strategi regulasi emosi, kontrol respons emosional, perilaku terarah tujuan, dan penerimaan respons emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan guru proaktif secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi guru dengan nilai $p = 0,007$. Simpulan dari kajian ini adalah regulasi emosi yang baik berkontribusi pada suasana belajar yang kondusif dan efektif, serta mendukung keberhasilan pembelajaran siswa. Oleh karena itu, pelatihan yang berfokus pada pengembangan soft skill guru perlu diintegrasikan dalam program pengembangan profesional di sekolah dasar.

Kata Kunci: Guru SD; Kuantitatif Experiment; Pelatihan Proaktif; Regulasi Emosi; Uji Wilcoxon

Abstract

Emotion regulation among elementary school teachers affects the quality of teaching and interaction with students. This study aims to analyze the impact of proactive teacher training on the emotion regulation skills of elementary school teachers. The research focuses on how this training can enhance teachers' emotion regulation skills. The method used is a quantitative experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Data were collected through a modified emotion regulation scale, encompassing aspects of emotion regulation strategies, emotional response control, goal-directed behavior, and acceptance of emotional responses. The results of the study indicate that proactive teacher training significantly improves teachers' emotion regulation abilities, with a p -value of 0.007. The conclusion of this study is that good emotion regulation contributes to a conducive and effective learning environment, supporting student learning success. Therefore, training focused on the development of teachers' soft skills should be integrated into professional development programs in elementary schools.

Keywords: Emotional regulation; PROAKTIF training; Wilcoxon test; quantitative experiment; elementary school teachers.

How to Cite: Raharjanti, A.P., Hidayat, M., & Puspitasari, I. (2025) Pengaruh Pelatihan Pendidik Proaktif terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Guru Sekolah, *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 8(2): 794-802

PENDAHULUAN

Penelitian ini menyoroti peran krusial guru di jenjang sekolah dasar (SD), yang merupakan fase penting dalam perkembangan anak. Menurut Piaget (1971), anak pada usia ini berada dalam tahap operasional konkret, di mana mereka mulai memahami konsep logis melalui pengalaman langsung. Lickona (1991) menekankan pentingnya pendidikan karakter yang memperkuat aspek sosial dan emosional anak, yang berkontribusi terhadap kesuksesan jangka panjang. Dalam konteks ini, kemampuan guru dalam mengelola emosi sangat penting, karena pengaturan emosi yang efektif dapat menciptakan iklim belajar yang positif (Syarqawi, 2016). Dalam konteks ini, regulasi emosi yang baik dapat membantu guru untuk merespons kebutuhan emosional siswa dengan lebih baik, menjaga hubungan yang sehat, serta mengatasi situasi yang penuh tantangan tanpa memberikan dampak negatif terhadap perkembangan siswa (Lickona, 1991).

Penelitian menunjukkan bahwa guru yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik dapat mengelola konflik dengan lebih efektif dan mempertahankan interaksi konstruktif dengan siswa, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas pembelajaran dan menciptakan iklim sosial yang mendukung perkembangan siswa (Gross, 2002; Sterman et al., 2016). Dengan demikian, regulasi emosi bukan hanya penting bagi kesejahteraan guru, tetapi juga berkontribusi langsung pada efektivitas pengajaran dan pencapaian tujuan pendidikan. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap pengembangan soft skill guru melalui pelatihan berbasis model BK Proaktif yang dikembangkan oleh Atamimi. Guru yang dapat menenangkan diri mereka dalam situasi yang menegangkan mampu menjadi contoh positif bagi siswa dalam hal pengendalian emosi dan resolusi masalah (Zeidner & Matthews, 2017). Dengan demikian, regulasi emosi bukan hanya penting bagi kesejahteraan guru, tetapi juga berkontribusi langsung pada efektivitas pengajaran, keberhasilan pembelajaran siswa, serta pencapaian tujuan pendidikan.

Regulasi emosi pada guru menjadi aspek penting dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan efektif. Menurut Gross (2002) Salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi adalah *soft skill* yang dimiliki oleh guru. *Soft skill* seperti empati, komunikasi yang baik, dan kemampuan memecahkan masalah, berkontribusi besar dalam membantu guru mengelola tekanan emosional yang sering muncul dalam proses pembelajaran.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Irawan et al. (2023) berjudul Optimalisasi Soft Skill pada Lembaga Pendidikan di Era 4.0 menyimpulkan bahwa untuk menghadapi perubahan, sumber daya manusia perlu lebih cakap, mampu beradaptasi dengan teknologi informasi, otomatisasi, dan tuntutan lingkungan baru. Pengoptimalisasian soft skill idealnya dilakukan sejak dini melalui pengajaran komprehensif di institusi pendidikan formal maupun nonformal. Selanjutnya penelitian lain berjudul Urgensi Soft Skill dalam Perspektif Teori Behavioristik menyimpulkan bahwa soft skill adalah kemampuan non-teknis yang mencakup kecerdasan emosional (intrapersonal: kesadaran diri dan keterampilan diri) dan kecerdasan sosial (interpersonal: kesadaran sosial dan keterampilan sosial). Soft skill dianggap penting dalam membentuk kepribadian matang, khususnya dalam proses pembelajaran guru yang menguasai karakteristik peserta didik, teori pembelajaran, serta teknologi informasi (Supardipa et al., 2021).

Modul soft skill yang digunakan dalam pelatihan ini mengacu pada model BK Proaktif yang dikembangkan oleh Atamimi (2016). Model ini bertujuan untuk pengembangan diri individu secara positif melalui pola pikir dan aktivitas yang konstruktif. Model ini telah diteliti oleh sejumlah peneliti sebelumnya yakni Dalimunthe (2017) dan Nur Hidayati (2023) menunjukkan bahwa model ini efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Istilah "PROAKTIF" mencerminkan enam komponen penting: Peka, Responsif, Operasional, Afektif, Kognitif, Ikhlas, dan Fasilitas.

Hasil wawancara dengan guru di SD mengungkapkan tantangan dalam proses pembelajaran, seperti kesulitan konsentrasi siswa dan perilaku nakal, yang menuntut guru untuk memiliki kesabaran dan kemampuan pengendalian emosi yang tinggi (Syarqawi, 2016).

Dengan tujuan menganalisis pengaruh pelatihan guru proaktif terhadap kemampuan regulasi emosi, penelitian ini diharapkan memberikan wawasan lebih jelas mengenai hubungan

antara pelatihan tersebut dan peningkatan kemampuan regulasi emosi guru, sehingga dapat berkontribusi pada pencapaian tujuan pendidikan yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi desain eksperimen kuantitatif dengan jenis Quasi Experiment. Menurut Sugiyono (2013) Quasi Experiment adalah metode eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara perlakuan dan kelompok penelitian. Desain yang digunakan oleh peneliti adalah one group *pretest-posttest design*, sebagai penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan diberikan, kemudian tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan dilakukan. Dalam desain ini, hanya ada satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol sebagai perbandingan. Desain ini digunakan untuk mengevaluasi efek perlakuan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Subjek dalam penelitian ini adalah guru SD, dengan jumlah total 11 guru, dengan karakteristik subjek penelitian ini adalah guru yang mengajar di SD Unggulan Muhammadiyah Lemahdadi. Skala yang disusun pada penelitian ini merupakan skala yang di modifikasi dari skala regulasi emosi milik Gross (2002), terdiri dari 16 butir soal yang meliputi aspek (1) *strategies to emotion regulation*, (2) *control emotional responses*, (3) *engaging in goal directed behavior*, (4) *acceptance of emotional response*.

Model experiment yang dilakukan berisi 3 sesi materi yang berlangsung selama 2 hari, pelatihan dimulai dengan sesi I: deteksi dini dan intervensi permasalahan siswa, yang membahas cara mendeteksi masalah yang mungkin dialami siswa, termasuk mengidentifikasi tanda-tanda awal kesulitan belajar dan perilaku siswa, serta cara melakukan intervensi yang tepat. Sesi II: Bedah Film The Ron Clark Story menganalisis film yang menggambarkan metode pengajaran inovatif, di mana peserta mendiskusikan karakter, tantangan, dan strategi yang digunakan Ron Clark. Selanjutnya, Sesi III: Komunikasi Terapeutik mengajarkan teknik komunikasi efektif untuk mendukung siswa, menekankan pentingnya membangun hubungan baik antara guru dan siswa serta cara mendengarkan dengan empati. Sesi IV: Mindfulness Islami memperkenalkan praktik mindfulness dengan pendekatan Islami, di mana peserta diajarkan teknik untuk meningkatkan kesadaran diri dan ketenangan dalam menghadapi stres di lingkungan sekolah. Setelah itu, Sesi IV: Action Plan memungkinkan peserta merancang rencana tindakan berdasarkan pembelajaran dari sesi-sesi sebelumnya, diharapkan dapat diterapkan dalam konteks nyata untuk meningkatkan pengalaman belajar siswa. Sesi V: Action Plan menjadi fokus pada penyempurnaan dan presentasi rencana tindakan yang telah dibuat, di mana peserta berbagi ide dan strategi yang akan diterapkan dalam praktik mengajar mereka. Materi yang disampaikan pada setiap sesinya telah disesuaikan dengan modul pendidik proaktif yang terlampir dibawah ini:

Tabel 1. Modul Pendidik Proaktif Berdasarkan Modifikasi Dari Modul BK Proaktif (Atamimi, 2016)

No	Aspek	Definisi Operasional	Sesi
1.	Peka (P)	Kemampuan dalam mengidentifikasi kondisi dan kebutuhan psikologis siswa.	Sesi I "Deteksi Dini & Intervensi Permasalahan Siswa" Sesi II "Bedah Film The Ronclark Story"
2.	Responsif (R)	Kemampuan dalam menghadapi stimulus yang diterima.	Sesi I "Deteksi Dini & Intervensi Permasalahan Siswa" Sesi II "Bedah Film The Ronclark Story" Sesi III "Komunikasi Terapeutik"
3.	Operasional atau Obah (O)	Perilaku positif yang menyertai perilaku responsive.	Sesi I "Deteksi Dini & Intervensi Permasalahan Siswa" Sesi II "Bedah Film The Ronclark Story" Sesi III "Komunikasi Terapeutik"
4.	Afektif (A)	Sikap yang mendukung untuk berempati, serta dapat memberikan penghargaan positif bagi siswa.	Sesi III "Komunikasi Terapeutik" Sesi II "Bedah Film The Ronclark Story" Sesi IV "Mindfulness Islami"

5.	Kognitif (K, T)	Kemampuan berpikir sebagai modal intelektual yang juga merupakan komponen pembentuk sikap.	Sesi I “Deteksi Dini & Intervensi Permasalahan Siswa” Sesi IV “Action Plan”
6.	Ikhlas (I)	Perbuatan semata-mata mencari keridhaan Allah SWT.	Sesi III “Komunikasi Terapeutik” Sesi IV “Mindfulness”
7.	Fasilitasi (F).	Kemampuan memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh peluang bagi pengembangan diri siswa secara optimal.	Sesi I “Deteksi Dini & Intervensi Permasalahan Siswa” Sesi V “Action Plan”

Selanjutnya dilakukan penilaian oleh ahli untuk menguji Indeks Validitas Isi (*Aiken's V*) pada materi modul yang telah dibuat, selanjutnya mendapatkan hasil seperti table di bawah ini.

Tabel 2. Validitas Isi Nilai Aiken's V Modul Pendidik Proaktif

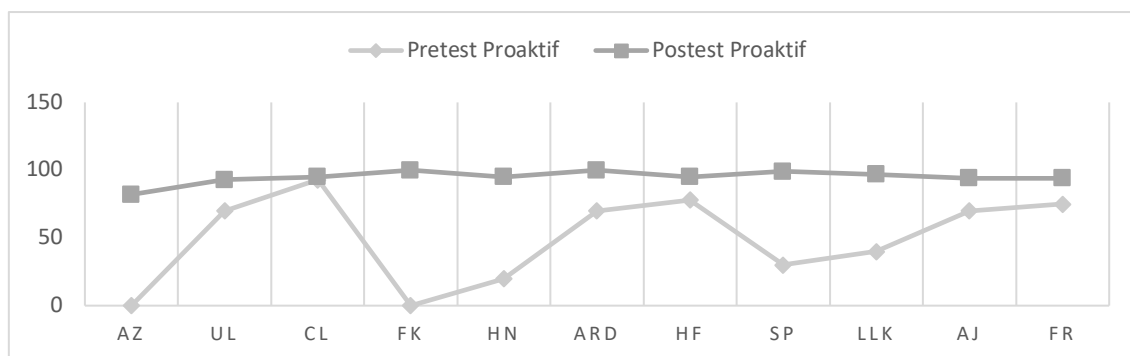
No	Aspek	Penilai 1	Penilai 2	Penilai 3	Total	Aiken V
1.	Peka (P)	5	5	5	12	1
2.	Responsif (R)	5	5	4	11	0,916
3.	Operasional atau Obah (O)	5	4	4	10	0,833
4.	Afektif (A)	5	5	5	12	1
5.	Kognitif (K, T)	5	5	5	12	1
6.	Ikhlas (I)	5	5	4	11	0,916
7.	Fasilitasi (F).	5	5	5	12	1

Nilai Aiken,s V terdistribusi baik apa bila nilainya mendekati 1 dan untuk memperoleh diferensiasi kontrak yang jelas maka diperlukan nilai validitas minimal 0,8 (Delgado-Rico et al., 2012). Jika dilihat dari table diatas maka dapat diartikan bahwa nilai *aiken's v* modul pendidik proaktif dapat dikatakan valid karena nilai paling rendah adalah 0,833 pada aspek Operasional atau obah dan nilai tertinggi adalah 1 pada aspek Peka, Afektif, Kognitif dan fasilitasi,

Setelah dilakukan pelatihan dan pengambilan data maka selanjutnya peneliti melakukan Uji hipotesisi menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang merupakan uji untuk mengetahui hipotesis dua buah sampel yang berpasangan (Sugiyarto, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* guna menguji hipotesis dua sample berpasangan dengan data yang berbentuk ordinal (Sugiyono, 2013), berikut data yang diperoleh:



Gambar 1. Diagram skor pelatihan pendidik proaktif *Pretest* dan *Posttest*

Dari gambar di atas, diketahui bahwa ada 11 peserta eksperimen mengalami kenaikan nilai dari *pretest* ke *posttest*. Dengan data diatas dapat diambil kesimpulan secara kualitatif bahwa semua peserta eksperimen mengalami perubahan nilai yang signifikan dari *Pretest* ke *Posttest*.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesisi Nilai Mean Rank Pelatihan Pendidik Proaktif

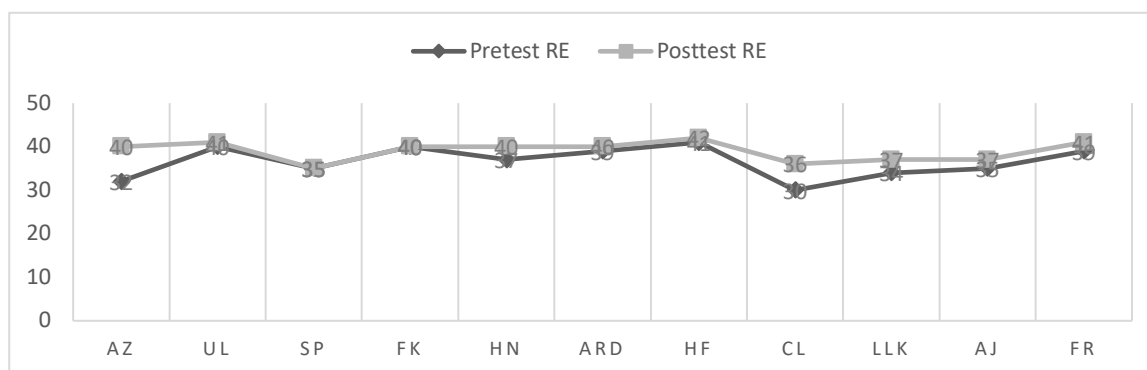
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post proaktif - pre proaktif	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	11 ^b	6.00	66.00
	Ties	0 ^c		
	Total	11		

Dari tabel hasil uji hipotesisi nilai mean rank pelatihan pendidik proaktif di atas, dapat dilihat bahwa regulasi emosi dari peserta yang sebelumnya 0,00 menjadi 6,00. Artinya ada peningkatan mean rank dari pelatihan pendidik proaktif.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Nilai Signifikansi Pendidik Proaktif
post proaktif - pre proaktif

Z	-2.934 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

Dari tabel hasil uji hipotesisi berdasarkan nilai signifikansi pendidik proaktif di atas, dapat dilihat bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) adari *pretest* dan *posttest* pelatihan pendidik proaktif sebesar 0,003 ($p < 0,05$) artinya ada peningkatan yang signifikan pada skor *pretest* dan *posttest* pelatihan pendidik proaktif.



Gambar 2. Diagram skor Regulasi Emosi *Pretest* dan *Posttest*

Dari gambar 2, diketahui bahwa ada 10 peserta eksperimen mengalami kenaikan nilai dari *pretest* ke *posttest* dan 1 peserta dengan nilai *pretest* dan *posttest* yang konsisten. Dengan data diatas dapat diambil kesimpulan secara kualitatif bahwa ada perubahan regulasi emosi pada kelompok eksperimen.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesisi Nilai Mean Rank Regulasi Emosi

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post regulasi emosi - pre regulasi emosi	Negative Ranks	0a	.00
	Positive Ranks	9b	45.00
	Ties	2c	
	Total	11	

Dari tabel hasil uji hipotesisi nilai mean rank regulasi emosi di atas, dapat dilihat bahwa regulasi emosi dari peserta yang sebelumnya 0,00 menjadi 5,00. Artinya ada peningkatan mean rank dari variable regulasi emosi

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesisi Minior Berdasarkan Nilai Signifikansi Regulasi Emosi

	post regulasi emosi - pre regulasi emosi
Z	-2.680a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007

Dari tabel hasil uji hipotesisi minior berdasarkan nilai signifikansi regulasi emosi di atas, dapat dilihat bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) adari pretest dan posttest regulasi emosi sebesar 0,007 ($p < 0,05$) artinya ada peningkatan yang signifikan pada skor regulasi emosi setelah diberikan pelatihan pendidik proaktif.

Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan terkait pengaruh pelatihan pendidik proaktif terhadap regulasi emosi guru. Terdapat peningkatan nilai pada guru setelah pelatihan dibandingkan dengan sebelum pelatihan. Untuk menganalisis data, digunakan uji hipotesis dengan Uji Wilcoxon, yang bertujuan untuk menentukan apakah pelatihan pendidik proaktif berpengaruh terhadap regulasi emosi guru. Hasil uji menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor regulasi emosi setelah pelatihan diberikan.

Fokus penelitian ini merupakan bagaimana cara guru meregulasikan emosinya, berkenaan dengan murid yang memiliki sifat yang bermacam macam sebagai tenaga pendidik regulasi emosi berperan besar pada kesejahteraan guru. Selain itu regulasi emosi juga berkontribusi langsung pada efektivitas pengajaran, keberhasilan pembelajaran siswa, serta pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan (Sasaki et al., 2020).

Regulasi emosi pada guru menjadi aspek penting dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan efektif. Salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi adalah soft skill yang dimiliki oleh guru. Soft skill, seperti empati, komunikasi yang baik, dan kemampuan memecahkan masalah, berkontribusi besar dalam membantu guru mengelola tekanan emosional yang sering muncul dalam proses pembelajaran. Menurut Daniel (2009), kecerdasan emosional, yang merupakan inti dari soft skill, memungkinkan individu untuk mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri serta memahami emosi orang lain. Bagi seorang guru, keterampilan ini penting untuk membangun hubungan positif dengan siswa, menciptakan lingkungan yang suportif, dan menangani konflik dengan cara yang konstruktif. Dari pembahasan singkat di atas maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan pendidik proaktif memiliki peran yang secara signifikan berpengaruh pada regulasi emosi pada guru SD.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan pendidik proaktif dalam meningkatkan regulasi emosi guru Sekolah Dasar. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test, diperoleh nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,003 pada skor pretest dan posttest pelatihan pendidik proaktif. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik pada skor partisipan setelah mengikuti pelatihan ($p < 0,05$), yang mengindikasikan efektivitas dari intervensi yang diberikan. Lebih lanjut, hasil observasi dari perubahan skor regulasi emosi menunjukkan bahwa 10 dari 11 peserta mengalami peningkatan skor dari pretest ke posttest, dan 1 peserta tetap dengan skor yang sama. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji Wilcoxon pada variabel regulasi emosi yang menunjukkan nilai $Z = -2.680$ dan $p = 0.007$ ($p < 0.05$), menandakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor regulasi emosi sebelum dan sesudah pelatihan.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan pendidik proaktif berhasil mengembangkan kemampuan guru dalam mengelola emosi mereka. Regulasi emosi merupakan aspek krusial dalam profesi pendidik karena guru berhadapan dengan dinamika perilaku siswa yang kompleks dan penuh tantangan. Ketidakkampuan dalam meregulasi emosi dapat menyebabkan stres kerja yang berkepanjangan, burnout, dan penurunan kualitas pembelajaran di kelas (Sasaki et al., 2020).

Secara konseptual, regulasi emosi tidak dapat dipisahkan dari keterampilan sosial-emosional atau soft skills, seperti empati, komunikasi efektif, dan kemampuan menyelesaikan konflik. Menurut Daniel Goleman (2009), kecerdasan emosional yang menjadi inti dari soft skills memungkinkan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi pribadi dan orang lain. Dalam konteks pembelajaran, guru yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif, membina relasi sehat dengan murid, serta merespons tantangan pembelajaran secara konstruktif.

Pelatihan Pendidik Proaktif yang dikembangkan dalam penelitian ini berbasis pada modul Guru Proaktif yang dimodifikasi dari Atamimi (2016), dan terdiri atas empat sesi utama, yaitu: (1) Deteksi Dini & Intervensi Permasalahan Siswa, (2) Bedah Film The Ron Clark Story, (3) Komunikasi Terapeutik, dan (4) Mindfulness Islami. Keempat sesi tersebut telah divalidasi berdasarkan prinsip-prinsip proaktivitas guru sebagaimana dijelaskan oleh Atamimi, dan dirancang untuk membekali guru dengan keterampilan afektif dan reflektif dalam menghadapi dinamika kelas.

Secara teoritis, keterampilan regulasi emosi sangat berkaitan erat dengan proaktivitas guru. Guru yang proaktif tidak hanya reaktif terhadap situasi kelas, tetapi mampu memprediksi, merancang, dan mengelola interaksi dengan siswa secara konstruktif (Atamimi, 2016). Dalam konteks ini, pelatihan Pendidik Proaktif menjadi media strategis untuk membangun kesadaran emosi, kepekaan terhadap kondisi siswa, serta kemampuan komunikasi yang penuh empati dan kebermaknaan.

Keempat sesi dalam pelatihan memiliki fungsi dan kontribusi tersendiri terhadap pengembangan regulasi emosi. Sesi I: Deteksi Dini & Intervensi Permasalahan Siswa mengembangkan kepekaan guru terhadap sinyal perilaku siswa yang membutuhkan perhatian, sehingga guru dapat merespons secara tepat sebelum masalah membesar. Hal ini mendorong penggunaan strategi regulasi berbasis antisipasi, bukan reaksi emosional spontan. Sesi II: Bedah Film The Ron Clark Story berfungsi sebagai media reflektif untuk membangun makna dan inspirasi tentang peran guru dalam membentuk karakter dan keberhasilan siswa. Proses refleksi semacam ini terbukti memperkuat regulasi kognitif-emosional (Goroshit & Hen, 2016).

Sesi III Komunikasi Terapeutik memperkuat keterampilan guru dalam mendengarkan aktif, membangun empati, serta menyampaikan pesan secara asertif namun penuh kehangatan. Keterampilan ini telah terbukti dalam berbagai studi berkontribusi pada peningkatan kontrol diri emosional dan penurunan tingkat burnout pada guru (Jennings et al., 2017). Selanjutnya yang terakhir adalah Sesi IV: Mindfulness Islami. Sesi ini mengintegrasikan pendekatan kesadaran penuh (mindfulness) dengan nilai-nilai spiritual keislaman seperti sabar, ikhlas, dan tawakal. Mindfulness telah terbukti secara empiris meningkatkan regulasi emosi melalui peningkatan kesadaran diri dan penerimaan terhadap pengalaman emosional (Frank et al., 2020), sementara spiritualitas Islam memberikan kerangka makna dan motivasi dalam menghadapi stres dan tantangan. Efektivitas pelatihan ini juga selaras dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis kesadaran emosional dan refleksi diri mampu meningkatkan emotional regulation guru serta kualitas interaksi mereka dengan siswa (Emerson et al., 2017; Brackett et al., 2019). Guru yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan pengelolaan kelas yang lebih positif, memperlihatkan empati lebih tinggi kepada siswa, dan mengalami tingkat stres kerja yang lebih rendah (Sanetti et al., 2021). Secara keseluruhan, pelatihan Pendidik Proaktif ini terbukti efektif karena memadukan pendekatan teoritis yang kuat yaitu konsep model BK Proaktif (Atamimi, 2016) dengan metode pembelajaran yang aplikatif dan reflektif. Keberhasilan pelatihan ini mengindikasikan pentingnya pengembangan pelatihan berbasis soft skills dan penguatan emosi guru sebagai bagian dari pengembangan profesional guru SD. Dengan demikian, pelatihan pendidik proaktif dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi pengembangan kapasitas guru yang berdampak pada peningkatan kualitas pendidikan dasar. Intervensi ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan memperhatikan kebutuhan kontekstual guru, pendekatan berbasis pengalaman, serta keberlanjutan program pelatihan.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan pendidik proaktif secara signifikan meningkatkan regulasi emosi pada guru SD Unggulan Muhammadiyah Lemahdadi. Namun, penting untuk mempertimbangkan bahwa peningkatan ini tidak hanya disebabkan oleh teknik yang diajarkan, tetapi juga oleh konteks sosial dan budaya di mana guru beroperasi. Pertanyaan yang perlu diajukan adalah seberapa efektif pelatihan ini dalam menciptakan perubahan jangka panjang dalam perilaku guru, serta dampak dinamika interpersonal antara guru dan siswa terhadap penerapan keterampilan ini. Memahami faktor-faktor ini sangat penting untuk mengevaluasi keberhasilan program pelatihan secara holistik.

Temuan penelitian ini menggarisbawahi pentingnya bagi guru untuk menerapkan keterampilan regulasi emosi yang diperoleh dari pelatihan dalam praktik pengajaran sehari-hari. Sekolah harus menciptakan lingkungan yang mendukung dengan menyediakan ruang untuk refleksi dan dukungan dari rekan sejawat. Selain itu, pengembangan profesional yang berkelanjutan dapat memperkuat kesadaran emosional guru, sehingga menghasilkan atmosfer pembelajaran yang lebih positif dan konstruktif di kelas. Dengan regulasi emosi yang baik, guru dapat memfasilitasi proses belajar yang lebih efektif bagi siswa.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menginvestigasi efek jangka panjang dari pelatihan ini, termasuk dampaknya terhadap hasil belajar siswa. Penelitian di berbagai konteks sekolah dan dengan berbagai kelompok guru juga penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memoderasi efektivitas pelatihan. Selain itu, menggunakan metode kualitatif dapat memberikan wawasan lebih dalam tentang pengalaman guru selama dan setelah pelatihan, serta tantangan yang mereka hadapi dalam menerapkan keterampilan yang telah dipelajari. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat memberikan kontribusi yang lebih substansial bagi pengembangan profesional guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Syarqawi, T. N. (2016). Permasalahan pembelajaran pada sekolah dasar serta solusi pemecahannya. *Knmp I*, 246–259.
- Atamimi, A. (2016). *Guru proaktif: Strategi mengelola kelas dan siswa bermasalah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Atamimi, N. (2016). Keterampilan psikologis model “BK proaktif” untuk mengembangkan karakter dan kepribadian guru SD yang humanis. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1, 13–22. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i1.8609>
- Brackett, M. A., Reyes, M. R., Rivers, S. E., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2019). Improving teachers' social and emotional competence: A randomized controlled trial of the RULER approach. *American Educational Research Journal*, 56(1), 1–34. <https://doi.org/10.3102/0002831218798078>
- Dalimunthe, H. L. (2017). Pelatihan keterampilan psikologis model BK “PROAKTIF” untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah pada guru SD. *Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama Jl. KL. Yos Sudarso, Km*, 45–55.
- Daniel, G. (2009). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury.
- Delgado-Rico, E., Carretero-Dios, H., & Ruch, W. (2012). Content validity evidences in test development: An applied perspective. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12(3), 449–460.
- Emerson, L.-M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching mindfulness to teachers: A systematic review and narrative synthesis. *Mindfulness*, 8(5), 1136–1149. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0691-4>
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2020). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 32(3), 1045–1075. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09507-8>
- Goroshit, M., & Hen, M. (2016). Teachers' empathy: Can it be predicted by self-efficacy? *Teachers and Teaching*, 22(7), 805–818. <https://doi.org/10.1080/13540602.2016.1185818>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hagermoser Sanetti, L. M., Gritter, K. L., Dobey, L. M., & Fallon, L. M. (2021). Teacher stress and burnout: The role of emotional regulation. *Psychology in the Schools*, 58(3), 529–544. <https://doi.org/10.1002/pits.22461>

- Irawan, A., Setiawati, T., & Andiana, A. (2023). Optimalisasi soft skill pada lembaga pendidikan di era 4.0. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 2(4), 872–882. <https://doi.org/10.59188/jcs.v2i4.286>
- Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., ... & Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for Teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010–1028. <https://doi.org/10.1037/edu0000187>
- Kurtz, S., & Kurtz, S. (2024). Examining the influence of professional learning communities on grit and social-emotional skill development in students and collective teacher efficacy within a middle school. *Digital Commons @ NLU*.
- Lickona, T. (1991). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.
- Nur Hidayati, I. D. (2023). Pengembangan modul keterampilan identifikasi dan intervensi permasalahan siswa pada guru sekolah dasar. 13(2), 17–23.
- Piaget, J. (1971). *The child's conception of the world*. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). [Catatan: Entri ini tampak tidak konsisten. Perlu klarifikasi apakah benar judul dan sumbernya sesuai.]
- Sasaki, N., Watanabe, K., Imamura, K., Nishi, D., Karasawa, M., Kan, C., Ryff, C. D., & Kawakami, N. (2020). Japanese version of the 42-item psychological well-being scale (PWBS-42): A validation study. *BMC Psychology*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00441-1>
- Sasaki, Y., Kita, Y., & Yokoyama, S. (2020). The effect of teachers' emotional regulation on classroom climate and students' academic outcomes: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 32(4), 1271–1292. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09517-6>
- Sterman, J., Naughton, G., Froude, E., Villeneuve, M., Beetham, K., Wyver, S., & Bundy, A. (2016). Outdoor play decisions by caregivers of children with disabilities: A systematic review of qualitative studies. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 28(6), 931–957. <https://doi.org/10.1007/s10882-016-9517-x>
- Sugiyarto. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi*. CV Media Sains Indonesia.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*.
- Supardipa, I. P., Widiara, I. K., & Indrawati, N. M. (2021). Urgensi soft skill dalam perspektif teori behavioristik. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(1), 63–74. <http://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/edukasi>
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2017). Emotional intelligence in gifted students. *Gifted Education International*, 33(2), 163–182. <https://doi.org/10.1177/0261429417708879>