HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KESADARAN DIRI PADA GURU DI KB TK LAB SCHOOL FIP UMJ

Maritza Wardania[1]), (Dr. Anita Damayanti, M.Pd. [2],
[1]PG PAUD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammdiyah Jakarta,
[1]ca03.mw@gmail.com

ABSTRACT

This study investigates the relationship between emotional regulation and self-awareness among early childhood education teachers at KB-TK Lab School FIP UMJ. The study is motivated by the various demands of the teaching and learning process, which require teachers to recognize their internal emotional states and regulate their emotional responses appropriately. A quantitative approach with a correlational design was employed. The study involved all 11 teachers at the institution, selected through a saturated sampling technique. Data were collected using Likert-scale questionnaires measuring emotional regulation and self-awareness and were analysed using Spearman's rank correlation test. The results revealed a very strong positive correlation between emotional regulation and self-awareness ((rs = 0.903), (p < 0.001)). These findings indicate that higher levels of emotional regulation are associated with higher levels of self-awareness among the teachers. The findings highlight the importance of fostering emotional regulation and self-awareness through professional reflection and competency development to support teachers in carrying out their professional responsibilities and facilitating effective learning.

Keywords: *emotional regulation, self-awareness, early childhood education teachers*

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji hubungan regulasi emosi dengan kesadaran diri pada guru anak usia dini di KB TK Lab School FIP UMJ. Penelitian ini berangkat dari kondisi bahwa guru PAUD menghadapi berbagai tuntutan dalam proses pembelajaran yang membutuhkan kemampuan mengenali kondisi diri dan mengelola respons emosional secara tepat. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan regulasi emosi dengan kesadaran diri pada di KB TK Lab School FIP UMJ. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan seluruh 11 guru sebagai responden melalui teknik sampling jenuh. Peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner skala Likert yang mengukur regulasi emosi dan keasadaran dir*i*, kemudian menganalisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,903 dengan nilai signifikansi p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan hubungan yang

positif, signifikan, dan berada pada kategori sangat kuat antara regulasi emosi dan self-awareness. Dengan demikian, peningkatan regulasi emosi cenderung diikuti oleh peningkatan kesadaran diri pada guru di KB TK *Lab School* FIP UMJ. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya pengembangan regulasi emosi dan keasadaran diri sebagai bagian dari refleksi serta pengembangan kompetensi guru untuk mendukung pelaksanaan tugas profesional dan terciptanya pembelajaran yang efektif.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Kesadaran Diri, Guru PAUD

A. Pendahuluan

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, baik dari aspek kognitif, bahasa, sosial-emosional, maupun pembentukan karakter. Dalam pelaksanaannya, guru tidak hanya bertanggung jawab menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung kebutuhan perkembangan anak. Fadilah (2025) menekankan pentingnya lingkungan sekolah yang aman dan mendukung bagi optimalisasi tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, guru PAUD perlu memiliki kompetensi profesional dan kepribadian yang memadai, termasuk kemampuan mengenali kondisi diri dan mengelola emosi ketika menghadapi dinamika pembelajaran.

Dalam praktiknya, guru PAUD menghadapi berbagai situasi yang menuntut kesiapan emosional, seperti perbedaan karakteristik anak, perilaku yang sulit diarahkan, serta kebutuhan untuk menjaga suasana kelas tetap kondusif. Regulasi emosi menjadi salah satu kemampuan penting dalam menghadapi tuntutan tersebut. McRae dan Gross (2020) menjelaskan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan proses mengelola respons emosional melalui strategi yang disesuaikan dengan situasi. Kemampuan ini membantu individu menentukan respons yang lebih adaptif terhadap keadaan yang dihadapi. Penelitian Wahyuni (2025) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan dalam membantu guru muda menghadapi tantangan pekerjaan dan mendukung kepuasan kerja. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi aspek penting dalam menunjang pelaksanaan tugas guru secara profesional.

Berdasarkan observasi awal di KB-TK Lab School FIP UMJ, ditemukan adanya perbedaan karakteristik guru dalam merespons situasi pembelajaran. Dalam beberapa keadaan, guru mampu menghadapi perilaku anak dengan tenang sehingga kegiatan belajar tetap berlangsung kondusif. Namun, pada situasi tertentu, terdapat guru yang memberikan teguran dengan nada cukup tinggi ketika anak melakukan kesalahan atau menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dengan aturan kelas. Temuan awal ini memperlihatkan bahwa interaksi pembelajaran tidak selalu berlangsung dalam kondisi ideal. Situasi tersebut menjadi dasar untuk mengkaji pentingnya kemampuan guru dalam mengenali keadaan diri dan mengelola respons emosionalnya.

Salah satu aspek yang relevan dengan kemampuan tersebut adalah kesadaran diri (*self-awareness*). Duval dan Wicklund (1972), sebagaimana dikutip dalam Setyawan (2024), menjelaskan kesadaran diri melalui perhatian individu terhadap keadaan internal dirinya maupun lingkungan eksternal. Kesadaran diri memungkinkan seseorang mengenali kondisi pribadi, mengevaluasi perilaku, dan memahami hal-hal yang perlu diperbaiki. Dalam konteks profesi guru, kemampuan ini dapat mendukung refleksi terhadap tindakan selama pembelajaran. Sementara itu, Ashley (2013), sebagaimana dibahas oleh Hadi dan Gharaibeh (2023), menguraikan kesadaran diri melalui evaluasi kritis terhadap diri, keinginan memperoleh pemahaman diri yang realistis, kemandirian terhadap pengaruh eksternal, dan refleksi diri. Aspek-aspek tersebut relevan untuk memahami bagaimana guru mengevaluasi responsnya ketika menghadapi berbagai situasi di kelas.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas regulasi emosi pada guru PAUD. Ramadhanya dan Paramita (2022) mengkaji regulasi emosi guru PAUD inklusif ketika menghadapi perilaku tantrum pada anak berkebutuhan khusus, sedangkan Alucyana et al. (2025) meneliti hubungan regulasi emosi dan kecerdasan emosional dengan *mindful teaching* pada guru PAUD inklusi. Meskipun demikian, berdasarkan kajian penelitian terdahulu dalam penelitian ini, kajian yang secara khusus menghubungkan regulasi emosi dengan kesadaran diri

pada guru PAUD di lokasi penelitian masih terbatas. Oleh sebab itu, hubungan kedua variabel tersebut perlu dikaji lebih lanjut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kesadaran diri pada guru di KB-TK Lab School FIP UMJ. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan seluruh 11 guru melalui teknik sampling jenuh. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian mengenai hubungan regulasi emosi dan kesadaran diri pada guru PAUD. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi bahan refleksi bagi guru serta pertimbangan bagi lembaga pendidikan dalam mengembangkan kompetensi pendidik dan mendukung terciptanya proses pembelajaran yang kondusif dan efektif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kesadaran diri (*self-awareness*) pada guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner, kemudian diolah menggunakan analisis statistik untuk mengetahui arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan kedua variabel.

Penelitian dilaksanakan di KB TK Lab School FIP UMJ. Populasi penelitian mencakup seluruh guru yang bekerja di lembaga tersebut, yaitu sebanyak 11 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh*, yaitu seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai responden. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 11 guru PAUD.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup yang disebarkan melalui Google Form dan lembar cetak. Instrumen terdiri atas pernyataan untuk mengukur regulasi emosi dan kesadaran diri. Regulasi emosi diukur berdasarkan lima aspek, yaitu pemilihan situasi, perubahan situasi, pengaturan perhatian, perubahan kognitif, dan pengaturan respons. Sementara itu, kesadaran diri diukur melalui empat aspek, yaitu kritik diri, keinginan memperoleh pemahaman diri yang realistis, kemandirian terhadap isyarat eksternal, dan refleksi diri. Kedua variabel diukur menggunakan skala

Likert lima pilihan jawaban, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju.

Sebelum digunakan, instrumen ditelaah oleh ahli (*expert judgment*) untuk menilai kesesuaian butir pernyataan dengan indikator, keterbacaan bahasa, serta keseimbangan pernyataan positif dan negatif. Pengujian validitas butir dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson, sedangkan reliabilitas instrumen diuji dengan koefisien Cronbach's Alpha melalui SPSS versi 25.

Analisis data meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan data penelitian dan uji normalitas Shapiro–Wilk. Selanjutnya, hubungan antara regulasi emosi dan kesadaran diri dianalisis menggunakan korelasi Spearman Rank. Teknik ini dipilih sesuai dengan rencana analisis penelitian yang menggunakan data berskala ordinal dan jumlah responden yang relatif kecil. Signifikansi hubungan dinilai pada taraf 0,05. Hasil analisis digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel pada guru PAUD yang diteliti.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kesadaran diri pada guru di KB TK Lab School FIP UMJ. Data diperoleh melalui kuesioner skala Likert yang diisi oleh 11 guru. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memperoleh skor total 652 dengan rata-rata 61,818, sedangkan kesadaran diri memperoleh skor total 639 dengan rata-rata 61,364.

Hasil tersebut memberikan gambaran mengenai skor regulasi emosi dan kesadaran diri responden. Namun, kategori tinggi atau rendah tidak dapat ditetapkan hanya berdasarkan nilai rata-rata tanpa kriteria kategorisasi yang jelas.

Pengujian instrumen menunjukkan bahwa 15 butir regulasi emosi dan 14 butir kesadaran diri dinyatakan valid berdasarkan uji validitas eksternal. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,867 untuk regulasi emosi dan 0,853 untuk kesadaran diri menunjukkan bahwa kedua instrumen memenuhi kriteria reliabilitas yang digunakan dalam penelitian.

Selanjutnya, uji korelasi Rank Spearman menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,903 dengan nilai

signifikansi p < 0,001 dan jumlah responden sebanyak 11 orang. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif, signifikan, dan sangat kuat antara regulasi emosi dan kesadaran diri. Oleh karena itu, hipotesis alternatif diterima.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kesadaran diri pada guru di KB TK Lab School FIP UMJ. Data diperoleh melalui kuesioner skala Likert yang diisi oleh 11 guru. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memperoleh skor total 652 dengan rata-rata 61,818, sedangkan kesadaran diri memperoleh skor total

.

Hasil tersebut memberikan gambaran mengenai skor regulasi emosi dan kesadaran diri responden. Namun, kategori tinggi atau rendah tidak dapat ditetapkan hanya berdasarkan nilai rata-rata tanpa kriteria kategorisasi yang jelas.

Pengujian instrumen menunjukkan bahwa 15 butir regulasi emosi dan 14 butir kesadaran diri dinyatakan valid berdasarkan uji validitas eksternal. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,867 untuk regulasi emosi dan 0,853 untuk kesadaran diri menunjukkan bahwa kedua instrumen memenuhi kriteria reliabilitas yang digunakan dalam penelitian.

Selanjutnya, uji korelasi Rank Spearman menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,903 dengan nilai signifikansi p < 0,001 dan jumlah responden sebanyak 11 orang. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif, signifikan, dan sangat kuat antara regulasi emosi dan kesadaran diri. Oleh karena itu, hipotesis alternatif diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kesadaran diri memiliki keterkaitan yang erat dalam konteks pekerjaan guru PAUD. McRae dan Gross (2020) menjelaskan regulasi emosi sebagai proses yang mencakup pemilihan situasi, penyesuaian situasi, pengalihan perhatian, perubahan cara berpikir, serta pengaturan respons emosional. Dalam kegiatan pembelajaran, kemampuan tersebut diperlukan ketika guru menghadapi perilaku anak yang beragam atau situasi kelas yang tidak berjalan sesuai rencana. Guru perlu mempertimbangkan respons yang tepat agar interaksi dengan anak tetap mendukung proses pembelajaran.

Temuan ini juga dapat dipahami melalui teori kesadaran diri objektif dari Duval dan Wicklund (1972), yang menekankan perhatian individu terhadap dirinya sendiri sebagai objek evaluasi. Dalam konteks penelitian ini, kesadaran diri berkaitan dengan kemampuan guru mengenali keadaan diri, memahami respons yang muncul, serta merefleksikan tindakan yang telah dilakukan. Melalui proses tersebut, guru dapat mengevaluasi apakah responsnya sudah sesuai dengan kebutuhan pembelajaran atau masih perlu diperbaiki.

Hasil korelasi sebesar 0,903 memperlihatkan bahwa skor kedua variabel cenderung bergerak searah. Artinya, guru yang memperoleh skor regulasi emosi lebih tinggi cenderung memperoleh skor kesadaran diri lebih tinggi pula. Temuan ini sejalan dengan pembahasan Abdel Hadi dan Gharaibeh (2023) mengenai keterkaitan kesadaran diri dengan kesulitan regulasi emosi. Meskipun demikian, hasil korelasi tidak membuktikan bahwa satu variabel secara langsung menyebabkan perubahan pada variabel lainnya.

Observasi awal di KB TK Lab School FIP UMJ juga memperlihatkan adanya perbedaan respons guru ketika menghadapi perilaku anak. Sebagian guru mampu merespons dengan tenang, sedangkan pada situasi tertentu terdapat guru yang memberikan teguran dengan nada suara cukup tinggi. Temuan tersebut menjadi konteks yang relevan untuk memahami pentingnya pengenalan kondisi diri dan pengelolaan emosi dalam pembelajaran PAUD, tetapi tidak dapat digunakan sebagai bukti tersendiri mengenai tingkat kemampuan setiap guru.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kesadaran diri merupakan dua kemampuan yang berkaitan dalam pelaksanaan tugas profesional guru PAUD. Hasil tersebut dapat menjadi pertimbangan bagi sekolah untuk mendukung refleksi profesional guru, khususnya dalam mengenali keadaan emosional dan mengevaluasi respons selama pembelajaran. Namun, karena penelitian hanya melibatkan 11 guru pada satu sekolah, hasilnya perlu ditafsirkan sesuai dengan konteks responden yang diteliti.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, peneliti memperoleh kesimpulan berdasarkan

hasil validitas pengambilan keputusan niali r hitung > r tabel yaitu 0,404 maka item/pertnyaan dikatakan valid. Uji reabilitas menunujukan 0,86 > 0,06 menunjukan reabilitas yang baik . Uji Normalitas berdasarkan hasil uji shapiro wilk menghasilkan bilai sig sebesar 0,01 > 0,05 dan dikatakan tidak berdistribusi tidak normal.

Uji korelasi dengan rank spearman 0,01 < 0,05 maka berkorelasi dengan tingkat kekuatan korelasi 0,903 yang artinya hubungan sangat kuat. Secara umum berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kesadaran diri pada guru di KB TK Lab School FIP UMJ memiliki keterkaitan yang sangat kuat dan positif. Dengan demikian, rumusan masalah penelitian telah terjawab, yaitu terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan kesadaran diri, sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian dapat diterima

Berdasarkan dari pengkajian hasil penelitian, maka penulis bermaksud memberikan saran yang dapat bermanfaat bagi pendidik maupun peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut :

Seperti yang sudah dijelaskan pendidik guru paud yang menjadi ujung tombak di instansi pendidikan yang membuat anak anak bangsa berkarakter mulia dan menstimulasi enam aspek kehidupan anak-anak untuk kelanjutan regenerasi yang lebih berkualitas. Apapun resiko yang diambil oleh suatu individu untuk memutuskan untuk menjadi seorang pendidik yang bermatabat, maka perlu berusaha menjadi lebih baik untuk dirinya sendiri, yang tentunya dapat berpengaruh pada dirinya dan orang lain .

Bagi peneliti selanjutnya adapun beberapa saran yang perlu diperhatikan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti mengenai hubungan regulasi emosi dengan kesadaran diri sebagai guru PAUD. Penelliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji adakah pengaruh dari kesadaran diri dan regulasi emosi dalam lingkaran guru PAUD. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan data populasi yang lebih besar dan variatif, karakteristik responden yang berbeda dan metode yang berbeda sehingga penelitian dapat berkembang untuk kebutuhan akademik yang lebih maju.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka ditulis mengacu kepada standar APA 6th dengan panduan sebagai berikut :

Buku :

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2, cetakan ke-29). Bandung: Alfabeta.

Artikel in Press :

Gu, C., Guo, M., Cui, Y., Yu, F., Chen, Y., Chu, J., & Zhou, S. (2025). Cognitive flexibility mediates the impact of emotion regulation strategies on negative emotions in preschool teachers. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1609872. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1609872

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/emo0000703

Syafrina, R., & Rudi, R. (2021). Regulasi emosi guru PAUD selama proses mengajar saat pandemi Covid-19. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education), 4*(2), 51–58. https://doi.org/10.31537/jecie.v4i2.496

Jurnal :

Hadi, S. A. A., & Gharaibeh, M. (2023). *Peran kesadaran diri dalam memprediksi tingkat kesulitan pengaturan emosi di kalangan anggota fakultas*. [Nama jurnal, volume, nomor, halaman, dan DOI perlu diverifikasi.]

Ramadhanya, S. N., & Paramita, P. P. (2022). *Gambaran regulasi emosi guru PAUD saat menghadapi tantrum pada anak*. [Nama publikasi, volume, nomor, halaman, dan DOI perlu diverifikasi.]

Wahyuni. (2025). *Dinamika regulasi emosi guru muda dalam mencapai kepuasan kerja di sekolah PAUD KB (Kelompok Bermain) Bersama Dusun Seppong*. [Jenis publikasi dan informasi penerbitan perlu diverifikasi.]

Prishadmoko, R. (2024). *Gambaran regulasi emosi guru dalam proses pembelajaran di TK Mulya Keji Ungaran Barat*. [Jenis publikasi dan informasi penerbitan perlu diverifikasi.]