**MANAJEMEN EMOSI GURU DALAM PENGELOLAAN KELAS: STUDI
KUALITATIF TENTANG STRATEGI MENGATASI PERILAKU AGRESIF
PESERTA DIDIK**

Vicensia Araya Reinita¹, Kintan Limiansih², Gracendy Aluz Clarita Budiono³

¹PGSD FKIP Universitas Sanata Dharma

²PGSD FKIP Universitas Sanata Dharma

³SD Cahaya Bangsa Utama

Alamat e-mail : ¹vicensiaaraya88@gmail.com, Alamat e-mail : ²kintan@usd.ac.id,

Alamat e-mail: ³gracendyaluz@gmail.com

ABSTRACT

This study focuses on teachers' emotional management strategies in addressing aggressive student behavior in the classroom, particularly at the elementary school level. The central issue examined is how teachers implement the five components of emotional management as proposed by Daniel Goleman, self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills, in responding to the frequent occurrence of aggressive behavior in learning environments. This research employs a descriptive qualitative approach, using observation and in-depth interviews with three teachers from a private elementary school in the Special Region of Yogyakarta. To ensure data validity, source triangulation techniques were applied. The findings reveal that teachers are capable of recognizing and managing their own emotions through strategies such as deep breathing, remaining silent, or adopting a personalized approach to students. Intrinsic motivation rooted in spiritual, professional, and moral values serves as the primary driving force in maintaining emotional control. Teachers also demonstrate empathy by understanding students' backgrounds and establishing supportive and personal communication. Social skills are reflected in flexible and adaptive approaches to building positive relationships with aggressive students. In conclusion, the five components of emotional management play a crucial role in enabling teachers to create a conducive learning environment and maintain emotional resilience in the classroom. It is recommended that emotional management training and institutional support be continuously enhanced to strengthen teacher professionalism.

Keywords: Aggressive behavior, Emotional management, Elementary school teachers

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada strategi pengelolaan emosi guru dalam menghadapi perilaku agresif siswa di kelas, khususnya pada jenjang sekolah dasar. Permasalahan yang dipecahkan adalah bagaimana guru mengaplikasikan kelima indikator pengelolaan emosi menurut Daniel Goleman, yakni kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial, dalam menghadapi perilaku agresif yang sering terjadi di lingkungan belajar. Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode observasi dan wawancara mendalam terhadap tiga orang guru di salah satu sekolah dasar swasta di Daerah

Istimewa Yogyakarta. Untuk menjaga keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru mampu mengenali dan mengelola emosi pribadi melalui strategi seperti melakukan tarik napas, berdiam diri, atau melakukan pendekatan personal kepada siswa. Motivasi intrinsik yang bersumber dari nilai-nilai spiritual, profesional, dan moral menjadi kekuatan utama dalam mengendalikan emosi. Guru juga menunjukkan empati dengan memahami latar belakang siswa dan membangun komunikasi yang suportif dan personal. Keterampilan sosial ditampilkan melalui pendekatan yang fleksibel dan adaptif dalam menjalin hubungan yang positif dengan siswa yang agresif. Sebagai kesimpulan, kelima indikator manajemen emosi berperan penting dalam membantu guru menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mengelola ketahanan emosi di kelas. Disarankan agar pelatihan manajemen emosi dan dukungan kelembagaan terus ditingkatkan untuk memperkuat profesionalisme guru.

Kata Kunci: Guru sekolah dasar, Manajemen emosi, Perilaku agresif.

A. Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan, guru memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan pembelajaran adalah kemampuan guru dalam mengelola kelas dan pembelajaran. Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara guru dan peserta didik dalam lingkungan edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini, guru tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga berperan sebagai fasilitator yang menciptakan kondisi belajar efektif, sehingga peserta didik dapat memahami materi secara optimal dan mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (Aprilia and Trihantoyo 2020).

Sebagai pengelola pembelajaran, guru memiliki peran dalam menciptakan kondisi kelas yang kondusif guna mendukung proses belajar yang efektif. Keberhasilan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh materi yang disampaikan, tetapi juga oleh kenyamanan peserta didik, ketersediaan sarana yang memadai, serta penggunaan metode yang sesuai. Guru dituntut untuk memastikan seluruh elemen dalam pembelajaran berjalan harmonis agar peserta didik dapat mencapai hasil yang optimal. Oleh karena itu, lingkungan belajar harus dirancang dan diawasi dengan baik sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara terarah dan sesuai dengan tujuan pendidikan (Aprilia and Trihantoyo 2020).

Kemampuan dalam mengelola kelas merupakan kompetensi esensial yang harus dimiliki oleh setiap pendidik. Pengelolaan kelas merujuk pada serangkaian strategi yang dilakukan guru untuk menciptakan dan mempertahankan kondisi belajar yang optimal. Aspek-aspek yang tercakup di dalamnya meliputi penataan lingkungan fisik kelas, pola interaksi antara guru dan peserta didik, serta antar peserta didik, penanganan terhadap perilaku peserta didik yang tidak sesuai, perumusan dan penerapan aturan, serta pengelolaan waktu secara efektif guna mendukung tercapainya tujuan pembelajaran (Amaludin 2020).

Fenomena yang melatarbelakangi penelitian ini adalah adanya perilaku agresif peserta didik sekolah dasar yang dapat mengganggu jalannya pembelajaran. Di SD Cahaya Bangsa Utama, guru seringkali dihadapkan dengan perilaku agresif baik verbal maupun fisik dari peserta didik yang menuntut respon cepat dan tepat. Dalam konteks ini kemampuan guru dalam mengelola emosi menjadi aspek krusial. Menurut Goleman, kecerdasan emosi adalah kemampuan dalam memahami emosi pribadi serta emosi orang lain guna

mendorong motivasi diri dan mengatur emosi secara efektif, baik dalam diri sendiri maupun dalam interaksi dengan orang lain (Goleman 1995). Kecerdasan emosi mencakup kemampuan guru dalam merasakan, memahami dan mengelola emosi diri maupun orang lain, memotivasi diri saat menghadapi tantangan, menunjukkan empati dan kasih sayang, serta berkomunikasi secara santun pada anak (Prabu and Puspitasari 2015). Oleh karena itu, penting untuk memahami secara mendalam bagaimana guru mempraktikkan manajemen emosi dalam kondisi nyata di lapangan.

Manajemen emosi merupakan kemampuan mengelola dan menyesuaikan respons emosional dalam berbagai situasi, khususnya di lingkungan pendidikan, memungkinkan guru memberikan pengaruh positif yang lebih besar terhadap peserta didik (Ramdan Samadi, Nurishlah, and Mulyani 2023). Namun, realitasnya seringkali ruang kelas dipenuhi oleh tantangan emosional. Minimnya keterampilan atau pelatihan dalam pengelolaan emosi dapat membatasi kemampuan guru dalam mengendalikan emosinya sendiri dan merespon emosi peserta

didik secara tepat (Ramdan Samadi et al. 2023). Manajemen emosi membantu guru dalam mengenali, mengendalikan, dan mengarahkan emosinya secara tepat agar terhindar dari respons emosional yang negatif (Dewi et al. 2023).

Manajemen emosi merupakan kemampuan untuk memotivasi diri, tetap tangguh saat menghadapi frustrasi, mengikuti suara hati tanpa berlebihan dalam mencari kesenangan, mengelola suasana hati agar terhindar dari stres yang mengganggu pikiran, serta mampu berempati dan berdoa dengan tulus (Goleman 1995). Adapun lima unsur manajemen emosi sebagai berikut (Goleman 1995), 1) Kesadaran diri: Kesadaran diri bukan berarti tenggelam dalam emosi, melainkan sikap netral yang memungkinkan refleksi diri tetap berlangsung di tengah gejolak emosional; hal ini mencakup kemampuan mengenali perasaan saat itu juga, menggunakannya sebagai dasar dalam mengambil keputusan, memiliki penilaian realistis terhadap kemampuan diri, serta memiliki rasa percaya diri yang kokoh, 2) Pengaturan diri: Pengaturan diri mencakup kemampuan

mengendalikan dorongan dan emosi yang kuat, dengan lima ciri utama pada individu berkinerja tinggi yaitu mampu mengontrol diri, dapat dipercaya, berhati-hati, mudah beradaptasi, dan inovatif, 3) Motivasi: Kinerja dicapai melalui motivasi yang mencakup ketekunan, pengendalian diri, serta semangat, optimisme, dan rasa percaya diri, 4) Empati: Kemampuan untuk memahami perasaan dan persoalan orang lain dari sudut pandang mereka, menghargai perbedaan emosi, serta menangkap isyarat perasaan melalui nada suara, ekspresi wajah, dan komunikasi nonverbal bahkan sebelum mereka mengungkapkannya secara verbal, 5) Keterampilan sosial: mencakup kemampuan mengelola emosi saat berinteraksi dengan orang lain, memahami situasi dan relasi sosial dengan tepat, membangun komunikasi yang efektif, memengaruhi dan memimpin, bernegosiasi, menyelesaikan konflik, serta bekerja sama dalam tim.

Dalam praktik pembelajaran di kelas, guru sering dihadapkan pada perilaku peserta didik yang mengganggu, seperti berbicara keras, berjalan-jalan di kelas, mengganggu pembelajaran, mengejek teman.

Meskipun tidak selalu bersifat kekerasan berat, perilaku-perilaku ini termasuk dalam bentuk perilaku agresif ringan yang dapat mengganggu proses belajar-mengajar dan menjadi tantangan tersendiri bagi guru dalam mengelola emosinya.

Perilaku agresif dapat ditinjau dari sisi emosional sebagai luapan kemarahan yang memuncak, dan dari sisi motivasional sebagai tindakan yang disengaja untuk menyakiti orang lain, keduanya tetap tidak dapat dibenarkan karena menyimpang dari nilai dan moral (Alhadi, Purwadi, and Muyana 2017). Jenis perilaku agresif dibagi menjadi empat aspek perilaku berdasarkan tiga dimensi dasar yaitu, motorik, afektif, dan kognitif. Empat aspek perilaku tersebut, yaitu: 1) *Physical aggression*: tindakan yang bertujuan menyakiti, mengganggu, atau membahayakan orang lain melalui gerakan tubuh secara langsung, seperti menendang, memukul, atau tindakan fisik lainnya, 2) *Verbal aggression*: merupakan perilaku yang dilakukan dengan maksud menyakiti atau mengganggu orang lain menggunakan kata-kata, baik dalam bentuk ancaman maupun penolakan yang disampaikan secara lisan, 3) *Anger*: bentuk emosi negatif

yang timbul karena harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan, dan dalam ekspresinya bisa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Bentuk-bentuk emosi ini antara lain perasaan kesal, marah, jengkel, serta melibatkan kesulitan dalam mengontrol kemarahan, termasuk dalam bentuk iritabilitas yang menunjukkan kecenderungan seseorang mudah tersinggung atau marah karena temperamen, 4) *Hostility*: tindakan yang menunjukkan adanya rasa benci, marah, atau antagonisme terhadap orang lain, meskipun tidak secara terang-terangan. *Hostility* ini termasuk dalam kategori agresi tersembunyi (covert aggression), yang mencerminkan aspek kognitif dari agresi, seperti adanya rasa iri, cemburu, ketidakpercayaan, dan kekhawatiran terhadap orang lain (Buss and Perry 1992).

Penelitian ini akan berfokus pada manajemen emosi pada guru sekolah dasar, khususnya di salah satu SD swasta di Daerah Istimewa Yogyakarta. Data yang digunakan melalui observasi dan wawancara berdasarkan lima indikator manajemen emosi menurut Goleman.

B. Metode Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian langsung. Penelitian langsung merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan secara langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan cara berinteraksi secara langsung dengan responden atau objek yang diteliti, agar memperoleh informasi yang faktual dan sesuai dengan kondisi sebenarnya di lapangan (Sugiyono 2017). Penelitian ini dilaksanakan di salah satu SD swasta di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Pengumpulan data merupakan tahapan terpenting dalam proses penelitian karena bertujuan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui dua teknik yaitu observasi dan wawancara. Untuk memastikan keabsahan data, dilakukan uji kredibilitas dengan menggunakan triangulasi sumber, yaitu membandingkan dan memverifikasi informasi yang diperoleh dari berbagai narasumber (Sugiyono 2017).

1. Observasi

Observasi merupakan landasan utama dalam ilmu pengetahuan, karena

penelitian bergantung pada data berupa fakta yang diperoleh melalui pengamatan. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan observasi partisipatif moderat, di mana penulis ikut serta dalam aktivitas narasumber.

2. Wawancara

Wawancara adalah interaksi antara dua orang yang saling berbagi informasi dan gagasan melalui sesi tanya jawab, dengan tujuan membangun pemahaman terhadap suatu topik tertentu.

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif adapun tahapan dari teknik analisis data ini dengan model Miles and Huberman (Sugiyono 2017)

1. Pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan inti dari setiap kegiatan penelitian. Pada tahap awal, peneliti melakukan penelusuran umum terhadap kondisi objek penelitian, di mana seluruh hal yang diamati dan didengar akan dicatat. Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

2. Reduksi data

Mereduksi data adalah proses menyusun ringkasan dengan menyeleksi informasi penting, lalu mengidentifikasi pola serta tema yang muncul dari data tersebut.

3. Penyajian data

Pada penelitian kualitatif, data dapat disajikan melalui deskripsi ringkas, diagram, alur proses, atau bentuk visual lainnya.

4. Kesimpulan

Dalam penelitian kualitatif, kesimpulan bisa jadi menjawab rumusan masalah awal, namun bisa juga tidak, karena rumusan tersebut bersifat sementara dan mungkin berkembang seiring proses penelitian. Pada penelitian ini, kesimpulan akan disampaikan dalam bentuk uraian deskriptif.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini didasarkan pada hasil reduksi data wawancara yang dianalisis menggunakan teori manajemen emosi menurut Goleman. Lima indikator yang digunakan meliputi kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati,

dan keterampilan sosial yang menjadi dasar dalam mengetahui dan memahami cara guru mengelola emosi saat menghadapi dinamika di kelas. Untuk memahami indikator lebih dalam, pembahasn berikut ini akan mengacu pada lima indikator manajemen emosi tersebut.

Kesadaran Diri

Indikator pertama dalam manajemen emosi menurut Goleman adalah kesadaran diri. Pada aspek ini, guru diharapkan mampu mengenali dan memahami emosi yang muncul saat menghadapi situasi di kelas. Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga guru, ditemukan berbagai cara dalam mengenali emosi pribadi saat menghadapi situasi sulit di kelas. Guru 1 menyampaikan: "Jika sudah mulai merasa detak jantung berdetak cepat, emosi sudah diujung kepala, sudah ingin berkata-kata tapi ketahan".

Kemudian guru 2 mengatakan: "Kalau saya sendiri kan diawal obser dulu. Kalau emosi kan naik turun ya, sebenarnya kita mau biasa aja tapi karena dari rumah udah *mood*-nya nggak oke. Itu yang harus kita kontrol... yang tadinya nggak mau teriak, jadi akhirnya teriak."

Adapun jawaban dari guru 3 menjelaskan “Ketika sudah memberikan *reminder* ke anak tersebut tapi masih dilakukan. Biasanya itu uda bikin emosi dan biasanya menghela nafas dn berdiam menunggu beberapa detik. Atau biasanya ada anak yang mengingatkan temannya untuk diam”

Pada guru memiliki kemampuan mengenali tanda-tanda munculnya emosi dengan baik dari segi fisik, suasana hati, maupun perilaku spontan seperti diam atau menghela napas. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga guru telah memiliki kesadaran diri yang baik sebagai bentuk awal dari manajemen emosi. Hal ini sesuai dengan indikator kesadaran diri menurut Goleman yaitu kemampuan untuk mengenali dan memahami suasana hati, emosi, serta dorongan dari dalam diri, dan bagaimana hal tersebut memengaruhi orang lain. Guru 1 mengenali emosi melalui reaksi fisik tubuh seperti jantung yang berdetak cepat. Guru 2 mampu menyadari bahwa *mood* pribadi dapat mempengaruhi emosi di ruang kelas dan berusaha mengamati keadaan di kelas terlebih dahulu. Guru 3 menggunakan cara menunda reaksi, seperti berdiam diri dan menarik

napas sebagai bentuk kontrol awal. Hal ini menunjukkan bahwa guru tidak hanya bisa mengenali emosi, tetapi juga memulai proses mengatur respon yang merupakan dasar penting untuk manajemen emosi.

Pengaturan Diri

Setelah mengenali dan memahami emosi yang muncul, langkah selanjutnya adalah kemampuan untuk mengatur emosi tersebut. Indikator pengaturan diri menekankan bagaimana guru merespons emosi secara sehat dan tetap terkontrol saat menghadapi perilaku agresif peserta didik.

Pada pertanyaan yang diajukan tentang bagaimana guru tetap tenang dan tidak terbawa emosi negatif saat menghadapi peserta didik yang berperilaku agresif, berikut adalah respon dari masing-masing guru. Guru 1 mengatakan: “Biasanya step pertama tarik napas berapa kali sampai ngerasa udah *calmdown*, tapi biasanya kalau udah burn out banget, ya teriak juga sih kayak manggil nama anak yang terlalu aktif untuk dikasih *reminder*. Nah dengan anak itu diam otomatis kita juga jadi *calmdown*.”

Guru 2 menjelaskan: “Otomatis harus tenang selain mengontrol diri, karena kan kita di pendidikan nggak

boleh main tangan atau ngomong kasar. Jadi lebih ke kontrol emosi, menenangkan diri kita, dan berusaha mengajak anak itu untuk mengubah perilaku itu (*reminder* suara)." Adapun jawaban guru 3 yaitu: "Menghela napas dan anak itu sendiri juga udah tahu bahwa ketika guru udah menghela napas lalu mencoba untuk bercanda untuk mengalihkan topik. Kalau dia nggak sadar, kasih *reminder*, kalau sudah beberapa kali ya diajak ngobrol ke ruangan lain untuk ngobrol *face to face*."

Hasil wawancara menunjukkan bahwa para guru memiliki kemampuan mengella impuls dan respon emosi dalam menghadapi perilaku agresif peserta didik. Ini sesuai dengan indikator pengaturan diri menurut Goleman, yaitu kemampuan mengelola emosi agar tidak meledak-ledak dan mampu menyesuaikan respon secara sadar.

Guru 1 dan guru 2 menggunakan teknik tarik napas untuk menenangkan diri dan pengingat verbal sebagai bentuk batasan terhadap peserta didik. Guru 3 menerapkan strategi humor dan pendekatan personal sebagai cara meredam emosi. Namun, dari ketiga guru, muncul adanya pengkuan "jika

dalam konsisi lelah atau burnout", terkadang muncul reaksi emosi seperti teriakan yang menunjukkan bahwa pengaturan emosi terus ditingkatkan melalui refleksi diri dan dukungan institusional.

Motivasi

Selanjutnya, indikator yang termuat dalam manajemen emosi adalah motivasi. Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri yang membuat guru tetap konsisten, sabar, dan berkomitmen dalam menjalankan tugas meskipun menghadapi tantangan emosional. Motivasi ini menjadi kekuatan pendorong dalam menjaga kestabilan emosi. Pada pertanyaan tentang apa yang menjadi dorongan utama bagi guru untuk tetap sabar dan konsisten saat menghadapi tantangan emosional, berikut adalah respon dari ketiga guru:

Jawaban dari guru 1: "Sadar dengan tanggung jawab, orang tua saya bilang kerja itu harus dari hati, apa yang sedang kamu kerjakan itu untuk Tuhan. Saya selalu save dalam hati kalau bekerja harus dengan total. Termasuk harus sabar dan konsisten karena itu bagian dari tanggung jawab. Guru tidak bisa lepas dari kata sabar dan konsisten." Guru 2 mengatakan bahwa: "Kembali lagi

karena saya kan ada di lingkungan pendidikan otomatis kan memang kita nggak bisa ngomong yang dengan keras, marah, gebrak meja. Kita sebagai pengajar harus bisa kontrol diri. Saya pekerja di sini saya harus bisa mengontrol diri saya supaya sama-sama nyaman.” Lalu guru 3 menjelaskan : “Karena memang guru kan nggak boleh marah, tapi emosi tetap ada jadi ya walaupun terpancing emosi ya berusaha untuk tidak marah. Mending diam aja daripada nanti membentak, karena kita kan nggak boleh membentak. Biasanya lebih digunakan kata yang sebaliknya, bukan kata yang jelek.”

Ketiga guru menunjukkan motivasi diri yang kuat agar tetap profesional saat menghadapi tantangan emosional. Ini sesuai dengan indikator motivasi yaitu dorongan internal untuk mencapai tujuan, berkomitmen terhadap nilai dan profesional. Guru 1 menekankan bahwa pekerjaannya sebagai bentuk spiritual yang dilakukan dengan hati. Guru 2 memiliki kesadaran sebagai seorang profesional dalam dunia pendidikan. Guru 3 memahami adanya batasan etika sebagai guru.

Semua guru memiliki komitmen pribadi dan profesional dalam

perannya. Ini menunjukkan motivasi diri mereka merupakan nilai-nilai yang harus tertanam kuat dalam diri.

Empati

Empati merupakan kemampuan untuk memahami, bukan hanya memahami namun merujuk pada perilaku guru kepada mereka yang menunjukkan perilaku sulit. Dalam konteks pembelajaran, empati membantu guru dalam menentukan pendekatan yang tepat dan membangun hubungan yang supportif. Pertanyaan yang diajukan mengenai bagaimana mereka memahami perasaan atau latar belakang peserta didik yang menunjukkan perilaku sulit dan menunjukkan empati, berikut tanggapan para guru: Guru 1 “Biasanya saya akan mencari tahu dulu background story atau keluarga. Dari situ bisa memutuskan sikap yang tepat karena ada beberapa anak yang terlalu aktif itu bisa disikapi dengan tegas ada juga yang ngga. Jadi, penting untuk tahu background dari siswa yang berperilaku sulit itu. Cara nunjukin empati biasanya secara personal tidak di depan umum karena di depan kelas itu kan milik bersama, namun ketika mengobrol secara personal itu cara untuk menyalurkan

emosi pribadi atau empati terhadap anak itu.” Guru 2 “Kalau untuk anak dari saya setiap pagi kita bisa amati, anak datang ceria misalnya terus hari ini kok beda. Oh berarti ada sesuatu ntah di rumah, di jalan atau pas main di kelas. Kita gatau. Saya biasanya melakukan pendekatan tanya ke anak kenapa hari ini? itu cara pendekatannya. Kan sebenarnya sebelum bertanya juga bisa ngerasain ada yang salah. Selain nanya biasanya itu untuk kasus tertentu, itu biasanya kita ajak keluar (personal) biar lebih tau mendalam.” Guru 3 “Biasanya nggak di kelas tapi saat diajak ngobrol secara personal lalu dikasih tahu kesalahannya. Lalu ditanya pendapatnya jika kamu melakukan lagi, kira-kira konsekuensinya mau seperti apa. Biasanya aku tahu background-nya itu dari ortunya cerita atau dari guru sebelumnya seperti apa latar belakang anak ini.”

Dari hasil tersebut didapatkan bahwa empati sosial tidak hanya diwujudkan dengan perhatian, tetapi komunikasi yang memperhatikan ruang emosional anak. Ketiga guru memiliki kecenderungan untuk tidak langsung memberikan teguran di depan umum, namun lebih memilih

untuk secara personal. Praktik ini selaras dengan indikator empati yaitu kemampuan memahami perasaan orang lain dan merespons dengan tepat. Strategi yang dilakukan mencerminkan kepekaan sosial, keterampilan interpersonal serta keinginan untuk memiliki hubungan positif dan aman dengan peserta didik.

Keterampilan Sosial

Indikator terakhir adalah keterampilan sosial, yang mencakup kemampuan dalam membangun hubungan positif dan komunikasi efektif dengan peserta didik sehingga mampu membimbing ke arah yang diinginkan. Guru yang memiliki keterampilan sosial yang baik akan lebih mudah menciptakan suasana kelas yang kondusif, termasuk dalam menghadapi peserta didik yang agresif. Pertanyaan yang diajukan adalah strategi komunikasi atau pendekatan seperti apa yang

Bapak/Ibu gunakan untuk membangun hubungan positif dengan peserta didik yang memiliki kecenderungan agresif?

Adapun guru 1 menjawab: “Pendekatannya ngobrol secara personal. Jadi, berusaha masuk ke dunia anak itu, berusaha tahu latar

belakangnya. Kenapa melakukan keaktifannya yang kadang aktif itu apa, kemudian kita bawa ke fakta-fakta. Misal, contoh kamu teriak-teriak nanti akibatnya gini loh selain orang lain dirugikan kamu juga dirugikan. Jadi mengobrol dengan memberikan perumpamaan.”

Guru 2 menjawab “Berubah-ubah memposisikan diri saya kadang guru, teman, dan bahkan orang tua. Karena anak zaman sekarang sulit ya. Lebih sulit untuk diberi tahu, jika kita terlalu keras juga anak-anak ini ya nggak akan takut. Harus bisa memposisikan dengan membicarakan diri kita menjadi teman, ortu, guru. Sehingga mereka tahu di sini ada guru dan tugas mereka belajar.” Dan guru 3 mengatakan “Dikasih kesempatan untuk teriak-teriak dan lari-lari tapi diluar. Tapi jarang sekali mau, lebih ke kalau dikasih kesempatan itu anaknya mau belajar. Meskipun tetep juga dilangagr dikit tapi cukup dikasih *reminder* saja”

Ketiga guru menunjukkan keterampilan sosial yang tinggi dalam menghadapi peserta didik agresif, Mereka tidak hanya memberikan perintah satu arah, namun tetap aktif membangun obrolan yang edukatif (Guru 1), memposisikan diri secara

fleksibel (Guru 2), dan menciptakan ruang aman agar anak bisa menyalurkan energi tanpa merugikan orang lain (Guru 3).

Guru-guru ini mampu menyesuaikan gaya komunikasi mereka untuk mencapai tujuan, termasuk menahan ego dan menguataman hubungan jangka panjang,

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kelima indikator kecerdasan emosional menurut Goleman telah diterapkan dalam praktik keseharian di kelas. Guru mampu mengenali emosi (kesadaran diri) melalui ciri fisik seperti detak jantung dan perasaan pribadi. Dalam pengaturan diri, guru umumnya memilih menenangkan diri dengan cara menarik napas, memberikan jeda waktu, atau menggunakan pendekatan personal agar emosi tidak meledak. Motivasi guru agar tetap sabar dan konsisten berakar dari rasa tanggung jawab moral, spiritual dan profesional sebagai guru. Empati ditunjukkan melalui upaya memahami latar belakang peserta didik secara personal dan menyesuaikan

pendekatan sesuai kebutuhan anak. Sementara itu, keterampilan sosial guru tampak dari kemampuan membangun hubungan positif melalui komunikasi yang fleksibel, pendekatan personal dan penguatan perilaku positif. Kelima indikator ini saling melengkapi dalam membantu guru menghadapi dinamika emosional di kelas.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan guru terus mengembangkan manajemen emosi melalui pelatihan, refleksi diri dan dukungan dari sekolah melalui program kesehatan mental guru, supervisi pembelajaran dan lingkungan kerja yang supportif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan kajian lebih luas dengan jumlah partisipan yang lebih banyak untuk memperoleh data yang lebih kaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, Said, Purwadi, and Siti Mulyana. 2017. "Memahami Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah." *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter* 288–94.
- Amaludin, Asep. 2020. "Pengaruh Efikasi Guru Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Pengelolaan Kelas Dimoderasi Gaya Kepemimpinan Transformasional." *Madaniyah* 10(Gaya Kepemimpinan Transformasional):117–30.
- Aprilia, Bina Fatma, and Syunu Trihantoyo. 2020. "Strategi Manajemen Kelas Dalam Meningkatkan Efektifitas Pembelajaran." *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan* 08(04):434–49.
- Buss, A. .., and M. Perry. 1992. "The Aggression Questionnaire." *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Dewi, Rahmia, Cut Ita Zahara, Safuwani Amin, Nur Afni Safarina, and Shabrina Hanifa. 2023. "Emotion Management Training for Elementary School Teachers in Guiding Students in the Classroom Pelatihan Manajemen Emosi Guru Sekolah Dasar." 1(2):58–67.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence*. 1st ed. Scientific American Inc.
- Prabu, A. A. Anwar, and Mela Puspitasari. 2015. "Kecerdasan Emosi, Stress Kerja, Dan Kinerja Guru SMA." *Jurnal Kependidikan* 45:142–55.
- Ramdan Samadi, Mochammad, Laesti Nurishlah, and Ani Sri Mulyani. 2023. "Peran Regulasi Emosi Dalam Profesionalisme Guru." *TA'DIB: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1(2):207–17. doi: 10.69768/jt.v1i2.32.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.