



Penerapan Teknik Pengelolaan Emosi Oleh Guru Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Dharma Wanita Bakalan Bojonegoro

Rosa Dewi Listianingrum^{1*}, Endang Puspitasari², Siti Labiba Kusna³

¹ Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Indonesia

² Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Indonesia

³ Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Indonesia

Alamat: Jl. Ahmad Yani No.10, Jamban, Sukorejo, Kec. Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur 62115

Korespondensi penulis: rosalistoi95@gmail.com

Abstract. *This study explores the implementation of emotional management techniques by teachers to enhance emotional intelligence in children aged 5–6 years at TK Dharma Wanita Bakalan Bojonegoro. Emotional intelligence is a crucial aspect of early childhood development, influencing self-awareness, empathy, and social skills. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through observation, interviews, and documentation involving teachers, children, parents, and the school principal. The findings reveal that teachers apply various techniques such as breathing exercises, storytelling, role-playing, and positive reinforcement to help children recognize, express, and regulate their emotions. These techniques foster emotional growth, enabling children to manage frustration, show empathy, and build healthy relationships. Supporting factors include teacher competence, school leadership, and parental collaboration, while challenges include limited time, diverse child temperaments, and lack of emotional learning media. The study concludes that emotional management techniques are effective in promoting emotional intelligence and should be integrated into early childhood education practices.*

Keywords: *early childhood, emotional intelligence, emotional management, teacher techniques*

Abstrak. Penelitian ini mengkaji penerapan teknik pengelolaan emosi oleh guru dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak usia 5–6 tahun di TK Dharma Wanita Bakalan Bojonegoro. Kecerdasan emosional merupakan aspek penting dalam perkembangan anak usia dini, mencakup kesadaran diri, empati, dan keterampilan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi yang melibatkan guru, anak, orang tua, dan kepala sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru menerapkan berbagai teknik seperti latihan pernapasan, bercerita, bermain peran, dan penguatan positif untuk membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya. Teknik-teknik tersebut terbukti efektif dalam membentuk kemampuan anak mengatasi frustrasi, menunjukkan empati, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Faktor pendukung meliputi kompetensi guru, dukungan kepala sekolah, dan kolaborasi orang tua, sedangkan hambatan meliputi keterbatasan waktu, karakter anak yang beragam, dan kurangnya media pembelajaran emosi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik pengelolaan emosi oleh guru efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak dan perlu diintegrasikan dalam praktik pendidikan anak usia dini.

Kata kunci: anak usia dini, guru, kecerdasan emosional, pengelolaan emosi, teknik pembelajaran

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan anak usia dini merupakan fondasi utama bagi pembentukan karakter dan kecakapan sosial di masa depan. Pada rentang usia 5–6 tahun, anak mulai menunjukkan kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi, namun masih memerlukan pendampingan intensif untuk mengelolanya secara sehat. Kecerdasan emosional pada tahap ini berperan penting dalam membentuk kemampuan anak beradaptasi, menjalin hubungan sosial, serta

menghadapi tantangan pembelajaran di jenjang berikutnya. Oleh karena itu, pendidikan anak usia dini tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga harus mengintegrasikan pengembangan emosional secara sistematis.

Guru memiliki peran strategis dalam membimbing anak mengenali dan mengelola emosinya. Melalui interaksi sehari-hari, guru menjadi model utama bagi anak dalam merespons situasi emosional. Teknik pengelolaan emosi yang diterapkan guru, seperti relaksasi, bercerita, bermain peran, dan penguatan positif, dapat membantu anak membentuk kesadaran diri, mengendalikan impuls, serta mengembangkan empati. Keteladanan guru dalam bersikap tenang, sabar, dan responsif terhadap emosi anak menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman secara emosional.

Namun, dalam praktiknya, penerapan teknik pengelolaan emosi tidak selalu berjalan optimal. Beberapa guru menghadapi tantangan seperti keterbatasan waktu, karakter anak yang beragam, serta minimnya media pembelajaran yang mendukung pengembangan emosi. Selain itu, kurangnya pemahaman sebagian orang tua tentang pentingnya kecerdasan emosional juga dapat menghambat kesinambungan pembinaan antara sekolah dan rumah. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang terencana dan kolaboratif untuk memastikan teknik pengelolaan emosi dapat diterapkan secara efektif.

Penelitian sebelumnya telah menyoroti pentingnya peran guru dalam membentuk kecerdasan emosional anak, namun masih terbatas dalam mengkaji teknik-teknik spesifik yang digunakan dalam konteks pembelajaran. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan fokus pada bagaimana guru menerapkan teknik pengelolaan emosi secara langsung dalam kegiatan belajar anak usia 5–6 tahun. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini menggambarkan praktik nyata guru dalam membimbing anak mengelola emosinya, serta faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaannya.

Melalui studi ini, diharapkan muncul pemahaman yang lebih mendalam tentang strategi pengelolaan emosi yang kontekstual dan aplikatif di lingkungan pendidikan anak usia dini. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru, kepala sekolah, dan orang tua dalam merancang pendekatan pembelajaran yang tidak hanya mendidik pikiran, tetapi juga membentuk hati dan karakter anak secara utuh.

2. KAJIAN TEORITIS

Perkembangan kecerdasan emosional anak usia dini merupakan aspek fundamental dalam pendidikan, karena berpengaruh langsung terhadap kemampuan anak dalam beradaptasi, membangun relasi sosial, dan menghadapi tantangan pembelajaran. Goleman (1995)

mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengenali emosi diri dan orang lain, mengelola emosi secara sehat, memotivasi diri, serta menjalin hubungan sosial yang positif. Lima komponen utama yang menjadi indikator kecerdasan emosional menurut Goleman adalah kesadaran diri, pengaturan emosi, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Pada anak usia 5–6 tahun, kelima komponen tersebut mulai berkembang dan dapat distimulasi melalui pendekatan yang tepat.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, guru memiliki peran strategis sebagai fasilitator perkembangan emosional anak. Vygotsky (1978) melalui konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD) menekankan bahwa anak dapat mencapai keterampilan baru, termasuk dalam pengelolaan emosi, melalui bantuan orang dewasa yang lebih kompeten. Denham (2006) menyebut peran guru sebagai *scaffolding* emosional, yaitu memberikan dukungan bertahap agar anak mampu mengenali dan mengelola emosinya secara mandiri. Teknik-teknik seperti *storytelling*, bermain peran, relaksasi, dan penguatan positif menjadi pendekatan yang efektif dalam membentuk kecerdasan emosional anak.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa guru berperan penting dalam membentuk kecerdasan emosional anak. Fitriyah (2022) meneliti peran guru dalam meningkatkan kecerdasan sosial-emosional anak di TK PGRI Prayungan dan menemukan bahwa interaksi yang hangat dan konsisten mampu membentuk perilaku prososial anak. Sementara itu, Fahriati (2022) menekankan pentingnya keteladanan guru dalam membangun kecerdasan emosional anak melalui pendekatan empatik dan komunikasi reflektif. Novianti (2020) juga menunjukkan bahwa guru yang mampu mengelola emosinya sendiri cenderung lebih berhasil dalam membimbing anak mengelola perasaannya.

Namun, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada peran guru secara umum, belum mengkaji secara rinci teknik-teknik spesifik yang digunakan dalam pembelajaran. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menggambarkan secara mendalam bagaimana guru menerapkan teknik pengelolaan emosi dalam kegiatan belajar anak usia 5–6 tahun, serta faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaannya. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi praktik guru, tetapi juga mengamati respons anak, keterlibatan orang tua, dan dukungan kelembagaan sebagai bagian dari ekosistem pembelajaran emosional.

Secara implisit, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa penerapan teknik pengelolaan emosi oleh guru berkontribusi positif terhadap peningkatan kecerdasan emosional anak usia dini. Meskipun tidak dinyatakan dalam bentuk hipotesis eksplisit, arah penelitian ini

mengindikasikan bahwa intervensi yang tepat dari guru dapat memperkuat kemampuan anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosinya secara sehat dan adaptif.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan secara mendalam penerapan teknik pengelolaan emosi oleh guru dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak usia 5–6 tahun. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami fenomena secara kontekstual dan holistik, khususnya dalam lingkungan pembelajaran anak usia dini yang bersifat alami dan dinamis.

Subjek penelitian terdiri dari guru TK Dharma Wanita Bakalan, anak-anak usia 5–6 tahun, kepala sekolah, serta orang tua sebagai informan tambahan. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif, dengan mempertimbangkan keterlibatan langsung mereka dalam proses pembelajaran dan pengelolaan emosi anak. Lokasi penelitian berada di TK Dharma Wanita Bakalan, Kecamatan Kapas, Kabupaten Bojonegoro, yang memiliki karakteristik pembelajaran berbasis bermain dan pendekatan sosial-emosional.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap interaksi guru dan anak di kelas, wawancara mendalam dengan guru, kepala sekolah, anak, dan orang tua, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran dan instrumen pendukung seperti RPPH, poster emosi, dan hasil Deteksi Dini Tumbuh Kembang (DDTK). Observasi dilakukan secara partisipatif, di mana peneliti terlibat dalam kegiatan kelas untuk menangkap dinamika emosional secara autentik. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman dan persepsi informan secara lebih fleksibel dan mendalam.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman, yang mencakup tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk narasi tematik yang menggambarkan pola-pola penerapan teknik pengelolaan emosi. Kesimpulan ditarik berdasarkan konsistensi temuan di lapangan dan dikonfirmasi melalui triangulasi sumber dan teknik, guna memastikan validitas dan keabsahan data.

Keabsahan data dijaga melalui ketekunan pengamatan, triangulasi sumber dan teknik, serta refleksi berkelanjutan selama proses penelitian. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai informan dan metode, seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi, untuk memperoleh gambaran yang utuh dan terpercaya. Dengan pendekatan ini,

penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata terhadap praktik pendidikan anak usia dini, khususnya dalam membentuk kecerdasan emosional melalui peran aktif guru.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru di TK Dharma Wanita Bakalan Bojonegoro telah menerapkan berbagai teknik pengelolaan emosi secara konsisten dalam kegiatan pembelajaran anak usia 5–6 tahun. Teknik-teknik yang digunakan meliputi latihan pernapasan, verbalisasi emosi, bermain peran, storytelling, penguatan positif, serta pendekatan fisik yang menenangkan seperti pelukan dan sentuhan lembut. Teknik-teknik ini tidak hanya diterapkan saat anak mengalami ledakan emosi, tetapi juga diintegrasikan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang sistematis.

Anak-anak menunjukkan respons positif terhadap penerapan teknik tersebut. Mereka mulai mampu menyebutkan emosi yang dirasakan, seperti “senang,” “marah,” atau “sedih,” serta menjelaskan penyebabnya secara sederhana. Kemampuan anak dalam menenangkan diri juga mulai berkembang, terlihat dari tindakan seperti menarik napas dalam-dalam, meminta waktu istirahat, atau mengalihkan perhatian ke aktivitas lain. Selain itu, anak menunjukkan peningkatan dalam hal empati, kemampuan berbagi, dan keterampilan sosial, seperti menyelesaikan konflik secara verbal dan menunjukkan kepedulian terhadap teman yang sedang mengalami kesulitan.

Penerapan teknik pengelolaan emosi ini didukung oleh beberapa faktor, antara lain kompetensi guru yang telah mendapatkan pelatihan dasar, dukungan kepala sekolah melalui supervisi dan kebijakan lembaga, serta keterlibatan orang tua dalam memperkuat pendekatan yang sama di rumah. Kepala sekolah berperan aktif dalam memfasilitasi komunikasi antara guru dan orang tua, menyediakan media edukatif seperti poster emosi, dan mendorong evaluasi rutin terhadap perkembangan emosional anak. Orang tua juga menunjukkan antusiasme dalam menerapkan teknik serupa di rumah, seperti berbicara dengan anak tentang perasaan dan menggunakan pendekatan yang lebih empatik.

Namun, terdapat beberapa hambatan yang dihadapi guru dalam pelaksanaan teknik pengelolaan emosi. Keterbatasan waktu dalam jadwal pembelajaran, perbedaan karakter anak, serta minimnya media pembelajaran emosi menjadi tantangan yang perlu diatasi. Beberapa anak yang berasal dari pola asuh otoriter atau memiliki temperamen tertutup membutuhkan pendekatan yang lebih personal dan waktu yang lebih lama untuk dapat mengekspresikan emosinya secara terbuka. Selain itu, belum semua orang tua memahami pentingnya kecerdasan

emosional, sehingga kesinambungan antara pendekatan di sekolah dan di rumah belum sepenuhnya tercapai.

Temuan ini sejalan dengan teori Goleman (1995) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional dapat dikembangkan melalui pembiasaan dan interaksi sosial yang positif. Lima komponen utama kecerdasan emosional—kesadaran diri, pengaturan emosi, motivasi, empati, dan keterampilan sosial—terlihat mulai berkembang pada anak melalui penerapan teknik yang tepat oleh guru. Selain itu, konsep scaffolding emosional dari Denham (2006) dan teori ZPD dari Vygotsky (1978) juga tercermin dalam praktik guru yang memberikan dukungan bertahap sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan anak.

Dengan demikian, penerapan teknik pengelolaan emosi oleh guru terbukti efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak usia dini. Keberhasilan ini tidak hanya bergantung pada metode yang digunakan, tetapi juga pada sinergi antara guru, kepala sekolah, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman secara emosional dan mendukung tumbuh kembang anak secara holistik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan teknik pengelolaan emosi oleh guru di TK Dharma Wanita Bakalan Bojonegoro berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional anak usia 5–6 tahun. Teknik-teknik seperti pernapasan dalam, verbalisasi emosi, bermain peran, storytelling, dan penguatan positif terbukti membantu anak mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosinya secara sehat. Anak-anak menunjukkan perkembangan dalam kesadaran diri, pengaturan emosi, empati, dan keterampilan sosial, yang tercermin dalam interaksi mereka sehari-hari di kelas.

Keberhasilan penerapan teknik ini didukung oleh kompetensi guru, dukungan kepala sekolah, serta keterlibatan orang tua dalam memperkuat pendekatan yang sama di rumah. Namun, tantangan seperti keterbatasan waktu, karakter anak yang beragam, dan minimnya media pembelajaran emosi masih menjadi hambatan yang perlu diatasi secara kolaboratif.

DAFTAR REFERENSI

Chung, H., & Han, E. (2024). How does emotional intelligence develop in early childhood?: A meta-analysis of two perspectives. *Early Years: An International Journal of Research and Development*. <https://doi.org/10.1080/09575146.2024.2378377>

- Xu, J. (2024). Developing emotional intelligence in children through dialogic reading, self-made books, and visible thinking routines. *Early Childhood Education Journal*, 52, 1693–1705. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01520-9>
- Wang, Y., Zai, F., & Zhou, X. (2025). The impact of emotion regulation strategies on teachers' well-being and positive emotions: A meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 15(3), 342. <https://doi.org/10.3390/bs15030342>
- Aldrup, K., Carstensen, B., & Klusmann, U. (2024). The role of teachers' emotion regulation in teaching effectiveness: A systematic review. *Educational Psychologist*, 59(2), 89–110. <https://doi.org/10.1080/00461520.2023.2282446>
- Romo, J., Pérez, J. C., Cumsille, P., et al. (2025). Emotion regulation strategies and academic achievement: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 37, Article 80. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-10054-y>
- Ulutaş, İ., Engin, K., & Polat, E. B. (2021). Strategies to develop emotional intelligence in early childhood. In S. G. Taukeni (Ed.), *The Science of Emotional Intelligence*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.98229>
- Tominey, S. L., O'Bryon, E. C., Rivers, S. E., & Shapses, S. (2017). Teaching emotional intelligence in early childhood. *Young Children*, NAEYC. <https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/mar2017/teaching-emotional-intelligence>
- Al Jaberi, A. T., Alzouebi, K., & Abu Khurma, O. (2024). The impact of teachers' emotional intelligence on students' satisfaction. *Social Sciences*, 13(5), 244. <https://doi.org/10.3390/socsci13050244>
- Pandey, P., & Mukherjee, S. (2023). A study of teachers' emotional intelligence in relation to their effectiveness. *International Journal of Humanities and Social Science Research*, 9(6), 1–5.
- Anshu. (2025). The role of emotional intelligence in teacher effectiveness. *International Journal of Applied and Behavioral Science*. <https://doi.org/10.70388/ijabs250103>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.
- Poulou, M. (2015). Emotional intelligence and prosocial behavior in preschool children. *Early Child Development and Care*, 185(4), 603–617.
- Lam, C., Wong, B. P., & Leung, C. (2022). Social-emotional competence and school readiness in preschoolers. *Journal of Child Psychology and Education*, 34(2), 112–125.

- Alzahrani, S., Alghamdi, A., & Alotaibi, M. (2019). Emotional intelligence and behavior management in early childhood. *International Journal of Early Childhood Education*, 25(1), 45–58.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3–31). Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Reyes, M. R., et al. (2013). Improving the social and emotional climate of classrooms: A randomized controlled trial. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 765–778.
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3–10.