TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Garuda, Moraref, Google Scholar, Base, dan OneSearch.

REGULASI EMOSI GURU DAN PENGELOLAAN KELAS DI SMP NEGERI 1 P.BATU

Amirudin Siahaan[1], Rizki Akmalia[2], Dawi Nurjannah[3], Jelita Ramadhani Marpaung[4], Razak Hadinata Hasibuan[5], Arif Abdul Gani Lubis[6]
UIN Sumatera Utara Medan
dawinurjannah_10@gmail.com

Abstract

Coping with emotions can be done with cognitive therapy and attitude. The cognitive approach states that the emotions that individuals feel mean what will happen from the judgment of the situation they face. The aim of the research is to provide guidelines for cognitive emotional regulation of teachers in dealing with anti-social child behavior. This research method means literature study with a qualitative approach. Basically, related literature reviews use theoretical studies and other related references using values, culture, and cultures that develop in the situations studied. Approaches to cognitive regulation of emotions that can be carried out by teachers include: (1) teachers can prohibit the regulation of children's emotions using the method of captivating emotions and prohibiting emotions; (2) teachers can provide guidance on emotional competence using a camera to convey positive and negative emotional models, how to handle children's emotions, and manifest emotions; (3) teachers can interact with children, while identifying emotions that are not sporadic in children.

Keywords *: Child , Emotion , Teacher , Cognitive, Regulation*

Abstrak : Mengatasi emosi bisa dilakukan dengan terapi kognitif serta sikap. Pendekatan kognitif menyebutkan bahwa emosi yang individu yang dirasakan artinya yang akan terjadi dari penghakiman terhadap situasi yang dihadapinya. Tujuan penelitian artinya buat menyendiri pedoman regulasi emosi secara kognitif guru pada menghadapi perilaku anak anti sosial. Metode penelitian ini artinya studi pustaka dengan pendekatan kualitatif. Secara dasar, kajian pustaka terkait menggunakan kajian teoritis dan referensi lain yang Berkaitan menggunakan nilai, budaya,dan budaya yang berkembang di situasi yang diteliti. Pendekatan regulasi emosi secara kognitif yang bisa dilakukan guru, diantaranya: (1)guru bisa melarang regulasi emosi anak memakai cara menawan emosi serta melarang tentang emosi; (2)guru dapat menyampaikan bimbingan pada kompetensi emosional memakai kamera menyampaikan modelemosi yang positif serta negatif, cara menangani emosi anak,serta memanifestasikan emosi; (3)guru dapat berinteraksi dengan anak,sambil mengidentifikasi emosi yang tidak sporadis ada pada diri anak-anak.

Kata Kunci : Anak, Emosi, Guru, Kognitif, Regulasi

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Situasi dan kondisi yang penuh tekanan yang dialami guru dan dituntut membuat mampu dikenali setiap duduk masalah dalam perkembangan anak prasekolah,berpotensi menyebabkan emosi-emosi negatif.mirip hal duduk masalah gangguan sikap anti sosial serta gangguan emosi anak berupa tidak patuh serta tempera menjua bisa jalan permasalahan disekolah,sebagai akibatnya guru menggeluh dan tidak bisa menghadapi anak.Hal tadi membuat guru merasa serta marah ketika anak didiknya tidak patuh dan sukamengamuk.guru berkata kecemasan serta kejengkelan pada bentuk emosilisan,serta menyampaikan dalam bentuk tegar keras pada anak yang senang mengamuk.Merasa cemas menjadi guru mampu terjadi lebih buruk Jika guru merasa tidak didukung serta merasa dikucilkan.Sisi yang lain,guru juga yaitu individu yang sangat teliti yang mempunyai dorongan luar biasa buat membantu orang lain,menjadi akibatnya memberikan tekanan yang tidak realistis pada diri mereka sendiri.syarat tekanan ini sebagai stressor bagi guru yang mempunyai anak didik yang mengalami sikap anti sosial.

Perasaan guru yang mengeluh,jengkel atau murka,dan cemas ini termasuk pada kategorisasi emosi negatif.Individu yang mengalami emosi negatif jalan situasi dan kondisi yang penuh tekanan mempunyai kesempatanya lebih akbar pada penyebut manfaat berasal penggunaan taktik regulasi emosi (Burgess 2006). Berdasarkan Sutton (2004), bahwa emosi guru berpengaruh menggunakan kognisi siswa, motivasi,serta perilaku. Berdasarkan Gross (1998), bahwa terdapat pengaruh regulasi,antara lain: coping,pengaturan suasana hati (pengaturan mood),Pertahanan (pertahanan),serta regulasi emosi (Regulasi Emosi).pada regulasi emosi terdiri atas bagian-bagian regulasi emosi, diantaranya: kepribadian,klinis, kesehatan, biologis, kognitif, perkembangan,serta sosial (Gross, 1998).

Regulasi emosi artinya perjuangan individu buat mensugesti emosi yang mereka alami,serta bagaimana emosi ini dihayati dan di ekspresikan (Graziano et al., 2007). Sesuai penelitian Fried (2011), menyatakan bahwa emosi memiliki jalan yang signifikan di pembelajaran serta sebab sekolah merupakan proses emosional,adakalanya siswa serta guru perlu menerapkan seni manajemen regulasi emosi pada dikelas.Mengelola emosi (regulasi emosi)mampu dilakukan memakai terapi kognitif dan perilaku (Gross, 2002). Pendekatan kognitif menyampaikan bahwa emosi yang individu yang dirasakan artinya jalan berasal evaluasi terhadap situasi yang dihadapinya. Individu yang menilai situasi yang dihadapi sebagai sesuatu yang positif akan membuatkan respon emosi yang positif juga,kebalikannya individu yang memberikan penilaian negatif terhadap situasi yang akan dihadapi berbagi

emosi negatif juga. Sesuai penelitian yang dilakukan Gross (2002), individu yang memilih seni manajemen berfokus dianteseden mempunyai fungsi interpersonal serta selamat yang lebih baik.

Diproses yang serius pada respon berlangsung usaha buat menekan ekspresi emosi (penindasan), dimana taktik tadi efektif untuk penghambat tualisasi diri emosi negatif tetapi menyampaikan dampaknya yaitu sisi menekanaktualisasi diri positif serta tidak membantu mengurangi pengalaman negatif. Proses ini membutuhkan perjuangan yang lebih membuat mengatur ekspresi emosi (Gross, 2002). Hal inilah yang kemudian dipersepsi oleh orang dewasa menjadi tanda Bahwa anak sudah berani berdebat, sulit diatur,dan tidak patuh lagi.galat satu faktor yang sebagai penyebab anak tidak patuh adalah tidak disiplin. Hal ini didukung oleh penelitian John (2011), yang menyatakan guru diumumnya mengalami kesulitan buat membentuk anak disiplin pada proses belajar, khususnya dikelas anak usia dini.jikahal ini tak diatasi dapat penyebab anak terbiasa pada keadaan tidak disiplin sebagai akibatmu, proses serta akibat belajar menurun.ada tiga konflik primer padahal kedisiplinan yang dihadapi dikelas yaitu: anak sulit buat menyimak guru saat menunjukan pelajaran, anak tidak mau mendengarkan perkataan guru(takpatuh),serta anak tidak terbiasa berbicara memakai sopan, baik terhadap guru juga terhadap teman.

METODE

Lokasi Dan Penelitian

Tempat pelaksanaannya penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu di SMP Negeri 1P.Batu. Sedangkan saat pelaksanaannya dilaksanakan yaitu dihari Senin, 18 Desember 2022.

Teknik Pengumpulan Data

Metode penelitian ini adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif. Secara dasar, studi pustaka artinya metode pengumpulan data yang terkait memakai kajian teoretis serta referensi lain yang Berkaitan menggunakan nilai, budaya,serta tata cara yang berkembang pada situasi yang diteliti. Studi pustaka sangat penting dilakukan penelitian dan tidak terlepasasal literatur-literatur ilmiah (Sugiyono, 2017). Jenis studi pustaka yang dilakukan pada penelitian ini yaitu studi pustaka teknik simak dan kata,menggunakan mekanisme mengumpulkan data dengan cara memakai buku elektronika, jurnal ilmiah,dan literatur

ilmiah lainnya,lalu catat menggunakan cara mengutip pendapat para pakar untuk memperkuat landasan teori penelitian.

Data Serta Asal

Data serta asal data yang habis pada penelitian ini bersifat valid.selain asal sastra dan jurnal ilmiah lainnya, Peneliti eksklusif turun kelapangan buat melakukan wawancara yang tepatnya pada Smp 1 P.Batu.pengumpulan data yang terkait menggunakan kajian teoretis serta surat keterangan lainyang Berkaitan memakai nilai, budaya,dan norma yang berkembang pada situasi yang diteliti. Studi pustaka sangat krusial pada melakukan penelitian serta tak terlepas dari literatur-literatur ilmiah (Sugiyono, 2017). Jenis studi pustaka yang dilakukan pada penelitian ini artinya studi pustaka teknik simak dan kata,menggunakan mekanis memengumpulkan data menggunakan cara menggunakan buku elektronika, jurnal ilmiah,dan literatur ilmiah lainnya,lalu catat memakai cara mengutip pendapat para pakar buat memperkuat landasan teori penelitian.

Data Dan Sumber Data

Data dan sumber data yang digunakan pada penelitian ini bersifat valid.selain berasal sastra dan jurnal ilmiah lainnya,Peneliti pribadi turunan kelapangan buat melakukan wawancara yang tepatnya pada Smp Negeri 1 P.Batu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelusuran hasil di SMP negeri 1 p.batu dengan fokus percobaan regulasi dan aspek perilaku emosi dapat menurunkan emosi negatif, seperti: marah, sedih, dan cemas. Selain itu, dalam hubungan antara regulasi emosidan aspek yang mempengaruhinya, sebenarnya regulasi emosi merupakan bagian dari pengaruh regulasi.regulasi emosi terjadi bagaimana pengaruh individu terhadap emosi yang dimiliki, ketika memiliki emosi, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi. Studi ini mengambil perspektif evolusioner dan ciri emosi dalam hal kecenderungan respon. Regulasi emosi didefinisikan dan dibedakan dari mengatasi, pengaturanatau regulasi mood, pertahanan, dan pengaruh regulasi. Dalam disiplin psikologi yang semakin khusus, bidang regulasi emosi melintasi batas-batas tradisional dan memberikan kesamaan. Menurut model proses regulasi emosi, emosi dapat diatur di lima titik dalam proses generatif emosi: (a) pemilihan situasi, (b)

modifikasi situasi, (c) penyebaran perhatian, (d) perubahan kognisi, dan (e) modulasi respons. Bidang regulasi emosi menjanjikan wawasan baru ke dalam pertanyaan kuno tentang bagaimana orang mengelola emosi mereka. Dalam regulasi emosi terdiri atas bagian-bagian regulasi emosi, antara lain: kepribadian, klinis, kesehatan, biologi, kognitif, perkembangan, dan sosial. Dimensi regulasi emosi secara kognitif antara lain: self-blame, acceptance, rumination, positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal, putting intoperspective, catastrophizing, blaming others.

Pembahasan

1. Reguasi Emosi

Regulasi emosi guru pada Kelas Keterampilan pengaturan diri dini anak-anak sangat penting untuk kesejahteraan sosial-emosional dan prestasi akademik anak nantinya. Beberapa manfaat buat bantuan serta pengembangan lebih lanjut dari tindakan regulasi diri anak yang sah serta dapat dipercaya, khususnya, sebagaimana dinyatakan pada konteks kelas.adapotensi guru buat menyebarkan regulasi emosi dikaitkan menggunakan perilaku anti sosial anak-anak yang bisa secara pribadi serta khusus terkait memakai apa yang dilakukan seorang guru dikelas,antara lain:guru memahami bahwa keterampilan pengaturan diri sangat penting buat aspek lain asal pembelajaran dan pengembangan anak (contohnya,guru memaksimalkan kapasitas pengaturan diri anak selama belajar, doa, guru mendorong anak agar lebih mampu mengatur diri sendiri selama situasi yang menantang (contohnya, penjual ganti lingkungan belajar serta selanjutnya mendukung keberadaan pembelajaran menggunakan terlebih dahulu tahu emosi guru sendiri, selanjutnya tahu emosi anak).

Penelitian ihwal regulasi emosi sebenarnya berawal asal penelitian wacana emosi. Dari Strongman (2003), penelitian emosi sudah diterapkan oleh Darwin pada tahun 1872 yang belajar bagaimana aktualisasi diri emosi gila.pada penelitian regulasi emosi, restorative dibelaja rprosedur pertahanan,menekankan psikologi dan coping, teori kelekatan, teori emosi. Selanjutnya berkembang ke konstruksi sastra perkembangan lalu berkembang hal studi regulasi emosi orang dewasa. Makna regulasi emosi artinya penting ambigu,sebab mungkin merujuk sama baiknya bagaimana emosi mengatur sesuatuyanglain,sepertipikiran, fisiologis, atau sikap (regulasi emosi) atau bagaimana emosi itu sendiri diatur (regulasi emosi). Namun, jika fungsi primer dari emosi merupakan sistem koordinasi respon

(Levenson, 1999), perasaan pertama regulasi emosi merupakan tidak sesuai dengan emosi. Selanjutnya, penelitian ihwal regulasi emosi secara kognitif dilakukan Gross & Thompson, (2007), Mashar (2011), yang membahas regulasi bagaimana emosi dianak-anak yang berisiko,mampu sekaligus mendorong kedua ketahanan serta kerentanan memakai mempertimbangkan berapa banyak emosi yang dikelola waktu anak-anak (a) hidup dengan orang tua yang depresi, (b) saksi atau pengalaman kekerasan pada rumah tangga, atau (c) yang hambatan tempera mental waktu menghadapi tantangan baru. Garnefski et al., (2001), mengkaji tentang masalah emosi serta regulasi emosi secara kognitif yang dilakukan ditiga sekolah negeri yang tidak sinkron menggunakan cara peserta didik mengisi kuesioner selama jam sekolah dibawah mengawasi penjual serta mahasiswa psikologi.

Teknik analisis memakai Daftar Periksa Gejala CERQ (SCL Derogatis).yang akan terjadi penelitian membagikan bahwa strategis coping kognitif atau regulasi emosi secara kognitif ditemukan memainkan peran krusial dalam hubungan antara pengalaman insiden kehidupan negative dan pelaporan tanda-tanda depresidan kecemasan.jalan tersebut senada menggunakan kajian Gross (2002), yang penelitian hal keterkaitan regulasi emosi menggunakana efektif, kognitif,serta konsekuensi sosial. Salah satu tantangan besar kehidupan merupakan berhasil mengatur emosi. Penelitian dimenemukan dimensi itu penilaian kembali lebih efektif dari pada.penilaian balik menurunkan pengalaman emosi serta aktualisasi diri perilaku,dan tak berdampak pada memori. Kebalikannya, pada penghambat ekspresi perilaku,namun gagal buat mengurangi pengalaman emosi,dan benar-sahih merusak memori. Pada pula menaikkan persyaratan yang memuaskan buat penekan dan kawan individu sosial. Menurut Sutton (2004) serta Wheatley (2003) yang sejarah terkait memakai multi komponenasal emosi (positif atau negatif)guru berpengaruh memakai kognisi siswa, motivasi,serta sikap.

Penelitian Sutton (2004), membaca pertanyaan, yaitu: apa tujuan guru melakukan regulasi emosional mereka sendiri,dan tak tikapa yang guru gunakan untuk mengatur emosi mereka sendiri.guru percaya bahwa mengatur emosi mereka bertujuan buat sifat mengajar serta untuk tahu apa sinkron menggunakan gambaran emosi ideal dari seseorang guru.guru menggunakan aneka macam strategis regulasi emosi untuk membantu mereka pada mengatur emosi.tak sinkron hal dengan Graziano et al., (2007), yang kecanduan regulasi emosi menggunakan keberhasilan akademik anak. Anak-anak menggunakan sifat regulasi emosi yang lebih baik lebih mungkin untuk menerima skor yang lebih tinggi buat keberhasilan akademisi atau produktivitas pada kelas; anak-anak memakai sifat regulasi

emosi yang lebih baik skor yang diperoleh yang lebih tinggi di ukuran standar matematika serta keterampilan membaca awal; anak-anak menggunakan sifat.

2. Pengelolaan Regulasi Emosi Dikelas

Regulasi emosi yang lebih baik mempunyai masalah perilaku lebih sedikit serta mempunyai korelasi yang lebih baik memakai para guru ;serta anak-anak dengan sifat regulasi emosi yang baik, memungkinkan interaksi guru anak sebagai lebih positif.guru mampu melarang regulasi emosi anak menggunakan cara menanggapi emosi serta melarang ihwal emosi.guru menyampaikan bimbingan dalam menjelaskan yang perlu diperhatikan antara hubungan guru menggunakan siswa adalah sebagai berikut;

a. Hendaknya guru selaku pendidik selalu menjadikan dirinya menjadi suri teladan bagi peserta didiknya.
b. Penjual dimenjalankan pekerjaann ya wajib menjiwai dan selalu hadir dengan kasih sayang.
c. Guru harus selalu menghormati serta menjaga prestise/ harga diri dihadapan peserta didik disekolah pula diluar sekolah.
d. Penjual sebaiknya tidak memberi pelajaran tambahan/perbaikan/lasdi peserta didiknya sendiri menggunakan memungut bayaran.
e. Setiap guru pada pergaulan dengan murid-muridnya,tak perlu menceritakan hal-hal yang Berkaitan tertentu memakai masalah politik.

Disadari, masih ada guru yang mempunyai perasaan takut atau ragu-ragu didalam menghadapi tugas mengajar,namun perasaan tersebut akan hilang menggunakan sendirinya setelahter jundan mengikuti latihan mengajar pada kelas atau pada sekolah.guru wajib mampu mengenali setiap sudut kelas,sarana yang tersedia, ornamen kelas, fasilitas belajardan dapat dijadikan menjadi media pembelajaran. Guru perlu mempermasalahkan damai,kalem, rileks, fleksibel, komunikatif, dialogis, interaktif,sebagai akibatnya bisa memandang dan didengar secara penekanan emosi siswa. Sebaliknya, tersenyum mampu mengusahakan serta bangun situasi belajar yang sehat,suara yang terang serta jelas dan mengadakan variasi menjadi akibat suara yang simpatik akan selalu menarik perhatian anak-anak. Keteladanan seseorang guru merupakan realisasi realisasi kegiatan belajar mengajar serta pemilik perilaku agama kepada murid.guru yang berpenampilan menarik, baik serta sopan akan mempengaruhi perspektif dan perilaku siswa.tidak hanya itu,syarat yang

demikian jua bisa memberikan contoh pada siswa.guru wajib bisa bertindak objektif dan terbuka pada kritikan dan menghargai pendapat orang lain,guru wajib mampu menghipnotis serta mengendalikan muridnya.guru juga harus mampu melayani kebutuhan siswa,menggunakan memberi pelayanan prima sesuai iklim dan kebutuhan peserta didik.

Suasana kerja yang baik bisa menaikkan produktivitas, kreatifitas dan inovasi.perilaku professional guru pada kantor perlu ditunjukkan secara serisi,dinamis, dialogis dan komunikatif,sikap ini dibutuhkan dalam rangka buat mempertinggi layanan pendidikan nasional.perilaku dan sikap seorang penjual tidak hanya ditinjau ketika berada pada kelas dan lingkungan sekolah saja,namun jua dicermati di luar sekolah, di masyarakat serta kehidupan sehari-hari.pada waktu ini, terkesan masih ada guru yang soalnya kurang etis,tidak mencerminkan perilaku sebagai seorang pendidik.menjadi seseorang yang akan dijadikan suri teladan, maka guru wajib menempatkan dirinya dengan baik di pada kelas serta di warga.guru yang beretik, justru tidak akan membuka HP atau membaca Koran di pada kelas, sekalipun itu hanya sekedar mengisi waktu luang.Bilahanya saja buat mengisi saat luang, justru bisa digunakan buat melaksanakan observasi, pemantauan dan evaluasi,sehabis menandakan bahan ajar. Guru dapat berjalan berkeliling, mengotrol siswanya,sambil membimbing ataupun hanya sekadar menegur sapa.kondisi ini, akan tercipta rasa kekeluargaan, kebersamaan, kebersamaan antara guru serta siswa. Proses pembelajaran,waktu ini terjadi pergeseran nilai,guruhanya hadir ketika jam pelajaran serta masuksaat bel berbunyi, sangat jarang guru melakukan komunikasi secara interpersonal dengan siswa. Pergeseran mampu penyebab kedua pihak yang tadi sama-sama membawa kepentingan serta rasa saling membutuhkan,menjadi tidak lagi saling menghiraukan.Sangat disadari, setiap pekerjaan pastilah mempunyai risiko dan membutuhkan keahlian atau keterampilan khusus,menggunakan keterampilan ituseorang guru bisa menjalankan profesinya secara profesional.seseorang dokter selalu menjunjung tinggi nilai-nilai serta ketentuan profesionalnya (profesi), maka dokter tidak boleh melakukan melakukan praktik.guru pula hadir dangan profesinya, maka tak bisa melakukan kecurangan, apalagi mengabaikan tugas akan sangat merugikan generasi bangsa. Stiap profesi pastinya mempunyai kode etik yang harus dipatuhi dan dilaksanakan dimenjalankan pekerjaannya menggunakan baik. Kode etik sangat dibutuhkan disebuah profesi supaya bisa melindungi suatu profesi dari suatu puncak kewenangan.

Penelusuran yang akan terjadi studi pustaka mirip kajian yang dilakukan Graziano et al., (2007), menggunakan fokus percobaan regulasi serta aspek perilaku emosi bisa

menurunkan emosi negatif, mirip: marah, sayangnya,dan cemas. Selain itu, pada korelasi antara regulasi emosi dan aspek yang mempengaruhinya, sebenarnya regulasi emosi artinya bagian dari jalan regulasi (Westen, 1994). Sesuai Gross (1998), regulasi emosi terjadi bagaimana pengaruh individu terhadap emosi yang dimiliki, ketika memiliki emosi,dan bagaimana individu mengalami serta mengekspresikan emosi. Studi ini merogoh perspektif evolusi serta cirri emosi dihal trenrespon.Regulasi emosi didefinisikan serta berbeda berasal mengatasi, pengaturan atau regulasi mood, pertahanan,dan imbas regulasi.pada disiplin psikiatri yang semakin khusus, bidang regulasi emosi menjembatani batas-batas tradisional serta menyampaikan kesamaan.asal model proses regulasi emosi, emosi bisa diatur di lima titik diproses generatif emosi: (a)pemilihan situasi, (b) modifikasi situasi, (c) penyebaran perhatian, (d)perubaha kognisi,dan(e)modulasi respon.

Bidang regulasi emosi yang menjanjikan wawasan baru kepada pertanyaan antik ihwal bagaimana orang mengelola emosi mereka.pada regulasi emosi terdiri atas bagian-bagian regulasi emosi,diantaranya: kepribadian, klinis, kesehatan,biologis, kognitif, perkembangan,dan sosial (Gross, 1998). Dimensi regulasi emosi secara kognitif dari Garnefski et al. (2001), antara lain: menyalahkan diri sendiri, penerimaan, perenungan, pemfokusan ulang positif, pemfokusan kembali perencanaan, penilaian ulang positif, menempatkan ke dalam perspektif, membuat bencana, menyalahkan orang lain.

Perasaanguru yang mengeluh, jengkel atau murka,serta cemas ini termasuk dikategorisasi emosi negatif. Individu yang mengalami emosi negative jalan situasi dan kondisi yang penuh tekanan mempunyai kesempatan yang lebih besar dalam merasakan manfaat asal penggunaan seni manajemen regulasi emosi (Burgess, 2006). Berdasarkan Sutton serta Wheatley (2003), bahwa emosi guru berpengaruh menggunakan kognisisiswa, motivasi,dan sikap dari Gross (1998), bahwa terdapat pengaruh regulasi,diantaranya:coping, mood regulation (pengaturan mood), Pertahanan pertahanan),serta regulasi emosi (Regulasi Emosi). Pada regulasi emosi terdiri atas bagian-bagian regulasi emosi,antara lain: kepribadian, klinis, kesehatan,biologis, kognitif, perkembangan,serta sosial (Gross, 1998). Regulasi emosi artinya perjuangan individuuntuk mensugesti emosi yang mereka alami,serta bagaimana emosi ini dihayati serta di ekspresikan (Graziano et al., 2007).

Berdasarkan penelitian Fried (2011), menyatakan bahwa emosi memiliki imbas yang signifikan pada pembelajaran dan karena sekolah yaitu proses emosional,ada kalanya siswa

dan guru perlu diterapkan seni manajemen regulasi emosi di dalam kelas.Mengelola emosi (regulasi emosi) bisa dilakukan menggunakan terapi kognitif dan perilaku (Gross, 2002). Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa emosi yang individu yang dirasakan artinya yang akan terjadi dari evaluasi terhadap situasi yang dihadapinya. Individu yang menilai situasi yang dihadapi menjadi sesuatu yang positif akan mengembangkan respon emosi yang positif pula,kebalikannya individu yang menyampaikan penilaian negatif terhadap situasi yang akan dihadapi menyebarkan emosi negative juga.sesuai penelitian yang dilakukan Gross (2002), individu yang penentu taktik berfokus pada anteseden mempunyai fungsi interpersonal dan selamat yang lebih baik.pada proses yang berfokus pada respons berlangsung usaha buat menekan aktualisasi diri emosi (penindasan). Dimana strategis tadi efektif buat penghambat aktualisasi diri emosi negative namun memberikan efek yaitu sisi menekan ekspresi positif serta tidak membantu mengurangi pengalaman negatif. Proses ini membutuhkan perjuangan yang lebih buat mengatur aktualisasi diri emosi

KESIMPULAN

Sebagaimana yang telah hal berasal kajian kajian,penelitian regulasi emosi secara kognitif selalu menghubungkan memakai hal-hal yang bersifat klinis,contohnya bekerja memakai kecemasan, rasa takut, kecemasan, risiko, dan lain-lain. Pendekatan kognitif menyebutkan bahwa emosi yang individu yang dirasakan merupakan jalan dari evaluasi terhadap situasi yang dihadapinya.Individu yang menilai situasi yang dihadapi menjadi sesuatu yang positif akan membuatkan respon emosi yang positif juga,sebaliknya individu yang menyampaikan penilaian negatif terhadap situasi yang akan dihadapi mengembangkan emosi negatif jua.peran regulasi emosi secara kognitif yang bisa dilakukan guru pada menghadapi sikap anti sosial,antara lain: 1.guru dapat melarang regulasi emosi anak dengan cara menanggapi emosi dan melarang wacana emosi;2.guru bisa memberikan bimbingan pada kompetensi emosional menggunakan cara menyampaikan contoh emosi yang positif serta negatif, cara menanggapi emosi anak,dan memanifestasikan emosi guru mampu berinteraksi menggunakan anak,sambil mengidentifikasi emosi.

DAFTAR PUSTAKA

Burgess, L. . (2006). *Emotion Regulation and Behavioral, Emotional, and Cardiovascular Responses to Interpersonal Stress. Disertasi*. MI: UMI.

Fried, L. (2011). Teaching Teachers About Emotional Regulation in the Classroom. *Australian Journal of Teacher Education*, *36(3)*, 117–127.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Journal Personality and Individual Differences*, *30(8)*, 1311–1327.

Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The Role of Emotion Regulation in Children's Early Academic Success. *Journal of School Psychology*, *45(1)*, 3–19.

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences For Experience, Expression and Physiology. *Journal of Personality and Social Phychology*, *74*, 224–237.

Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequences. *Journal Psychophysiology*, *39*, 281–291.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual. Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilfors Publication.

John, E. (2011). Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Anak di Kelas Melalui Cerita. *Jurnal Pendidikan Penabur*, *16(10)*.

Levenson, R. W. (1999). The Intrapersonal Functions of Emotion. *Journal Cognition and Emotion*, *13(5)*, 481–504.

Mashar, R. (2011). *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion: From Everyday Life to Theory. In Wiley. Hokoben*. NJ: Wiley.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sutton, R. E. (2004). Emotion Regulation Goals and Strategies of Teacers. *Social Psychology of Education*, *7*, 379–398.

Westen, D. (1994). Toward an Integrative Model of Affect Regulation: Applications to Social Psychological Research. *Journal of Personality and Social Phychology*, *62(4)*, 641–667.

Wheatley, K. (2003). Teacher's Emotions and Teaching: A Review of the Literature and Directions for Future Research. *Journal Educational Psychology Review*, *15*, 327–358.