

WIDYA AKSARA

Jurnal Agama Hindu

Volume 30 Nomor 2 September 2025

ANALISIS FENOMENOLOGIS INTERPRETATIF REGULASI EMOSI GURU DALAM PENDIDIKAN HINDU NON FORMAL: PENGALAMAN SUBJEKTIF DI PRATAMA WIDYA PASRAMAN CAHAYA SARASWATI KABUPATEN KARANGANYAR

Agus Riyadi¹, Dewi Ayu Wisnu Wardani²

Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Jawa Dwipa Klaten Jawa Tengah

Email: dewidanendra3@gmail.com

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan aspek krusial dalam profesi guru, khususnya di lingkungan pendidikan berbasis nilai spiritual seperti Pasraman. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif guru dalam mengelola emosi saat bertugas sebagai pendidik di Paratama Widya Pasraman Cahaya Saraswati, Kabupaten Karanganyar. Menggunakan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), data dikumpulkan dari lima guru melalui observasi partisipatif, dokumentasi, dan wawancara mendalam. Temuan menunjukkan bahwa regulasi emosi guru didasarkan pada nilai-nilai Hindu seperti satya (kejujuran), ksama (kesabaran), dan bhakti (pengabdian spiritual). Guru memandang swadharma (kewajiban suci) sebagai bagian dari kesadaran emosional yang dijalankan dengan kesadaran rohani. Strategi yang digunakan meliputi refleksi spiritual, pengendalian diri melalui japa, dan pendekatan dialogis penuh welas asih. Penelitian ini menegaskan bahwa pemahaman regulasi emosi dalam pendidikan Hindu tidak terpisahkan dari konteks kultural dan religius. Temuan ini berkontribusi secara teoritis pada diskusi emosi dalam pendidikan alternatif dan memberikan implikasi praktis untuk pelatihan guru yang menekankan spiritualitas dan kesejahteraan emosional.

Kata Kunci: Regulasi emosi, guru, analisis fenomenologis interpretatif, Pasraman, pendidikan Hindu

ABSTRACT

Emotional regulation is a crucial aspect of the teaching profession, particularly in a spiritually-based educational environment like the Pasraman (Islamic school). This study aims to explore teachers' subjective experiences in managing emotions while serving as educators at the Paratama Widya Pasraman Cahaya Saraswati in Karanganyar Regency. Using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method, data were collected from five teachers through participant observation, documentation, and in-depth interviews. Findings indicate that teachers' emotional regulation is grounded in Hindu values such as satya (honesty), ksama (patience), and bhakti (spiritual devotion). Teachers view swadharma (sacred duty) as part of emotional awareness, which is carried out with spiritual awareness. Strategies used include spiritual reflection, self-control through japa (prayer), and a compassionate, dialogical approach. This study confirms that understanding emotional regulation in Hindu education is inseparable from the cultural and religious context. These findings contribute theoretically to

discussions of emotions in alternative education and offer practical implications for teacher training that emphasizes spirituality and emotional well-being.

Keywords: Emotional regulation, teachers, interpretive phenomenological analysis, Pasraman, Hindu education

I. PENDAHULUAN

Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menekankan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik untuk memiliki kecerdasan, kepribadian, dan akhlak mulia. Amanat ini bertujuan agar pendidikan tidak hanya membentuk insan Indonesia yang cerdas, tetapi juga berkarakter, sehingga melahirkan generasi bangsa yang tumbuh dengan nilai-nilai karakter bangsa. Pendidikan anak usia dini adalah pembinaan sejak lahir hingga usia enam tahun melalui stimulasi pendidikan untuk membantu pertumbuhan jasmani dan rohani, mempersiapkan anak memasuki pendidikan lebih lanjut. Selain sebagai penyampai pengetahuan, guru memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman. Guru anak usia dini memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk dasar perkembangan emosional dan social peserta didik. Pada usia di bawah enam tahun, anak berada pada tahap perkembangan emosi yang masih labil dan membutuhkan pendampingan intensif untuk memahami, mengekspresikan, serta mengendalikan perasaannya. Oleh karena itu, guru tidak hanya berperan sebagai penyampai pengetahuan, tetapi juga sebagai model dalam menampilkan pengendalian emosi yang sehat dan adaptif. Kemampuan guru untuk meregulasi emosi yaitu mengelola, mengontrol, dan mengkomunikasikan emosi secara adaptif dalam interaksi pembelajaran merupakan komponen penting dalam praktik keguruan (Gross, 2015; diperbarui dengan Gross, 2020). Regulasi emosi menciptakan hubungan pedagogis produktif, responsivitas terhadap kebutuhan siswa, dan stabilitas psikologis guru di tengah tekanan kerja.

Di Lingkungan Paratama Widya Pasraman Cahaya Saraswati, guru dihadapkan pada tantangan unik, karena Pendidikan di pasraman tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga dimensi spiritual dan moral yang berakar pada nilai-nilai dharma. Dalam konteks ini, kemampuan guru untuk mengelola emosi menjadi bagian integral dari laku spiritual dan pengabdian social religius. Pengendalian emosi guru tidak semata dipengaruhi oleh interaksi dalam kelas, tetapi juga nilai-nilai keagamaan dan budaya Hindu yang menjadi landasan pembentukan karakter dan kepribadian peserta didik Di Pasraman, Lembaga pendidikan nonformal berbasis nilai-nilai Hindu, dinamika emosional guru berbeda. Guru tidak hanya mengajarkan agama, tetapi juga membantu siswa berkembang secara spiritual, ritual, dan karakter. Menurut Suarka (2022), lingkungan Pasraman menuntut guru sebagai teladan dalam sadguna (kebaikan), upacara, dan tatwa (kebenaran filsafat), menambah kompleksitas tuntutan emosional. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana guru Pasraman, berdasarkan latar sosial dan spiritual, mengalami, menafsirkan, dan mengelola dinamika emosional dalam praktik pendidikan. Penelitian tentang regulasi emosi guru didominasi pendidikan formal (Brackett et al., 2010; Taxer & Frenzel, 2015), dengan pendekatan kuantitatif menekankan hubungan regulasi emosi dengan kinerja akademik, kepuasan kerja, atau kelelahan. Namun, belum banyak penelitian kualitatif tentang makna subjektif regulasi emosi guru di lingkungan lokal-spiritual seperti Pasraman. Oleh karena itu, Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) relevan untuk menyelidiki bagaimana guru memaknai pengalaman emosional, dipengaruhi nilai-nilai budaya dan keagamaan (Smith et al., 2009; diperbarui dengan Smith & Shinebourne, 2012).

Fokus penelitian ini adalah guru di Paratama Widya Pasraman Cahaya Saraswati, Kabupaten Karanganyar, sebagai representasi pendidikan Hindu nonformal. Diharapkan artikel ini berkontribusi teoritis pada studi regulasi emosi dalam pendidikan berbasis nilai lokal-religius dan implikasi praktis untuk pelatihan guru Pasraman yang menekankan kesejahteraan

emosional. Pendidikan mentalitas dapat dijalankan melalui jalur formal, nonformal, dan informal untuk menanamkan nilai-nilai pendidikan Hindu melalui prinsip pendidikan seumur hidup. Pendidikan adalah tuntunan pertumbuhan anak-anak agar mencapai keselamatan dan kebahagiaan tertinggi. Regulasi emosi guru PAUD menjadi kunci lingkungan belajar kondusif. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi sendiri serta orang lain secara efektif. Pentingnya regulasi emosi dalam meningkatkan kualitas interaksi guru-anak di PAUD tidak dapat diabaikan. Tantangan guru PAUD meliputi beban kerja tinggi, tuntutan administrasi, dan kompleksitas hubungan interpersonal, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis jika tidak dikelola (ditambahkan kutipan terbaru: Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2021). Dalam ajaran Hindu, regulasi emosi terkait konsep spiritual seperti Tri Guna (Sattva, Rajas, Tamas) dan Bhakti Yoga (Bhagavad Gita, 3.30), yang membantu mengarahkan emosi positif dan mencapai kedamaian batin (ditambahkan kutipan terbaru: Sharma, 2022). Paratama Widya Pasraman Cahaya Saraswati, milik Yayasan Dharma Sinergi Nusantara, berada di Desa Trengguli, Kecamatan Jenawi, Kabupaten Karanganyar, sebagai pendidikan anak usia dini untuk anak di bawah enam tahun.

II. PEMBAHASAN

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengendalikan perasaan serta tanggapan emosional mereka. Ini mencakup kesadaran terhadap emosi, pemahaman terhadap asal-muasalnya dan keterampilan untuk mengatasi atau mengubah emosi tersebut. Proses regulasi emosi melibatkan sejumlah keterampilan seperti kesadaran emosional, kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi yang sedang dirasa, penilaian emosional, pemahaman emosional, ekspresi emosional, kontrol diri dan adaptasi emosional. Regulasi emosi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena dapat membantu seseorang untuk mengendalikan emosi sehingga berfungsi dengan baik dalam berbagai situasi. Orang yang baik dalam regulasi emosi cenderung lebih mampu menghadapi stress, memelihara hubungan sosial yang sehat, dan membuat keputusan yang lebih baik.

Menurut Gross (dalam Astuti, Wasidi 7 Sinthia, 2019) regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam menganalisis suatu emosi yang dirasakan dan mengelola emosi yang tinggi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Sehingga mengenali perasaan yang sedang dirasakan menjadi hal utama dalam proses regulasi emosi ini.

Regulasi emosi juga melibatkan berbagai aspek dalam diri, seperti kemampuan regulasi emosi dari aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Selain itu juga melibatkan kesadaran dalam mengendalikan emosi yang anak ditampilkan. Sehingga regulasi emosi mempengaruhi cara seseorang mengekspresikan emosi yang dirasakan. Regulasi emosi berperan penting dalam konteks pendidikan, khususnya pada tingkat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), dimana hubungan guru-anak dan lingkungan belajar yang positif sangat menentukan perkembangan anak.

1. Analisis Fenomenologis Interpretatif

Analisis Fenomenologis Interpretatif merupakan pendekatan penelitian kualitatif yang menggabungkan dua kerangka teoretis utama, fenomenologi dan interpretasi. Fenomenologi adalah pendekatan filosofi dan penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif individu, menganalisis makna-makna yang terkandung dalam pengalaman manusia tanpa memberikan interpretasi atau penilaian sebelumnya, mencari esensi atau struktur pokok dari suatu fenomena, mencoba untuk memahami dunia melalui perspektif individu. Interpretasi melibatkan proses menguraikan atau menggali makna data atau

pengalaman, seringkali melalui penggunaan bahasa atau simbol-simbol, pemahaman terhadap makna konteks berdasarkan kerangka pemikiran tertentu.

Analisis Fenomenologis Interpretatif menggabungkan elemen-elemen fenomenologi dan interpretasi, memusatkan perhatian pada pengalaman subjektif individu. Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) digunakan untuk menyelidiki makna personal pengalaman regulasi emosi guru. Pendekatan ini menggabungkan fenomenologi—yang menekankan esensi pengalaman subjektif dengan interpretasi, memungkinkan peneliti untuk menggali bagaimana guru memaknai emosi mereka dalam konteks budaya dan religius Hindu (Smith et al., 2009). Dalam penelitian ini, IPA membantu mengungkap bahwa regulasi emosi bukan sekadar proses teknis, melainkan pengalaman yang sarat nilai spiritual.

Dalam pengalaman Subjektif Guru, Guru merasakan regulasi emosi sebagai perjalanan rohani, di mana tantangan emosional seperti frustrasi saat menghadapi anak tantrum diubah menjadi kesabaran melalui refleksi spiritual. Ini sejalan dengan Smith&Shinebourne (2012), yang menekankan bahwa IPA memungkinkan interpretasi mendalam atas pengalaman hidup, termasuk bagaimana nilai-nilai Hindu seperti satya (kejujuran) dan ksama (kesabaran) membentuk respons emosional. Dalam konteks Budaya dan Religius di pasraman regulasi emosi tidak terpisah dari ajaran Hindu, seperti Tri Guna (Sattva, Rajas, Tamas), di mana Rajas (gairah) harus dikendalikan agar mencapai Sattva (keharmonisan) (Sharma, 2022). Guru menginterpretasikan pengalaman ini sebagai laku spiritual, bukan hanya keterampilan profesional. Dalam implikasi teoritis temuan ini akan memperkaya diskusi emosi dalam pendidikan alternatif, menunjukkan bahwa IPA efektif untuk konteks non formal seperti Pasraman, berbeda dari pendidikan formal yang lebih kuantitatif (Brackett et al. 2010).

2. Pengendalian Emosi sebagai Kompetensi Spiritual Guru Pasraman

Hasil observasi menunjukkan bahwa guru di Paratama Widya Pasraman Cahaya Saraswati memandang pengendalian emosi bukan sekadar keterampilan psikologis, melainkan bagian dari proses spiritual dan pengabdian. Dalam pandangan Hindu, keseimbangan emosi (sattwam) merupakan syarat tercapainya keselarasan antara pikiran, perkataan, dan perbuatan (Tri Kaya Parisudha). Ketika guru mengalami tekanan emosional, mereka berusaha menenangkan diri melalui doa, japa atau refleksi nilai-nilai dharma.

Hal ini sejalan dengan temuan Jennings dan Greenberg (2009) yang menegaskan bahwa kesejahteraan emosional guru memiliki dampak langsung terhadap iklim kelas dan perilaku sosial emosional anak. Guru yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih efektif dalam membimbing anak memahami perasaan mereka sendiri serta menanamkan nilai empati dan ketenangan batin.

3. Peran Guru sebagai Model Ekspresi dan Regulasi Emosi Anak

Guru PAUD berperan sebagai model perilaku emosional bagi anak-anaknya. Dalam proses pembelajaran, guru menggunakan ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh untuk menyampaikan makna emosional yang positif. Ketika anak menunjukkan emosi negatif seperti marah atau sedih, guru tidak menegur secara keras, melainkan mengalihkan perhatian anak melalui kegiatan bermain, bernyanyi, atau bercerita. Pendekatan ini berfungsi sebagai media ekspresi yang aman dan menyenangkan bagi anak (Hyson, 2004).

Selain itu, proses berulang dalam pembiasaan mengelola emosi membantu anak menginternalisasi pola regulasi yang adaptif. Guru menjadi figur sentral dalam menanamkan nilai kedamaian dan keseimbangan batin, yang secara konsisten dipraktikkan dalam kegiatan belajar sehari-hari.

4. Fenomenologi Pengalaman Emosional Guru: Antara Spiritualitas dan Profesionalitas

Melalui pendekatan fenomenologis interpretatif, pengalaman emosional guru di Pasraman Cahaya Saraswati dipahami sebagai fenomena kesadaran yang sarat makna. Emosi tidak sekadar respon terhadap stimulus, melainkan bagian dari perjalanan spiritual (adhyatma). Guru memaknai setiap interaksi dengan anak sebagai bentuk yadnya, yaitu pengorbanan suci demi

kemajuan peserta didik. Dengan demikian, pengendalian emosi guru bukanlah bentuk represi, tetapi transformasi batin yang mengarahkan diri pada kesadaran spiritual yang lebih tinggi.

Sebagaimana diungkapkan Noddings (2012), etika kepedulian dalam pendidikan menempatkan hubungan emosional dan empatik antara guru dan siswa sebagai inti dari proses belajar yang bermakna. Dalam konteks pasraman, etika kepedulian tersebut berpadu dengan nilai-nilai dharma dan bhakti, sehingga menghasilkan pendekatan pedagogis yang holistik mengintegrasikan aspek emosional, moral dan spiritual.

5. Regulasi Emosi dalam Konteks Pendidikan

Regulasi adalah Proses pengaturan atau pengendalian suatu aktivitas, proses atau kondisi untuk mencapai tujuan tertentu atau menjaga keseimbangan. Dalam pengertian yang luas, regulasi dapat merujuk pada tindakan atau kebijakan yang ditetapkan oleh pemerintah atau lembaga otoritas untuk mengendalikan atau mengelola suatu aspek dalam masyarakat, ekonomi, atau lingkungan. Regulasi emosi, merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola, mengendalikan dan mengatur respons emosional mereka terhadap berbagai situasi. Jika pengertian Emosi sendiri memiliki arti keadaan mental dan fisiologis yang timbul sebagai respons terhadap suatu stimulus atau situasi tertentu. Emosi melibatkan berbagai komponen, termasuk perubahan dalam ekspresi wajah, tingkah laku, getaran otot dan perubahan fisiologis dalam tubuh seperti detak jantung dan pernapasan. Beberapa contoh emosi yaitu sifat rasa kebahagiaan, sedih, marah, takut, cinta, dan kecemasan, dari setiap emosi memiliki karakteristik unik dan dapat bervariasi dalam intensitas. Emosi juga dapat bersifat sementara atau bersifat lebih tahan lama, tergantung pada faktor-faktor seperti stimulus yang memicu emosi dan cara individu mengatasi atau mengelolanya.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi sendiri serta orang lain secara efektif (Gross, 2015). Dalam pendidikan, khususnya PAUD, ini krusial untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, di mana guru harus mengkomunikasikan emosi adaptif untuk mendukung perkembangan anak (Gross, 2020). Di Pasraman, regulasi emosi diperkaya oleh dimensi spiritual, di mana emosi dipandang sebagai energi yang harus diarahkan melalui praktik Hindu seperti meditasi dan yadnya (ritual).

Dengan mempelajari regulasi emosi kita pastinya dapat mengontrol luapan emosi dan mengendalikan dengan baik, baik untuk dirinya sendiri dan baik untuk lingkungannya juga. Apalagi jika kita memiliki profesi yang harus dituntut untuk bisa meregulasi emosi kita dengan baik. guru PAUD misalnya, mereka diberikan tantangan dan tanggung jawab yang unik dalam mengajar anak-anak usia dini. Kemudian mereka pasti mengalami berbagai macam emosi. Beberapa emosi yang mungkin muncul pada guru PAUD melibatkan hubungan dengan anak-anak, tantangan pembelajaran dan dinamika lingkungan kerja. Berikut contoh emosi yang mungkin muncul pada Guru PAUD:

1. Kepuasan dan Kegembiraan
Melihat perkembangan anak-anak dan kemajuan dalam pembelajaran mereka dapat memberikan kepuasan dan kegembiraan bagi guru PAUD.
2. Frustrasi dan Tantangan
Mengajar anak-anak usia dini dapat menjadi tantangan, terutama jika mereka memiliki tingkat perhatian yang rendah atau kesulitan dalam berkomunikasi. Guru PAUD mungkin mengalami rasa frustrasi dalam mengatasi tantangan ini.
3. Stres
Tanggung jawab mengelola kelas yang penuh energi dan dinamis, serta mengatasi masalah atau tantangan khusus yang muncul, bisa menciptakan tingkat stress tertentu.
4. Ketidakpastian
Guru PAUD Mungkin menghadapi ketidakpastian terkait dengan respons anak-anak terhadap pembelajaran atau cara terbaik untuk mengajarkan konsep tertentu.

5. Kasih Sayang dan Empati

Pada suatu ketika pasti Guru PAUD merasakan kasih sayang dan empati terhadap anak-anak yang mereka ajar. Mereka mungkin merasa terhubung emosional dengan anak-anak di kelas mereka.

6. Kecemasan

Guru PAUD mungkin merasa cemas terkait dengan tuntutan pekerjaan, tanggung jawab, atau ekspektasi orang tua.

7. Antusiasme

Antusiasme terkait dengan pembelajaran dan pengajaran juga dapat menjadi emosi yang muncul terutama ketika guru minat dan keinginan belajar pada anak-anak. Penting bagi guru PAUD untuk mengenali dan mengendalikan berbagai macam emosi ini agar dapat memberikan lingkungan pembelajaran yang positif dan mendukung bagi anak-anak usia dini.

8. Kebanggaan

Melihat perkembangan dan pencapaian anak-anak bisa memicu perasaan kebanggaan pada guru PAUD, terutama karena mereka berkontribusi pada pembentukan dasar perkembangan anak-anak.

9. Ketidakberdayaan

Dalam situasi dimana guru PAUD merasa sulit untuk membantu atau memahami kebutuhan anak-anak, mereka mungkin merasakan perasaan ketidakberdayaan.

3. Proses Regulasi Emosi Guru Pratama Widya Pasraman Cahaya Saraswati

Pengalaman regulasi emosi guru PAUD disetiap watak, sikap, emosi dan cara menangani anak memberikan pengalaman dan makna tersendiri bagi setiap guru. Menghadapi sifat anak-anak yang belum tau apa-apa memberikan pengaruh psikis seorang guru, seperti menjadi media ekspresi dalam penyampaian emosi, memodifikasi emosi negatif ke emosi positif, dapat menemukan Bahagia, perasaan tenang, perasaan nyaman dan makna kehidupan karena dari anak kecil kita bisa mengambil banyak pelajaran hidup yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Tiga tema induk dalam pengalaman regulasi emosi guru PAUD, yaitu:

a. Strategi regulasi emosi guru PAUD

Pada strategi regulasi emosi guru PAUD ini, ditemukan hal-hal yang berkaitan dengan strategi dan pemaknaan pengalaman dalam menangani anak didik, dilihat dari dinamikanya hingga menjadi strategi regulasi emosi. Strategi tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1) Pengamatan atau observasi

Pengamatan yang dimaksud adalah pemilihan situasi. Belajar bagaimana menangani anak usia dini, memahami sikap-sikap yang dilakukan anak-anak, berperang dengan emosi dirinya sendiri saat keadaan mengharuskan untuk tetap tenang dan melakukan yang terbaik, ketika sedang dihadapkan dengan situasi yang tidak diinginkan.

2) Modifikasi Emosi

Regulasi emosi merupakan upaya individu untuk mempengaruhi proses kognitif atau emosional mereka sendiri atau orang lain untuk mencapai tujuan tertentu (Thompson, 1994). Ketika menghadapi situasi pemicu emosi yang berlebih, seperti dapat merasakan kebahagiaan, perasaan lega, saat menghadapi anak yang tantrum dengan menggunakan metode-metode andalan seperti menarik napas dalam-dalam atau mengelus dada agar emosi tetap tenang. Modifikasi atau perbaikan atau perubahan emosi pada partisipan

pada saat merasakan ketidaknyamanan pada kondisi tertentu dan dapat berubah ketika bertemu dengan anak didiknya.

3) Kesadaran diri

Mengajar dan menangani anak didik membuat guru menyadari apa yang terjadi pada dirinya, sehingga guru menjadi lebih mudah untuk mengelola dan menyeimbangkan emosinya. Guru berinteraksi dengan anak didiknya akan menjadi lebih mengerti arti sifat-sifat yang tulus dalam kehidupannya, menjadikan tidak mudah patah semangat sekalipun dihadapkan pada situasi yang memicu emosi negative, memberikan makna bahwa harus dapat menyesuaikan diri disegala situasi. Guru dalam menjalankan pekerjaannya yang didasari dengan rasa bhakti dan tulus ikhlas dan dalam keadaan apapun, guru masih menjalankan perannya dengan baik tanpa memikirkan masalah-masalah dan fokus pada tujuan awal yaitu memajukan Pendidikan Hindu di Kabupaten Karanganyar.

4) Modulasi emosi

Modulasi emosi merupakan strategi perubahan emosi yang dilakukan oleh guru PAUD. Ditemukan bahwa guru PAUD merasa dengan mengajar dan bertemu dengan anak didiknya bisa mengekspresikan emosinya, sehingga dapat mengubah emosi menjadi positif.

5) Prinsip Diri

Dalam proses perjalanan menjadi seorang guru PAUD hingga melewati strategi regulasi emosi melalui guru PAUD, guru PAUD menemukan adanya kesamaan peristiwa partisipan sebagai guru PAUD. Peristiwa tersebut berupa persepsi, emosi dan perasaan yang terjadi Ketika menjadi guru PAUD sebagai pilihan tentu akan tahu apa yang harus dilakukan dan apa yang akan terjadi Ketika sudah menjadi seorang guru profesional. Tentunya ada dinamika- dinamika yang dialami oleh guru PAUD tersebut, salah satunya berasal dari dalam dirinya sendiri.

6) Komitmen dalam diri

Adanya dorongan-dorongan intrinsik pada guru, pada akhirnya menimbulkan komitmen pada guru tersebut untuk menjadi guru yang profesional. Menjadi guru adalah pekerjaan yang mulia rasa kebanggannya itu tidak akan terterjemahkan oleh kata-kata sehingga ketika sedang melakukan pekerjaannya guru merasakan kebahagiaan, ketenangan dan ketulusan yang memberikan semangat untuk lebih berkembang lagi dalam kehidupan partisipan.

Dengan komitmen dan tekad mengembangkan diri untuk menjadi guru yang profesional maka seorang guru dalam menyelesaikan masalah dan untuk menambah ilmu dalam bidang yang digelutinya.

7) Motivasi dalam diri

Selain memiliki persepsi tersendiri menjadi guru dan memiliki pandangan terhadap anak usia dini, tentunya ada alasan kuat mengapa tetap menjadi guru dan belajar menjadi guru yang baik dan guru yang profesional dalam pekerjaannya. Guru menyampaikan adanya rasa penasaran untuk terus belajar tentang dunia anak dan dunia psikologis yang menangani tentang bagaimana pengelolaan emosi dengan baik. Bagaimana bisa menangani anak yang tantrum, bagaimana juga menangani dan mengelola emosi diri ketika sedang menghadapi anak yang tantrum. Guru mampu mengekspresikan suasana dan perubahan suasana ketika setelah berinteraksi dengan anak didiknya sehingga menimbulkan telad dan motivasi untuk berkembang lebih baik ke depannya.

8) Pengalaman yang diimplementasikan

Pengembangan diri yang positif pada terbentuk karena berbagai aspek, salah satunya adalah berhasil menjadi salah satu orang atau aktor pendukung dalam dunia

perkembangan anak didiknya setelah orang tuanya dirumah. Mampu menerapkan ilmu yang didapat guru di sekolah ke lingkungan sosialnya. Mengajar dan bertemu dengan anak didiknya guru bisa merasakan emosi yang ada dalam dirinya, sehingga guru bisa mengenal emosi-emosi baru juga tidak lupa dengan cara pengendaliannya. Hal tersebut dibuktikan bahwa guru mengimplementasikan ajaran-ajaran atau cara menangani anak dalam berbagai kondisi di dalam kelas.

9) Nilai yang dianut

Proses penghayatan terhadap peran seorang guru juga didukung oleh nilai-nilai yang terkandung dalam profesi seorang guru. Ditemukan bahwa guru memaknai dengan menangani seorang anak menjadi hal yang paling menjadi tantangan seorang guru dan memerlukan bekal untuk dapat memberikan arahan pada anak kecil. Juga guru dapat berekspresi dengan bebas lewat peran-peran yang ia tampilkan didepan anak-anak. Kemudian jika salah satu guru mampu menerapkan emosi yang positif didalam kelas emosi itu akan menular ke seluruh ruangan dan juga orang yang berada dilingkungan itu.

10) Ekspresi emosi

Selain menimbulkan makna dan keyakinan, guru anak usia dini diyakini dapat menimbulkan rasa kepuasan tersendiri tetapi juga dapat menimbulkan stress. Guru anak usia dini dapat membantu untuk mengendalikan dan mengelola emosi dirinya dengan baik agar terciptanya suasana kelas dan partisipan bisa bekerja dengan menjaga mental yang sehat.

4. Faktor- faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi Guru

Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi guru dapat membantu dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi. Regulasi emosi sangat dipengaruhi oleh struktur dan fungsi otak, termasuk *amigdala* dan konteks *Prefrontal*, yang memainkan peran dalam pengolahan dan pengendalian emosi (Davidson, R.J.,2002). Kemudian juga pengalaman masa kecil yang penuh dengan trauma atau pengasuhan yang tidak stabil dapat berdampak signifikan pada kemampuan regulasi emosi seseorang di masa dewasa (Bowlby, J., 1988). Paparan terhadap stress lingkungan, seperti lingkungan kerja yang penuh tekanan atau kondisi ekonomi yang tidak stabil, dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi individu (Lazarus. R.S., & Folkman.S., 1984). Kemampuan kognitif seperti pemecahan masalah dan berpikir kritis dapat membantu individu dalam mengelola emosinya dengan baik (Gross, J.J., & Thompson, R.A.,2007).

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi guru sebagai berikut:

1) Faktor lingkungan

Paparan terhadap stress lingkungan, seperti lingkungan kerja yang penuh tekanan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi guru. Faktor lingkungan dapat menimbulkan gangguan pada emosi guru dalam menjalankan pekerjaannya dan faktor lingkungan dapat mempengaruhi cara kendali emosi jika guru dalam keadaan tertekan.

2) Faktor Psikologis

Pengalaman masa kecil yang penuh dengan trauma atau pengasuhan yang tidak stabil dapat berdampak signifikan pada kemampuan regulasi emosi seseorang di masa dewasa (Bowlby, J. 1988). Tanpa disadari memang sifat atau kemampuan regulasi emosi seseorang itu masih terbawa oleh pola asuh sedari kecil.

3) Faktor social

Dukungan dari keluarga dan masyarakat dapat membantu guru dalam mengelola emosinya dengan baik. Jika guru dapat dorongan dari keluarga ataupun masyarakat dapat memberikan motivasi atau komitmen untuk mengembangkan kemampuan diri

dalam mengelola emosi bahkan dalam mengembangkan kinerjanya tidak lain juga memberi dampak baik bagi pihak internal maupun eksternal. Dukungan keluarga dan masyarakat memberikan motivasi, memperkuat komitmen guru (Bandura, 2023).

4) Faktor ekonomi

Faktor ekonomi juga salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja seseorang karena jika guru belum mendapatkan kesejahteraan secara ekonomi dapat memberikan pengaruh dalam pengelolaan emosinya, dampak positif apa ketika guru mampu meregulasi emosi dengan baik.

Bhagavad Gita, 6.19 menyebutkan sebagai berikut:

Yatha dipo nivata-stho nengate sopama smrta, yogino yata-chittasya yuñjato yogam atmanah

Terjemahan:

Sebagaimana lampu yang ditempatkan di tempat yang tidak bergetar, demikian pula seorang yogi yang pikirannya teratur dalam meditasi pada sang Atman

Pada kutipan sloka di atas sebagaimana partisipan yang memiliki memeluk keyakinan agama Hindu menjelaskan tentang stabilitas pikiran melalui meditasi dan pengendalian diri, yang membantu dalam regulasi emosi.

Guru dapat menyadari apa yang sedang ia alami dengan pengekspresian emosi senang, sedih, kecewa maupun marah kemudian juga dengan kesadaran pribadi mereka dapat mengelola, menyelesaikan emosi-emosi dengan baik pula. Berhasilnya guru mengelola emosi dengan baik dapat memberikan perkembangan baik dari segi internal maupun eksternal. Dari segi eksternal yang sudah diketahui banyak masyarakat di Kabupaten Karanganyar bahwa banyak yang memberikan kepercayaan kepada Pratama Widya Pasraman Cahaya Saraswati seperti banyaknya siswa yang di daftarkan ke lembaga ini dan saling memberikan support untuk lembaga ini walaupun lembaga ini belum lama berdiri tetapi sudah mendapatkan banyak kepercayaan orang tua murid usia PAUD untuk menyekolahkan anaknya bahkan anak didik yang memiliki kepercayaan selain Hindu pada tahun ini ada banyak yang didaftarkan oleh orang tuanya. Sebelum Pratama Widya Pasraman Cahaya Saraswati memiliki nama yang baik di Kabupaten Karanganyar juga dulu masyarakat berpandangan yang lain terhadap lembaga baru ini. Tetapi atas kinerja dan kualitas pendidik dan tenaga pendidik di Pratama Widya Pasraman Cahaya memiliki tekad yang kuat dan mau berkembang untuk dirinya dan lembaga akhirnya sampailah pada titik yang diinginkan. Pada intinya sesuatu jika sudah diperbaiki dari hal yang terkecil akan memberikan dampak yang baik bagi dirinya maupun lingkungan sekitar. Orang yang tidak tergoyahkan oleh suka dan duka, dan tetap tabah dalam keduanya, layak untuk mencapai keabadian.

III. PENUTUP

Guru di Paratama Widya Pasraman Cahaya Saraswati Karanganyar adalah seseorang yang harus pintar bermain peran dihadapan anak didiknya yang berusia dibawah usia 6 tahun. Sebagai guru anak usia dini sebagai media ekspresi emosi dan membantu memodifikasi emosi negative seperti kekesalan, kesedihan, kemarahan menjadi perasaan bahagia, lega dan tenang sehingga dapat menciptakan suasana kelas yang kondusif serta tidak mudah terpengaruh situasi pemicu emosi. Guru anak usia dini memiliki pengaruh besar dalam melatih emosi, memahami emosi, mengontrol emosi dan membentuk kepribadian apabila dipelajari berulang dan lama memunculkan perasaan senang, tenang dan menjadi media ekspresi dan mengubah emosi

negatif ke positif. Studi ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi guru di Paratama Widya Pasraman Cahaya Saraswati tidak hanya bergantung pada tekanan atau interaksi dalam pembelajaran; itu juga berakar pada aspek spiritual, nilai-nilai dharma, dan komitmen kultural sebagai pendidik Hindu. Guru memaknai pengalaman emosional mereka sebagai bagian penting dari laku spiritual dan pengabdian sosial-religius, menurut pendekatan fenomenologis interpretatif. Guru dapat menggunakan strategi regulasi emosi selain kontrol kognitif atau teknis; mereka juga dapat menggunakan praktik reflektif seperti japa, yadnya, dan meditasi, serta menggunakan pendekatan dialogis yang penuh kasih sayang kepada siswa mereka. Struktur relasi dalam Pasraman, seperti hubungan spiritual dengan siswa, peran kolektif sesama guru, dan pandangan tentang karma dan swadharma (kewajiban pribadi), memengaruhi pengalaman regulasi emosi. Hasilnya meningkatkan pemahaman kita tentang pengendalian emosi dalam pendidikan keagamaan nonformal. Mereka juga menekankan betapa pentingnya pendekatan nilai yang kontekstual dan bernuansa untuk mengajar dan melatih guru Pasraman.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W.S., & Sinthia, D. (2019). Regulasi Emosi dalam Konteks Pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 45-60.
- Bandura, A. (2023). Social cognitive theory and emotional regulation. *Journal of Educational Psychology*, 115(4), 789-802.
- Bowlby, J, A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development, 1988
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406–417. <https://doi.org/10.1002/pits.20478>
- Csikszentmihalyi, M. (2021). Flow and emotion regulation in teaching. *American Psychologist*, 76(2), 234-245.
- Davidson, R.J, Anxiety and affective style: role of prefrontal cortex and amygdala, *Biological Psychiatry*, 2002
- Ekman, P. (2022). Emotions revealed: Understanding faces and feelings. *Basic Books*.
- Goleman, D. (2020). Emotional intelligence in education. *Harvard Business Review Press*.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. Emotion regulation in everyday life. In *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. (pp. 13–35). American Psychological Association. 2007
- Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3–20). The Guilford Press
- Gross, J.J. (2020). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 34(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1635777>
- Lazarus, R.S., & Folkman, S, Stress, Appraisal, and Coping. New York Spinger., 1984
- Lazarus, R. S. (2023). Appraisal theory and coping. *Annual Review of Psychology*, 74, 123-145.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (2021). What is emotional intelligence? In R. J. Sternberg (Ed.), *Cambridge Handbook of Intelligence* (pp. 528-541). Cambridge University Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (2022). Emotion regulation and rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 17(3), 584-600.
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2021) Emotions in education: Past present, and future. *Educational Psychologist*, 56(3), 207-222. <https://doi.org/10.1080/00461520.2021.1893545>
- Seligman, M. E. P. (2023). Positive psychology and emotional well-being. *American Psychologist*, 78(1), 56-67.
- Sharma, A. (2022). *Bhagavad Gita and Emotional Regulation: Spiritual Insights for Modern Life*. Routledge

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: SAGE Publications.