

PELATIHAN REGULASI EMOSI BERMUATAN P5 UNTUK GURU TK ALIFAH PONDOK PINANG

Apri Kasman¹, Dony Darma.S², Sari Wardani.S³, Ahmad Saykhu⁴, Anugrah Murtini⁵
Universitas Terbuka

apri.kasman@ecampus.ut.ac.id¹

Abstrak

Kata Kunci:
regulasi
emosi, P5,
pelatihan
guru,
pendidikan
anak usia dini,
pengabdian
masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan guru dalam mengelola emosi melalui pelatihan regulasi emosi yang terintegrasi dengan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila (P5). Program ini dilaksanakan untuk guru TK Alifah Pondok Pinang sebagai bagian dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Dosen Program Studi PGPAUD FKIP Universitas Terbuka. Metode yang digunakan meliputi pendekatan partisipatif melalui kegiatan lokakarya, diskusi, simulasi, dan refleksi. Peserta dilatih untuk mengenali, memahami, serta mengelola emosi dalam konteks pembelajaran, sekaligus mengintegrasikan nilai-nilai P5 seperti empati, gotong royong, dan pengendalian diri. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, lembar refleksi, dan wawancara guna mengukur peningkatan pemahaman serta perubahan perilaku guru. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan keterampilan guru dalam mengatur emosi, serta kemampuan mereka menerapkan nilai-nilai P5 dalam interaksi pembelajaran. Kegiatan ini berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan emosional guru dan terciptanya lingkungan belajar yang lebih positif serta holistik di pendidikan anak usia dini.

Abstract

Kata Kunci:
emotional
regulation, P5,
teacher
training, early
childhood
education,
community
service

This community service activity aimed to enhance early childhood teachers ability to regulate emotions through a training program integrated with the Pancasila Student Profile (P5) values. The program was conducted for teachers at TK Alifah Pondok Pinang as part of the PGPAUD FKIP Universitas Terbuka lecturer community service initiative. The training employed a participatory approach involving workshops, discussions, simulations, and reflection sessions. Participants were introduced to strategies for recognizing, understanding, and managing emotions within teaching contexts while aligning them with P5 principles such as empathy, cooperation, and self control. Data were collected through observation, participant reflection sheets, and interviews to measure teachers understanding and behavioral changes. The results indicated an increase in teachers awareness and skills in emotional regulation, as well as their ability to apply P5 values in classroom interactions. The activity not only improved teachers emotional well being but also supported the creation of a more positive and holistic learning environment in early childhood education.

A. Pendahuluan

Guru anak usia dini memiliki peran penting dalam membentuk dasar perkembangan kepribadian, sosial, dan emosional anak. Keberhasilan guru dalam menjalankan peran ini tidak hanya ditentukan oleh kemampuan pedagogik, tetapi juga oleh kapasitas mereka dalam mengelola dan meregulasi emosi secara efektif (Mihic & Novak, 2018). Dalam praktiknya, guru sering menghadapi berbagai situasi emosional yang kompleks di kelas, seperti menghadapi anak yang tantrum, konflik antarteman, atau tekanan dari beban administrasi (Alucyana et al., 2025). Kemampuan regulasi emosi membantu guru untuk tetap tenang, berpikir jernih, dan mampu memberikan respon positif yang mendukung perkembangan anak secara optimal.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sebagai tahap pertama dalam sistem pendidikan formal memiliki peran krusial dalam membentuk karakter, kompetensi emosional, dan sosial anak (Mihic & Novak, 2018). Salah satu aspek penting dalam perkembangan anak usia dini adalah kemampuan regulasi emosi, yang memungkinkan anak mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik berkorelasi dengan penurunan masalah perilaku internal dan eksternal, serta memfasilitasi adaptasi sosial dan keberhasilan akademik di tahap selanjutnya (Mihic & Novak, 2018; "Importance of Child Emotion Regulation", 2018).

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa banyak guru PAUD, termasuk di TK Alifah Pondok Pinang, belum sepenuhnya memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik. Hal ini tercermin dari masih adanya perilaku reaktif terhadap perilaku anak, kurangnya kesabaran dalam mendampingi anak, serta kesulitan dalam menanamkan nilai-nilai karakter pada anak usia dini. Menurut penelitian Gunawan et al. (2023), kemampuan regulasi emosi yang rendah pada guru dapat memengaruhi kualitas interaksi guru-anak dan berdampak terhadap iklim belajar yang kurang kondusif. Oleh karena itu, peningkatan kapasitas guru dalam aspek regulasi emosi menjadi kebutuhan mendesak di satuan PAUD.

Di sisi lain, di era kurikulum Merdeka di Indonesia, penguatan karakter siswa melalui Profil Pelajar Pancasila (P5) menjadi fokus utama. P5 mencakup nilai-nilai seperti gotong royong, empati, kerjasama, kemandirian, kreativitas, dan berpikir kritis (Magh Firoh et al., 2025; Maulida & Dermawan, 2024). Implementasi P5 telah dilakukan di berbagai jenjang pendidikan, termasuk sekolah dasar, dengan berbagai strategi seperti pembelajaran berbasis proyek dan internalisasi karakter melalui kegiatan sehari-hari (Analisis Penerapan P5 di Sekolah Dasar, 2023; Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru, 2024).

Sejalan dengan implementasi Kurikulum Merdeka, pemerintah melalui Kemendikbudristek menekankan pentingnya penguatan karakter peserta didik melalui program Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5).

Nilai-nilai utama dalam P5 seperti gotong royong, kemandirian, empati, dan pengendalian diri sangat relevan dengan pengembangan keterampilan sosial-emosional, baik bagi peserta didik maupun bagi guru sebagai teladan utama (Magh Firoh et al., 2025; Maulida & Dermawan, 2024). Namun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa pelaksanaan P5 di satuan PAUD masih menghadapi kendala, terutama pada aspek pemahaman guru, perencanaan kegiatan, dan integrasi nilai-nilai P5 dalam pembelajaran (Miftahul Ilmaa et al., 2024; Rizkasari et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, Dosen Program Studi PGPAUD FKIP Universitas Terbuka menginisiasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa Pelatihan Regulasi Emosi Bermuatan P5 bagi guru TK Alifah Pondok Pinang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan guru dalam mengelola emosi diri sekaligus mengintegrasikan nilai-nilai P5 dalam aktivitas pembelajaran di kelas. Pelatihan dirancang dengan pendekatan partisipatif melalui kegiatan lokakarya, simulasi, dan refleksi, sehingga guru tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu menerapkannya dalam situasi nyata.

Kegiatan PKM ini memiliki urgensi yang tinggi karena guru PAUD adalah ujung tombak pembentukan karakter anak. Guru yang mampu mengatur emosi dengan baik akan lebih sabar, empatik, dan konsisten dalam menanamkan nilai-nilai kebajikan pada anak. Selain itu, pelatihan ini mendukung implementasi Kurikulum Merdeka secara kontekstual di lingkungan TK swasta yang masih membutuhkan pendampingan dan model praktik baik (Paur Gun, 2023). Melalui pelatihan ini, diharapkan tercipta peningkatan kualitas pengajaran dan pengelolaan kelas yang lebih positif, serta berkembangnya budaya sekolah yang mendukung kesejahteraan emosional seluruh warga sekolah.

B. Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pelatihan Regulasi Emosi Bermuatan P5 untuk Guru TK Alifah Pondok Pinang dilaksanakan oleh tim dosen dari Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD) FKIP Universitas Terbuka. Metode pelaksanaan dirancang secara kolaboratif dengan mengedepankan prinsip partisipasi aktif guru sebagai peserta utama. Kegiatan ini dilaksanakan dari Bulan Mei sampai Bulan November secara tatap muka dengan pendekatan pelatihan reflektif dan berbasis praktik.

Secara umum, kegiatan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu,

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah mitra, yaitu TK Alifah Pondok Pinang, untuk menentukan kebutuhan dan waktu pelaksanaan kegiatan. Analisis kebutuhan dilakukan melalui wawancara informal dan observasi terhadap aktivitas guru di kelas. Hasil analisis menunjukkan bahwa guru membutuhkan pendampingan dalam memahami konsep regulasi emosi dan

penerapan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila (P5) dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Selain itu, tim juga menyiapkan perangkat pelatihan berupa modul, lembar kerja, dan instrumen evaluasi.

2. Tahap Pelaksanaan Pelatihan

Pelaksanaan pelatihan dilakukan melalui beberapa sesi interaktif:

a. Pengenalan Konsep Regulasi Emosi.

Peserta diperkenalkan pada konsep dasar regulasi emosi, pentingnya bagi guru PAUD, serta kaitannya dengan kesejahteraan psikologis dan efektivitas mengajar. Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok kecil.

b. Penerapan Nilai-Nilai P5 dalam Regulasi Emosi.

Peserta diajak untuk mengaitkan nilai-nilai P5 seperti gotong royong, empati, dan kemandirian dalam praktik pengelolaan emosi sehari-hari di sekolah. Fasilitator memberikan contoh konkret penerapan P5 dalam kegiatan bermain, pembelajaran tematik, dan komunikasi dengan anak.

c. Simulasi dan Role Play.

Peserta melakukan simulasi situasi pembelajaran yang menimbulkan reaksi emosional, seperti menghadapi anak yang menangis, konflik antarteman, atau tekanan waktu mengajar. Melalui kegiatan role play, peserta belajar mengidentifikasi emosi, menggunakan strategi regulasi yang adaptif, serta mengintegrasikan nilai P5 dalam responnya.

d. Refleksi dan Rencana Tindak Lanjut.

Di akhir kegiatan, peserta diminta untuk merefleksikan pengalaman belajar dan menyusun rencana aksi sederhana untuk diterapkan di kelas masing-masing. Kegiatan ini bertujuan agar hasil pelatihan berkelanjutan dan relevan dengan kebutuhan nyata guru.

Gambar 1.

Pengenalan dan Pelatihan Regulasi Emosi Bermuatan P5



3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelatihan dan tingkat pemahaman peserta. Evaluasi terdiri dari dua aspek utama, yaitu:

- Evaluasi proses, mencakup keaktifan, keterlibatan, dan respon peserta selama pelatihan.

- Evaluasi hasil, dilakukan melalui kuesioner dan refleksi tertulis untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan kesiapan guru dalam mengimplementasikan regulasi emosi dan nilai-nilai P5.

Selain itu, tim pengabdian juga mengadakan sesi umpan balik terbuka, di mana peserta dapat memberikan saran terhadap isi, metode, dan kebermanfaatan pelatihan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran emosional guru dan kemampuan mereka menerapkan nilai-nilai P5 dalam kegiatan pembelajaran.

4. Tahap Pendampingan Pasca Pelatihan

Sebagai bentuk keberlanjutan kegiatan, tim pengabdian memberikan pendampingan daring kepada guru selama dua minggu setelah pelatihan. Pendampingan dilakukan melalui grup WhatsApp dan pertemuan virtual untuk memonitor implementasi rencana aksi, berbagi praktik baik, dan memberikan umpan balik terhadap kendala yang dihadapi guru di lapangan.

Melalui rangkaian tahapan ini, kegiatan PKM tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pembentukan kompetensi dan sikap reflektif guru dalam menghadapi dinamika emosional di lingkungan pembelajaran anak usia dini.

C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pelatihan Regulasi Emosi Bermuatan P5 untuk Guru TK Alifah Pondok Pinang telah terlaksana dengan baik dan mendapat sambutan positif dari seluruh peserta. Pelatihan ini diikuti oleh 20 guru TK yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan. Kegiatan berjalan dengan suasana antusias, partisipatif, dan kolaboratif, sesuai dengan prinsip pelatihan partisipatif bagi pendidik anak usia dini.

1. Hasil Kegiatan

Berdasarkan hasil observasi, refleksi, dan evaluasi pelatihan, diperoleh beberapa temuan utama sebagai berikut:

- a. Peningkatan Pemahaman Konsep Regulasi Emosi. Sebelum pelatihan, sebagian besar guru belum memahami secara sistematis konsep regulasi emosi. Setelah pelatihan, peserta mampu menjelaskan kembali pengertian, fungsi, serta strategi regulasi emosi yang relevan dengan konteks pembelajaran di TK. Guru juga mulai menyadari pentingnya mengenali emosi diri sebelum merespons perilaku anak.
- b. Integrasi Nilai-Nilai P5 dalam Pengelolaan Emosi. Guru menunjukkan pemahaman yang lebih baik dalam mengaitkan nilai-nilai P5 terutama gotong royong, beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, serta bernalar kritis dalam situasi nyata di kelas. Misalnya, ketika anak menunjukkan perilaku sulit, guru mulai menerapkan pendekatan empatik dan kolaboratif dibanding hukuman atau teguran langsung.

- c. Peningkatan Keterampilan Reflektif dan Komunikatif. Melalui sesi role play dan diskusi kelompok, guru menjadi lebih terampil dalam mengelola situasi emosional di kelas. Mereka mampu mendeskripsikan emosi yang muncul dan memilih strategi adaptif seperti deep breathing, self-talk, atau meminta dukungan rekan sejawat. Guru juga menyatakan lebih percaya diri berkomunikasi secara asertif dengan anak dan orang tua.
- d. Komitmen dan Rencana Tindak Lanjut. Pada sesi refleksi akhir, seluruh peserta menyusun rencana aksi pribadi yang berfokus pada penerapan regulasi emosi dan nilai P5 di kegiatan pembelajaran. Beberapa guru bahkan berinisiatif membuat “pojok emosi” di kelas sebagai sarana anak belajar mengenali perasaan dan menenangkan diri.

2. Hasil Evaluasi Pelatihan

Evaluasi dilakukan melalui kuesioner skala Likert 5 poin dan refleksi naratif. Hasilnya menunjukkan:

- a. 92% peserta merasa pelatihan sangat relevan dengan kebutuhan kerja mereka.
- b. 88% menyatakan pelatihan membantu mengelola stres dan meningkatkan kesabaran menghadapi anak.
- c. 95% berkomitmen menerapkan nilai-nilai P5 dalam pembelajaran harian.

Seluruh peserta berharap kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala dan melibatkan guru-guru dari lembaga lain.

Gambar 2.

Praktek Keterampilan Pelatihan Regulasi Emosi Bermuatan P5 yang Dilakukan Guru-Guru TK kepada Anak Usia Dini di Sekolah Masing-masing



3. Pembahasan

Hasil pelatihan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan pentingnya regulasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan guru dan kualitas interaksi dengan anak. Menurut Jennings & Greenberg (2009), guru dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menciptakan lingkungan pembelajaran yang positif dan mendukung perkembangan sosial-emosional anak.

Selain itu, temuan ini juga mendukung konsep Social Emotional Learning (SEL) yang dikembangkan oleh CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2020), di mana regulasi emosi merupakan salah satu kompetensi inti yang perlu dimiliki oleh pendidik maupun peserta didik. Dalam konteks Kurikulum Merdeka, integrasi nilai-nilai P5 memperkuat aspek karakter dan spiritualitas guru sebagai model pembelajaran berkarakter bagi anak.

Dari perspektif pengabdian, kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis refleksi dan simulasi sangat efektif untuk meningkatkan kesadaran emosional dan kemampuan praktis guru. Pelibatan guru secara aktif dalam setiap sesi memungkinkan terjadinya experiential learning, di mana guru belajar melalui pengalaman langsung, refleksi diri, dan interaksi sosial.

Secara umum, pelatihan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kompetensi sosial-emosional guru, penguatan implementasi P5 di satuan PAUD, serta pembentukan budaya belajar yang lebih humanis dan empatik di lingkungan TK Alifah Pondok Pinang.

D. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Kegiatan Pelatihan Regulasi Emosi Bermuatan P5 untuk Guru TK Alifah Pondok Pinang telah berhasil dilaksanakan dengan hasil yang memuaskan. Pelatihan ini memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kompetensi sosial-emosional guru serta pemahaman mereka dalam menerapkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila (P5) di lingkungan pembelajaran anak usia dini.

Melalui pelatihan yang interaktif, reflektif, dan berbasis praktik, para guru menunjukkan peningkatan dalam aspek:

- a. Pemahaman tentang konsep dan pentingnya regulasi emosi bagi guru PAUD.
- b. Keterampilan mengelola emosi dalam situasi pembelajaran yang menantang.
- c. Integrasi nilai-nilai P5 seperti gotong royong, kemandirian, dan empati dalam praktik pengajaran.
- d. Komitmen untuk menerapkan hasil pelatihan secara berkelanjutan di kelas masing-masing.

Pelatihan ini juga berperan dalam memperkuat implementasi Kurikulum Merdeka, khususnya pada penguatan karakter guru sebagai model pembelajaran bagi anak-anak. Secara umum, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kapasitas guru secara profesional, tetapi juga mendukung terciptanya lingkungan belajar yang positif, inklusif, dan berorientasi pada kesejahteraan emosional.

2. Saran

Untuk keberlanjutan kegiatan dan dampak jangka panjang, disarankan:

- a. Bagi Lembaga Pendidikan (TK Alifah Pondok Pinang): perlu mengadakan tindak lanjut dalam bentuk supervisi atau coaching clinic regulasi emosi agar penerapan nilai-nilai P5 lebih konsisten di lapangan.
- b. Bagi Guru: diharapkan terus mengembangkan kesadaran reflektif melalui jurnal emosi atau forum berbagi praktik baik antar guru.
- c. Bagi Institusi Perguruan Tinggi: kegiatan serupa dapat diperluas ke lembaga PAUD lainnya agar dampak pelatihan dapat menjangkau lebih luas, serta dijadikan dasar penelitian lanjutan tentang efektivitas pelatihan regulasi emosi.
- d. Bagi Pemerintah dan Dinas Pendidikan: hasil kegiatan ini dapat menjadi masukan dalam pengembangan program pelatihan guru berbasis P5 dan penguatan kompetensi sosial-emosional.

Dengan sinergi antara guru, lembaga pendidikan, dan perguruan tinggi, pelatihan regulasi emosi bermuatan P5 dapat menjadi strategi berkelanjutan untuk mencetak pendidik PAUD yang berkarakter, tangguh, dan berdaya dalam menghadapi dinamika dunia pendidikan masa kini.

E. Referensi

- Alucyana, N., et al. (2025). Emotion Regulation and Mindful Teaching in Inclusive PAUD. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 6(3), 210-217.
- Gunawan, H., et al. (2023). Resiliensi Guru Ditinjau dari Regulasi Emosi di Sekolah Inklusi. *Jurnal As-Sibyan*. 3(2), 328-340.
- Magh Firoh, R., et al. (2025). Integrating Pancasila Student Profile in Early Education Settings. *Jurnal Pendidikan Anak*. 7(4), 532-545.
- Maulida, A., & Dermawan, R. (2024). Implementasi Nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*. 7(4), 340-364.
- Mihic, J., & Novak, A. (2018). Teachers' Emotional Regulation and Educational Effectiveness in Early Years Education. *Early Child Development and Care*. 4(3), 275-280.
- Miftahul Ilmaa, N., et al. (2024). Implementasi Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila dalam Menanamkan Nilai Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 6(5), 470-485.
- Paur Gun, F. (2023). Pelatihan Kompetensi Sosial Emosional untuk Guru PAUD. *Jurnal Ilmu Pendidikan Guru Sekolah Dasar dan Usia Dini*. 6(5), 450-480.
- Rizkasari, A., Khalifah, N., & Mareta, F. (2025). Tantangan Implementasi Profil Pelajar Pancasila pada Kurikulum Merdeka. *Jurnal ARJI Pendidikan*. 5(7), 680-693.