

**Penerapan Regulasi Emosi Pada Anak PAUD Melalui Lokakarya  
Daring Guru PAUD Aisyiyah Papua**

***Emotional Regulation Applications For PAUD Children Through  
Online Workshop for PAUD Aisyiyah Papuan Teachers***

**Feby Fadjaritha<sup>1\*</sup>, Agus Sukarno<sup>2</sup>, Adi Hertanto<sup>3</sup>, Intan Wahyu Istiqomah<sup>4</sup>,  
Eny Purwandari<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah  
Surakarta

Email: s300200006@student.ums.ac.id<sup>1</sup>, s300200002@student.ums.ac.id<sup>2</sup>,  
s300200014@student.ums.ac.id<sup>3</sup>, s300200012@student.ums.ac.id<sup>4</sup>,  
ep271@ums.ac.id<sup>4</sup>

\*Corresponding author: Feby Fadjaritha<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Regulasi Emosi bagi anak PAUD menjadi salah satu indikator pembelajaran dalam kurikulum PAUD. Guru diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar menarik dalam penanaman karakter regulasi emosi pada anak. Berbagai macam metode pembelajaran dan penanaman karakter bagi anak PAUD, salah satu yang terbukti efektif dan menyenangkan bagi anak adalah metode berkisah. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang regulasi emosi dan penusunan satuan pembelajaran serta aplikasi teknik berkisah dalam menanamkan regulasi emosi ala Rasulullah. Menggunakan metode lokakarya/workshop dalam jaringan dengan fasilitas aplikasi *Zoom Meeting*. Peserta merupakan guru PAUD A'isyiyah Bustanul Athfal dari 7 Kota/Kabupaten seluruh Papua yang berada di bawah arahan Majelis DIKDASMEN PWA Papua dengan keseluruhan peserta sebanyak 52 orang. Kegiatan dilaksanakan selama dua hari dengan tiga materi lokakarya, pengerjaan kertas kerja dan demonstrasi metode berkisah yang diikuti oleh 7 perwakilan peserta. Hasil dari lokakarya ini, selain terdapat peningkatan pengetahuan tentang regulasi emosi ala Rasulullah, guru menyusun satuan pembelajaran berkaitan dengan regulasi emosi dan dapat mempraktikkan penanaman regulasi emosi dengan tehnik berkisah.

**Kata Kunci:** anak paud; lokakarya guru; regulasi emosi.

**ABSTRACT**

*Emotion regulation for PAUD children is one of the learning indicators in the PAUD curriculum. Teachers are expected to provide interesting learning experiences in instilling the character of emotional regulation in children. There are various methods of learning and character-building for PAUD children, one of which has proven to be effective and fun for children is the storytelling method. This community service program aims to provide knowledge about emotional regulation and the preparation of learning units as well as the application of storytelling techniques in instilling the Prophet's style of emotional regulation. Using the online workshop/workshop method with the Zoom Meeting application facility. Participants are PAUD A'isyiyah Bustanul Athfal teachers from 7 Cities/Regencies throughout Papua under the direction of the Papuan PWA DIKDASMEN Council with a total of 52 participants. The activity was carried out for two days with three workshop materials, a working paper, and a demonstration of the storytelling method which was attended by 7 representatives of the participants. The results of this workshop, in addition to increasing knowledge of the Prophet's style of emotional regulation, teachers arrange learning units related to emotion regulation and can practice inculcating emotional regulation with storytelling techniques.*

**Keywords:** *early childhood; emotional regulation; teacher workshop.*

## **PENDAHULUAN**

Regulasi emosi dalam psikologi Islam adalah kemampuan mengendalikan ketegangan emosi, konflik batin, dan mengendalikan dorongan bawah sadar akan mengantarkan individu kepada kehidupan yang Bahagia (Diana, 2015). Nabi Muhammad SAW memberikan arahan dalam mengendalikan emosi marah yang berdampak positif terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Hal ini sejalan dengan perspektif psikologi (Husnaini, 2019): Kemampuan dasar pengendalian emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, namun membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya (Sartono, 2020). konsep kecerdasan emosi dan konsep pendidikan islam telah terlihat pada level kaitan kontrol diri dan relasi sosial antar manusia (Masruroh, 2015). Salah satu hasil penelitian menyatakan bahwa para penghafal Al Quran yang mengamalkan nilai – nilai Al Quran yang mereka hafalkan, memiliki

kemampuan yang tinggi dalam mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain (empati) dan membina hubungan dengan orang lain (Stephani Raihana, 2017).

Rangkaian hadist Rasulullah SAW memberikan arahan untuk mengendalikan emosi marah. (1) Bersikap tenang dan Diam, sesuai dengan hadist yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad “Jika salah seorang diantara kalian marah, diamlah”. (2) Merubah posisi, sesuai dengan hadist yang diriwayatkan Imam Abu Daud, “Bila salah satu diantara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula maka berbaringlah”. Tentunya pelaksanaan hadist ini disesuaikan dengan situasi dan kondisi saat itu. (3) Berwudhu, sesuai dengan hadist yang diriwayatkan oleh Abu Daud, “Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu”. Kondisi marah yang sangat memungkinkan

terjadi peningkatan suhu tubuh, akan menjadi lebih tenang jika bersentuhan dengan air (Husnaini, 2019).

Hasil penelitian Alejandro Sanchis dan kawan – kawan menemukan, proses regulasi emosi akan berdeda – beda sesuai dengan usia anak. Usia anak mempengaruhi emosi dan strategi dalam meregulasi emosi (Sanchis-Sanchis et al., 2020). Semakin dini anak dikenalkan dengan regulasi emosi yang tepat, akan sangat baik untuk perkembangan emosinya kedepan.

Masa PAUD anak mulai mengembangkan pergaulan dengan lingkungan yang lebih luar, untuk itulah pengembangan sisoal emosional anak harus dilakukan sejak masa PAUD (Nurmalitasari, 2015). Inilah masa dimana anak diajarkan untuk mengetahui dan memahami emosi, baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Tidak jarang, anak dengan masalah emosi akhirnya mengekspresikan perasannya dan emosinya dengan cara yang tidak tepat. Hasil penelitian Braet dan kawan - kawan, anak dengan masalah emosional memiliki tingkat regulasi

emosi yang rendah, perlu mendapatkan pelatihan regulasi emosi (Braet et al., 2014). Selaras dengan ini, Bloor menyatakan bahwa gangguan atau keterlambatan pemahaman anak tentang emosi dapat mempengaruhi emosi anak (Bloor, 2019)

Guru sangat berperan pada penanaman dan pembentukan karakter anak PAUD. Guru mempunyai peran yang besar dalam menanamkan karakter kepedulian sosial bagi anak PAUD, setidaknya terdapat delapan peran guru, yaitu sebagai sumber belajar, fasilitator, pengelola, demonstrator, pembimbing, motivator, evaluator, dan mediator (Khaerunnisa & Muqowim, 2020). Guru PAUD adalah orang yang paling dekat dengan anak selain orang tua, sehingga keteladanan guru PAUD menjadi sumber belajar pembiasaan perilaku bagi anak (Maryatun, 2016). Peran dinamisator guru, menjadikan anak penuh kearifan, kesabaran, cekatan, cerdas dan menjunjung tinggi spiritualitas (Saleh, 2013). Guru sangat berperan dalam penanaman nilai kedisiplinan bagi

anak PAUD (Partikasari et al., 2020). Kerjasama antara peran orang tua dan profesionalisme guru menjadi faktor pendukung penerapan nilai karakter berdasarkan Islam (Wahyuni & Putra, 2020).

Analisa kebutuhan guru sesuai dengan tema kegiatan dilaksanakan dalam bentuk angket pertanyaan dengan menggunakan formulir dalam jaringan. Hasilnya, guru memerlukan penguatan mengenai kurikulum PAUD bermuatan regulasi emosi beserta dengan contoh kegiatannya, penerapan regulasi emosi ala Rasulullah dan kaidah dalam menggunakan metode berkisah saat menanamkan karakter regulasi emosi pada anak. Sehingga program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan berkaitan dengan regulasi emosi dan contoh regulasi emosi ala Rasulullah, bersama – sama menyusun kegiatan rencana pelaksanaan pembelajaran harian (RPPH) yang bertujuan menanamkan karakter regulasi emosi kepada anak, dan mendemonstrasikan tehnik berkisah sebagai salah satu metode

dalam menanamkan karakter pada anak.

## **METODE PENELITIAN**

Peserta pada program pengabdian pada masyarakat ini adalah guru PAUD A'isyiyah Bustanul Athfal seluruh papua, dengan bekerjasama dengan Majelis DIKDASMEN PWA Papua. Sebanyak 52 peserta yang berasal dari 7 kabupaten/kota di Papua, yaitu: Kota Jayapura, Kabupaten Jayapura, Kabupaten Kerom, Kabupaten Mimika, Kabupetan Merauke, Kabupaten Biak dan Kabupaten Kepulauan Yapen.

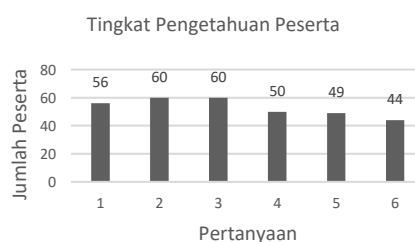
Bentuk kegiatan dari program pemberdayaan masyarakat ini adalah lokakarya atau *workshop*, dengan tujuan agar guru peserta tidak hanya mendengarkan materi yang diberikan kepada mereka namun juga dapat langsung mempraktekkan serta mendemonstrasikan materi yang telah mereka dapatkan. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahapan. Tahapan pertama dilaksanakan sebelum lokakarya. Pada tahapan ini peserta melakukan pendaftaran sekaligus menggali pengetahuan para peserta dengan cara mengisi

pertanyaan berkaitan materi menggunakan sarana formulir dalam jaringan (*Google Form*). Tahapan kedua adalah memberikan materi, dengan tiga tema materi yaitu; Pengenalan regulasi emosi dan contoh regulasi emosi ala Rasulullah, regulasi emosi dalam kurikulum PAUD dan aplikasi kegiatan regulasi emosi dalam kegiatan, serta materi terakhir adalah metode penanaman karakter regulasi emosi, disertai dengan contoh penerapannya. Tahapan ketiga adalah mendemonstrasikan metode berkisah dengan tema “Kesabaran Rasulullah”. Tahapan kedua dan ketiga dilaksanakan selama dua hari dalam rangkaian lokakarya.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pertama dilaksanakan tujuh hari sebelum pelaksanaan tahap kedua dan ketiga, bersamaan dengan pendaftaran peserta. Terdapat enam pertanyaan berkaitan dengan tema lokakarya, dengan pilihan jawaban ya dan tidak. Hasil jawaban peserta menggambarkan informasi awal mengenai pengetahuan peserta. Hasilnya, pengetahuan peserta mengenai kegiatan pengembangan

materi berkaitan regulasi emosi anak<sup>2</sup> dan berbagai macam emosi serta ekspresinya<sup>3</sup> sangat baik. seluruh peserta menjawab telah mengetahui mengenai hal tersebut. Namun ini tidak selaras dengan hasil jawaban pada pertanyaan pertama mengenai isi kurikulum pengembangan sosial emosional anak<sup>1</sup>. Beberapa peserta belum mengetahui tentang isi kurikulum tersebut. Hasil lebih rendah terdapat pada pertanyaan keempat dan kelima; pengetahuan tentang regulasi emosi ala Rasulullah<sup>4</sup> dan metode dalam menanamkan karakter pada anak PAUD<sup>5</sup>. Selanjutnya pada pertanyaan terakhir mengenai kaidah – kaidah dalam berkisah pada anak PAUD<sup>6</sup>, mendapatkan hasil paling rendah, yang menandakan bahwa pengetahuan banyak guru yang belum mengetahui mengenai kaidah berkisah bagi anak PAUD (Gambar 1).



Gambar 1. Tingkat Pengetahuan Peserta

Hasil ini kemudian menjadi panduan dalam menyusun isi materi dan durasi materi yang diperlukan.

Tahapan kedua adalah kegiatan lokakarya berbasis dalam jaringan dengan menggunakan media *zoom meeting*. Dimulai dengan acara pembukaan, yang dibuka langsung oleh Pimpinan Aisyiyah Wilayah Papua dan ketua Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah (gambar 2).



Gambar 2. Pimpinan Aisyiyah Wilayah Papua

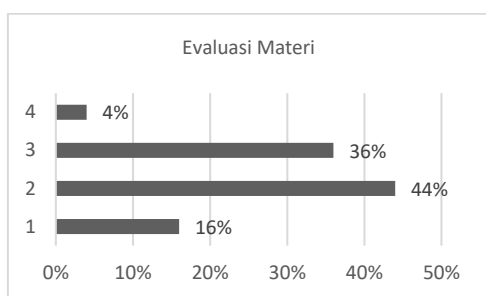
Dilanjutkan dengan pemaparan materi pertama mengenai pengenalan regulasi emosi dan contoh regulasi emosi ala Rasulullah (gambar 3).



Gambar 3. Materi 1

Materi ini memaparkan dengan jelas definisi emosi, jenis – jenis emosi, penyebab emosi, regulasi emosi secara umum, cara mengontrol emosi

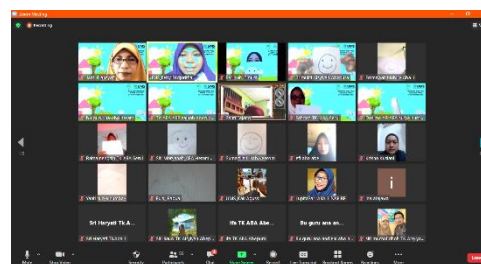
dengan menenangkan, memaafkan dan melupakan, regulasi emosi ala Rasulullah, serta membangun kecerdasan emosi anak dengan cara membantu anak mengenali emosinya. Contoh regulasi emosi ala Rasulullah diberikan sebagai bentuk konkret ketika emosi marah terjadi. Ini dapat ditanamkan pada karakter anak PAUD. Ketika guru memberikan contoh perilaku yang baik pada anak, maka anak akan mudah mengikutinya (Rohmah & Subandji, 2021). Akhir materi peserta memberikan evaluasinya terhadap pemateri dan materi yang diberikan melalui *google form*, dan mayoritas peserta merasa bertambah ilmu bermanfaat mengenai emosi, sebanyak 44% peserta. Peserta yang berharap dapat diberikan lagi materi tersebut lebih mendalam dan merasa waktu yang diberikan kurang lama 36%. Peserta yang menyatakan materi sudah cukup baik terdapat 14% dan terdapat pula peserta yang menyatakan bahwa materi cukup memberikan contoh sesuai dengan kehidupan sehari-hari sebanyak 4% (Gambar 4).



Gambar 4. Evaluasi Materi

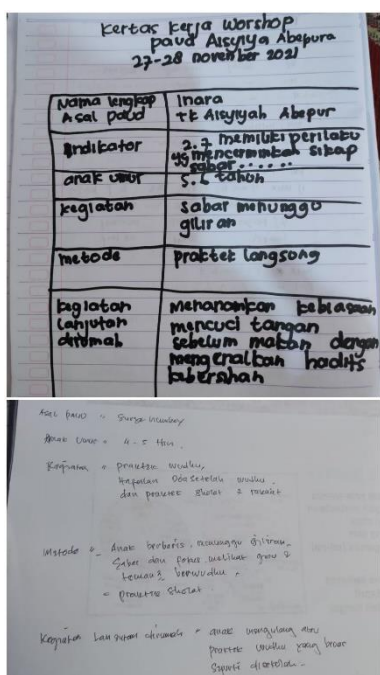
Materi selanjutnya adalah Regulasi Emosi pada Kurikulum PAUD. Tujuan dari materi ini adalah mengetahui bagian kurikulum yang bertujuan melatih regulasi emosi anak dan mengembangkan materi serta kegiatan ajar berkaitan dengan regulasi anak. Peserta diingatkan kembali pada isi kurikulum PAUD yang terdapat komponen regulasi emosi bagi anak, yaitu pada Komponen Dasar dan Indikator 2.7; memiliki perilaku yang mencerminkan sikap sabar (mau menunggu giliran, mau mendengar ketika orang lain berbicara) untuk melatih kedisiplinan, 3.13; mengenal emosi diri dan orang lain, dan 4.13; menunjukkan reaksi emosi diri secara wajar. Beberapa hasil penelitian berkaitan dengan regulasi anak juga disampaikan sebagai penguatan bagi peserta akan manfaat regulasi emosi anak sejak dini. Peserta diminta mengidentifikasi emosi dan

ekspresinya. Menggambar ekspresi emosi saat peserta mengikuti kegiatan, menjadi salah satu bagian yang memberikan ruang interaksi antara peserta dengan pemateri (gambar 5).



Gambar 5. Menggambar Ekspresi Selanjutnya peserta bersama – sama mengembangkan kompetensi dasar dan indikator kurikulum dalam kegiatan yang dapat dilakukan di sekolah dan kegiatan yang dapat dilakukan bersama orang tua di rumah. Pentingnya ada rencana tugas kegiatan dirumah, agar orang tua dapat membantu anak dalam meregulasi emosi mereka. Contoh teladan orang tau dalam meregulasi emosi adalah cara tepat mengembangkan regulasi emosi anak (Pratisti, 2013). Kegiatan yang disusun hendaklah berkaitan dengan materi sebelumnya, yaitu regulasi emosi ala Rasulullah. Peserta diberikan tugas untuk mengisi kertas kerja yang dibagikan. Namun karena

keterbatasan fasilitas dalam jaringan, sehingga peserta melaksanakan tugas dengan memodifikasi kertas kerja yang ada dengan tulisan tangan dan mengirimkan gambar hasil kerja pada pemateri menggunakan pesan gambar *whatsapp* (gambar 6).

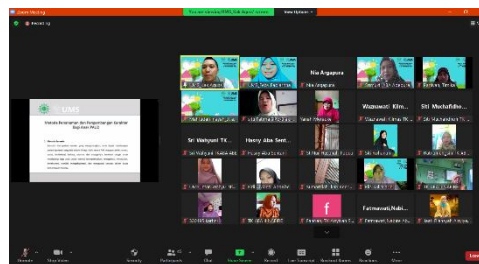


Gambar 6. Hasil Kertas Kerja

Sesi ini ditutup dengan memberikan contoh kegiatan bermain yang dapat digunakan untuk mengenalkan emosi dan ekspresinya kepada anak. Hasil evaluasi peserta terhadap pemateri dan materi; peserta merasa mendapatkan manfaat dari materi serta lebih paham lagi akan emosi dan ekspresi.

Materi terakhir mengenai berbagai metode berkisah dalam menanamkan karakter regulasi emosi

kepada anak. Diawali dengan memberikan berbagai metode yang dapat digunakan untuk penanaman dan pengembangan karakter anak PAUD beserta dengan contohnya (gambar 7).



Gambar 7. Materi 3

Motode bermain, teladan, cerita dan mendongeng, pemberian tugas, simulasi, berdialog, menyanyi, dan demonstrasi. Penekanan materi pada metode berkisah, pametari memaparkan perbedaan antara mendongeng dan berkisah serta menjelaskan komponen penting bagi guru ketika berkisah. Apa temanya, bagaimana pemilihan Bahasa, intonasi yang sesuai dan memastikan hikmah pesan moral tersampaikan pada anak. Ketika guru berkisah mengenai Nabi Muhammad SAW, anak didik juga memiliki akhlak sesuai dengan ang ajarkan Nabi Muhammad SAW (Mulyaningsih, 2019). Sebelum akhir materi, pemateri memberikan contoh



berkisah dengan tema “Menahan Amarah” teladan Rasulullah SAW. Pada sesi ini banyak peserta menanyakan mengenai contoh berbagai metode dan bagaimana implementasi komponen dalam berkisah. Hasil evaluasi peserta mengenai pemateri dan materi yang dipaparkan sangat puas dan merasa waktu yang kurang untuk berdiskusi.

Mendemonstrasikan cara berkisah menjadi sesi terakhir dari seluruh rangkaian lokakarya guru PAUD papua. Peserta berkisah adalah para guru peserta lokakarya yang telah mendaftarkan diri untuk menjadi peserta berkisah (gambar 8).



Gambar 8. Guru Berkisah

Disebabkan keterbatasan waktu, peserta yang berkisah dibatasi maksimal 10 orang dan yang berkemampuan mendemonstrasikan kisah 7 guru. Hasil demonstrasi ini, penyelenggara memilih 3 guru dengan nilai terbaik untuk diberikan apresiasi hadiah.

## SIMPULAN

Penguatan dan pengembangan pengetahuan serta ketrampilan guru PAUD pada regulasi emosi, termasuk contoh regulasi emosi ala Rasulullah, dapat efektif dilaksanakan melalui lokakarya dalam jaringan (daring). Materi yang diberikan dirasakan peserta bermanfaat, baik dalam menambah dan memperdalam pengetahuan, juga memberikan pengalaman dengan berbagai contoh yang diberikan pemateri dalam pemaparan materinya.

Kertas kerja pengembangan kurikulum dalam bentuk susunan kegiatan dan demonstrasi guru dalam berkisah, memberikan penguatan dalam memahami materi yang diberikan. Hal ini juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi guru, sehingga dapat mengingat lokakarya ini dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bloor, C. (2019). Temperament and Emotionality. In *Temperament* (Issue May, pp. 53–68). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780367816537-5>
- Braet, C., Theuwis, L., Van Durme, K., Vandewalle, J., Vandevivere, E., Wante, L., Moens, E., Verbeken, S., &

- Goossens, L. (2014). Emotion Regulation in Children with Emotional Problems. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 493–504.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-014-9616-x>
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41–47.  
<https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>
- Husnaini, R. (2019). Hadis mengendalikan amarah dalam perspektif psikologi. *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis*, 4(1), 79–87.
- Khaerunnisa, S., & Muqowim, M. (2020). Peran Guru dalam Menanamkan Nilai Karakter Peduli Sosial. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 8(2), 206.  
<https://doi.org/10.21043/thufula.v8i2.7636>
- Maryatun, I. B. (2016). PERAN PENDIDIK PAUD DALAM MEMBANGUN KARAKTER ANAK. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 747–752.  
<https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12370>
- Masruroh, A. (2015). Konsep Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Pendidikan Islam. *MUDARRISA: Journal of Islamic Education*, 6(1), 61.  
<https://doi.org/10.18326/mdr.v6i1.759>
- Mulyaningsih, L. (2019). Peran guru dalam meningkatkan pendidikan akhlak anak usia dini melalui pembelajaran buku kisah teladan nabi muhammad saw. (*Doctoral Dissertation, Institut PTIQ Jakarta*).
- Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan Sosial Emosi pada Anak Usia Prasekolah. *Buletin Psikologi*, 23(2), 103.  
<https://doi.org/10.22146/bpsi.10567>
- Partikasari, R., Nurwita, S., & Uliya, N. (2020). Peran Guru Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Kedisiplinan Di Paud Al-Anisa Kelompok B Bentiring Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(1), 20–26.  
<https://doi.org/10.33258/jder.v1i1.975>
- Pratisti, W. D. (2013). Peran orangtua dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi anak : model teoritis. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 322–333.
- Rohmah, A. N., & Subandji. (2021). Peranan Guru Paud Dalam Penanaman Budi Pekerti Pada Anak Usia Dini Di Kelompok B Tk 02 Munggur, Mojogedang, Karanganyar Tahun Pelajaran 2020/2021. (*Doctoral Dissertation, IAIN SURAKARTA*), 4(1), 6.
- Saleh, M. (2013). Pendidikan Karakter Paud. *Pendidikan Karakter Paud*, 02.
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11(May).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Sartono, A. Z. (2020). *Kecerdasan emosional dalam perspektif Al Quran*. February.  
<http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/38650>
- Stephani Raihana, H. (2017).

Kecerdasan emosional dalam Al-Qur'an. *SCHEMA: Journal of Psychology Research*, 3(1), 35–45.

<https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.1807>

Wahyuni, I. W., & Putra, A. A. (2020). Kontribusi Peran Orangtua dan Guru dalam Pembentukan Karakter Islami Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 5(1), 30–37. [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2020.vol5\(1\).4854](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2020.vol5(1).4854)