



PEDADIDAKTIKA: JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR



Pentingnya Literasi Emosi terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Marah Guru di Sekolah Dasar

Mulkan Azijul Haq¹, Seni Apriliya², Resa Respati³

Universitas Pendidikan Indonesia

Email: mulkanazzi@upi.edu¹, Seni_Apriliya@upi.edu², respati@upi.edu³

Abstract

As an ordinary human being, of course, teachers have angry emotions. But, in teaching and learning activities, angry emotions can create an unfavorable learning situation. A teacher must be able to manage angry emotions so as not to interfere with the learning process. Managing angry emotions can be done through emotional literacy. Through emotional literacy, a person is requested only to know and understand their emotions but also includes the ability to know and understand the emotions of others so that someone who knows emotions has the knowledge and ability to provide control over the delivery of their emotions. This study aims to describe the importance of emotional literacy on the ability to manage angry emotions in teachers, especially in elementary schools. The method used in this study is a literature review of various existing articles, starting from a collection of articles related to research topics including emotional literacy, angry emotions, elementary school teachers, managing emotions, and so on. The next stage is to review the abstracts of the articles that have been collected to suit the suitability of the research topic. The last stage is reading and reviewing the contents of the articles that will be concluded and included in this research. The results of this study are an overview of the importance of emotional literacy on the ability to manage angry emotions in elementary school teachers. Through emotional literacy, teachers can understand the emotions that students have, so that bad actions due to angry emotions can be minimized. This research is expected to provide knowledge for elementary school teachers about the ability to manage angry emotions through emotional literacy, so that in practice violence due to angry emotions can be minimized, especially in the world of education.

Keywords: Emotional literacy, managing emotions, angry emotion, elementary school

Abstrak

Guru sebagai manusia biasa tentu memiliki emosi marah, namun dalam kegiatan belajar emosi marah dapat menciptakan situasi belajar yang tidak baik, untuk itu guru harus bisa mengelola emosi marah tersebut agar tidak mengganggu proses pembelajaran. Mengelola emosi marah dapat dilakukan melalui literasi emosi. Melalui literasi emosi, seseorang dituntut tidak hanya mengetahui dan memahami emosi yang dimilikinya, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengetahui dan memahami emosi yang dimiliki oleh orang lain, sehingga seseorang yang literat emosi memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk memberi kontrol terhadap penyampaian emosi marah yang dimilikinya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pentingnya literasi emosi terhadap kemampuan mengelola emosi marah guru khususnya di sekolah dasar. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah literature review dari berbagai artikel yang tersedia, dimulai dengan pengumpulan artikel yang berkaitan dengan topik penelitian diantaranya literasi emosi, emosi marah, guru sekolah dasar, mengelola emosi, dan sebagainya. Tahap selanjutnya yakni mengkaji abstrak artikel yang sudah dihimpun untuk disesuaikan dengan kesesuaian topik penelitian. Tahap terakhir yakni membaca dan mengkaji isi artikel tersebut untuk kemudian disimpulkan dan dimuat dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini merupakan deskripsi terhadap pentingnya literasi emosi terhadap kemampuan mengelola emosi marah bagi guru sekolah dasar. Melalui literasi emosi, guru tidak hanya dapat memahami emosi yang dimilikinya, tetapi juga dapat memahami emosi yang dimiliki siswa, sehingga tindakan kurang baik akibat emosi marah dapat diminimalisir. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi guru sekolah dasar terhadap kemampuan mengelola emosi marah melalui literasi emosi, sehingga pada praktiknya kekerasan akibat emosi marah dapat diminimalisir khususnya dalam dunia pendidikan.

Kata Kunci: Literasi emosi, Mengelola emosi, Emosi marah, Sekolah dasar

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Dalam kegiatan bersosial, manusia melakukan interaksi yang kemudian dapat menciptakan emosi. Goleman (dalam Al Baqi, 2015) menjelaskan bahwa berdasarkan prinsipnya, emosi dasar yang dimiliki oleh manusia meliputi emosi marah, emosi takut, emosi sedih dan emosi senang. Emosi tersebut berpengaruh terhadap proses interaksi manusia, terutama emosi marah.

Al Baqi (2015) mendefinisikan marah sebagai reaksi terhadap suatu hambatan yang menyebabkan kegagalan terhadap suatu usaha atau perbuatan. Marah yang timbul sering diiringi oleh ekspresi bahkan tindakan yang kurang baik. Banyak individu mulai dari anak-anak hingga dewasa yang kesulitan dalam mengelola emosi marah yang dimiliki. Hal ini disebut sebagai *emotionally illiterate* yang memiliki makna sebagai kebutaan emosi, dimana dapat diiringi dengan kurangnya kemampuan individu untuk memahami perasaan serta memahami bagaimana seharusnya mengekspresikan marah yang dapat diterima secara norma sosial (Duffy, 2012).

Guru sebagai individu dewasa yang sering melakukan interaksi sosial dengan peserta didik, memiliki kemungkinan memperoleh emosi marah yang besar. Yang menjadi

penyebab emosi yang dimiliki guru diantaranya keacuhan siswa terhadap pembelajaran, ketidakpekaan kepala sekolah, ketidakpedulian orang tua, kurangnya apresiasi masyarakat terhadap guru, fasilitas sekolah yang kurang mendukung, serta faktor gaji yang kurang memadai (Farber, 1991).

Tidak sedikit guru yang belum mampu dalam mengelola emosi marah sehingga kurang baik dalam mengekspresikan emosi marah yang dimiliki. Menurut (Dariotis et al., 2017) perilaku guru berteriak, memukul, marah, melabel siswa merupakan bagian dari ketidakmampuan guru dalam meregulasi emosi. Dalam hal ini, literasi emosi berperan penting dalam kemampuan mengelola emosi khususnya bagi guru sekolah dasar.

Steiner & Perry (1997) mendefinisikan literasi emosi sebagai Kemampuan individu dalam mendengarkan orang lain, berempati dengan emosi-emosi mereka, serta kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara produktif. Bertemali dengan hal tersebut, Sutton (2004) mengungkapkan bahwa kemampuan guru dalam mengatur emosi dapat membantu mereka dalam mencapai tujuan akademis yang lebih efektif, membangun hubungan social yang lebih berkualitas serta dapat mengelolanya dengan baik, serta penerapan disiplin.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hasan (2017) dengan judul manajemen

marah dan urgensinya dalam pendidikan, didapatkan hasil bahwa dampak negatif yang timbul akibat emosi marah adalah mendapatkan berbagai kesulitan dan penyesalan. Bertemali dengan hal tersebut, Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Barnfather & Amod (2012) didapatkan hasil bahwa pelatihan strategi *emotional lietracy* dapat menjadikan pesertanya memiliki perasaan lebih siap untuk berpikir serta berbicara mengenai emosi yang dimilikinya maupun emosi orang lain. Selanjutnya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kliueva & Tsagari (2018) dengan judul *Emotional literacy in EFL classes: The relationship between teachers' trait emotional intelligence level and the use of emotional literacy strategies* didapatkan hasil bahwa literasi emosi berperan penting dalam pengembangan profesional guru, oleh karena itu literasi emosi harus menjadi komponen keahlian guru dalam meningkatkan pengetahuan dan keilmuan mengenai metode belajar dan mengajar.

Berbeda dengan penelitian yang diuraikan diatas, penelitian ini lebih berfokus pada pengelolaan emosi marah guru yang lebih mengambil peran dalam mengelola kelas, sehingga penguasaan terhadap literasi emosi penting dikuasi oleh guru sekolah dasar dalam mengelola emosi marah. Penelitian ini memiliki tujuan guna mendeskripsikan

pentingnya literasi emosi terhadap kemampuan mengelola emosi marah guru sekolah dasar sehingga diharapkan guru memiliki pengetahuan dalam mengelola emosi marah melalui literasi emosi guna mengembangkan profesionalitas guru serta menghindari dampak negatif yang mungkin terjadi akibat emosi marah guru yang tidak terkendali.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan merupakan tinjauan dari *Literature Review* yang digunakan untuk memperoleh informasi maupun data mengenai pentingnya literasi emosi terhadap kemampuan mengelola emosi marah guru di sekolah dasar. Penelitian ini merujuk pada artikel yang termuat pada data base Publish or Perish yang diantaranya berisi artikel nasional dan internasional serta didukung oleh buku yang relevan dengan topik penelitian.

Tahap pertama yang dilakukan dalam penelitian ini ialah mengumpulkan sejumlah artikel yang berkaitan dengan topik bahasan diantaranya mengenai literasi emosi, emosi marah, guru sekolah dasar, serta pentingnya mengelola emosi. Hasil yang diperoleh atas pencarian sumber rujukan tersebut diantaranya lebih dari 45 publikasi artikel.

Tahap selanjutnya ialah mengidentifikasi kesesuaian artikel dengan topik bahasan

melalui analisis abstrak artikel, sehingga menghasilkan 28 artikel yang cukup relevan.

Tahap selanjutnya dalam penelitian ini ialah mengidentifikasi artikel melalui pengkajian abstrak, kata kunci, serta hasil penelitian sehingga artikel yang dapat digunakan dalam penelitian ini sejumlah 20 artikel dengan pembahasan yang relevan mengenai “pentingnya literasi emosi terhadap kemampuan mengelola emosi marah guru sekolah dasar”. Tahap terakhir dalam penelitian ini ialah dengan mengidentifikasi hasil bacaan dan menguraikan secara deskriptif dalam hasil dan pembahasan artikel yang dibuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam dunia pendidikan, guru bukan hanya berperan dalam memberikan pengetahuan kepada siswa, guru harus menjadi figur baik yang bisa dicontoh oleh peserta didiknya. Ardy (2016) menyebutkan bahwa guru dituntut untuk mampu mengelola kelas dengan sebaik-baiknya, karena dapat menjadi tonggak berhasilnya guru dalam pembelajaran. Selain itu, guru dianggap sebagai leader yang dapat memengaruhi peserta didik dalam penyerapan pembelajaran.

Pada praktiknya, guru sebagai manusia biasa seringkali memiliki emosi marah, baik terhadap siswa, guru lain, pembelajaran, sekolah, dan sebagainya. Hollin (2016)

menyebutkan karakteristik pribadi seseorang dapat tercermin dari peran emosi yang dapat menimbulkan perilaku kekerasan. Beberapa penyebab emosi yang timbul pada guru diantaranya disebabkan stimulus yang beragam antara lain: speserta didik yang mengobrol saat belajar, peserta didik datang terlambat, peserta didik yang tidak memperhatikan penjelasan guru, peserta didik mengabaikan nasihat yang diberikan oleh guru, serta peserta didik yang lamban dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru (Fitriyani, 2015). Emosi tersebut sepatutnya dapat dikontrol agar tidak mengganggu terhadap proses belajar mengajar. Keterampilan dan kemampuan untuk mengendalikan dorongan emosi, untuk mengetahui dan memahami perasaan orang lain serta untuk memelihara hubungan yang baik dengan sesama masih sangat jarang ditemukan (Goleman, 2005). Hal ini yang mendasari bahwa pengelolaan emosi marah perlu dimiliki guru khususnya pada jenjang sekolah dasar.

Sunarto & Hartono (2002) menyebutkan Emosi sebagai warna afektif yang kuat serta diiringi oleh perubahan-perubahan pada fisik. Seringkali, saat emosi terjadi, terdapat perubahan-perubahan pada fisik, antara lain: (1) peningkatan reaksi listrik yang terjadi pada kulit, (2) Percepatan yang terjadi pada peredaran darah, (3) Denyut jantung

bertambah cepat, (4) pernapasan panjang, (5) pupil mata membesar, (6) air liur mengering, (7) bulu roma berdiri, (8) gangguan pencernaan, (9) ketegangan otot, dan (10) komposisi darah yang ikut berubah karena emosional yang menyebabkan kelenjar-kelenjar lebih aktif.

Ketika seseorang mengalami emosi marah maka dapat mengakibatkan denyut jantung meningkat, meningkatnya tekanan darah, serta tingkat adrenalin dan noradrenalin yang meningkat. Perilaku marah sangatlah beragam, mulai dari tindakan diam (menarik diri), hingga tindakan agresif yang dapat mencederai bahkan mengancam nyawa orang lain (Hasan, 2017). Bentuk tindakan marah yang kurang baik merupakan bentuk ketidakmampuan terhadap mengelola emosi marah. Kurangnya keterampilan individu dalam mengelola emosi marah cenderung dapat memberikan dampak terhadap cara mengekspresikannya melalui tindakan kekerasan (Fitriani et al., 2020). Guru menganggap cara mengekspresikan marah melalui tindakan yang kurang baik dapat efektif dalam memberikan efek jera kepada peserta didik (Fitriyani, 2015). Hal tersebut didukung oleh pendapat Deffenbacher et al. (2002) yang menyatakan bahwa emosi marah terkadang diekspresikan melalui cara yang kurang baik, agresif, maupun kegiatan disfungsional lainnya

Perlu adanya pengontrolan emosi marah yang dimiliki guru. sudah sepatutnya pembelajaran dilaksanakan dengan menyenangkan tanpa diiringi emosi yang dapat mengganggu aktifitas belajar mengajar. Melalui regulasi marah, pembelajaran dinilai lebih positif karena diantaranya guru dapat lebih mampu dalam menciptakan sebuah lingkungan emosional yang nyaman bagi peserta didik dalam hal belajar, kemudian dapat memfasilitasi interaksi positif dengan peserta didik, kolega dan supervisor (Brackett et al., 2010)

Adiyanti (dalam Fitriyani, 2015) mengatakan bahwa salah satu kendala yang dimiliki guru dalam menyikapi suatu permasalahan yang dimiliki peserta didik terutama dalam permasalahan non akademik, adalah guru tidak memiliki pengetahuan secara pasti terkait bagaimana guru dalam bersikap terhadap peserta didik yang memiliki masalah, guru hanya memberikan penanganan terhadap masalah yang dimiliki peserta didik yang tampak saat itu saja. Sehingga dalam penanganan masalah yang diberikan guru kepada peserta didik masih bersifat spontanitas. Bertemali dengan hal tersebut, Ramdhani (2012) menyatakan bahwa pemahaman yang dimiliki guru mengenai cara berinteraksi dengan peserta didik memiliki manfaat yang besar bagi perkembangan peserta didik di sekolah, serta

dapat menjadi penunjang pengembangan profesionalisme guru. Dengan kata lain, guru memahami dan mengatur emosi mereka, memberikan siswa dengan positif oleh model maupun sumber daya yang dibutuhkan untuk berkembang (Brackett et al., 2010). Cobalah untuk peka terhadap apa yang diinginkan anak-anak, tidak peduli betapa konyolnya hal tersebut. Mendengarkan secara empatik kepada mereka, serta Cobalah untuk mengerti ketika mereka tidak menginginkan sesuatu karena itu bisa jadi membuat mereka tidak nyaman (Claude Steiner, 2003). Pengontrolan emosi tersebut dapat dilakukan melalui literasi emosi.

Cohen (2001) mengemukakan literasi emosi sebagai kemampuan untuk membaca atau memecahkan kode emosi baik yang ada pada diri sendiri maupun orang lain, guna menyelesaikan masalah emosional orang lain. Bertemali dengan hal tersebut, Claude Steiner & Perry (1997) mengungkapkan bahwa seseorang yang literat terhadap emosi berarti bahwa pribadi tersebut dapat menangani emosi baik dalam rangka peningkatan kekuatan pribadi maupun peningkatan terhadap kualitas hidup di sekitar kita.

Terdapat lima aspek dalam literasi emosi, yakni: (1) mengetahui perasaan diri; (2) kemampuan untuk berempati; (3) kemampuan untuk mengakui emosi; (4) kemampuan untuk mengatasi dan

memperbaiki kerusakan emosi; dan (5) kemampuan untuk lebih memahami dunia dan konteks emosi.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Planci et al. (2014) menyebutkan skala literasi emosional memiliki tiga subdimensi, yaitu pengaturan diri, kesadaran emosional, dan keterampilan sosial. Skala ini dapat digunakan oleh guru dalam mengukur kapasitas emosional. Bertemali dengan hal tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Kliueva & Tzagari, (2018) menyebutkan bahwa guru yang kapasitas emosionalnya dinyatakan 'di atas rata-rata' dan 'tinggi' cenderung lebih mau memberi kesempatan kepada siswa dan menjalin hubungan positif. Oleh karena itu, literasi emosi harus menjadi komponen keahlian guru guna memberikan kemampuan guru dalam mengelola emosi marah yang dimilikinya.

SIMPULAN

Mendapatkan kesimpulan bahwa literasi emosi berperan dalam mengelola emosi marah guru sebagai individu yang sering melakukan interaksi sosial dengan peserta didik. Pengontrolan terhadap emosi marah yang dimiliki guru perlu dilakukan agar tidak menghambat dalam proses belajar mengajar. Melalui kemampuan untuk berempati serta memahami dunia dan konteks sosial, guru tidak hanya dapat memahami dan mengerti perasaan dan emosi yang dimilikinya

melainkan dapat memahami dan mengerti emosi dan perasaan yang dimiliki oleh peserta didik. Situasi belajar mengajar yang nyaman dan positif diperlukan baik bagi guru maupun peserta didik. Untuk itu pemahaman mengenai literasi emosi bagi guru sekolah dasar melalui literasi emosi penting dimiliki. Melalui literasi emosi, seseorang dapat mengetahui perasaan diri, dapat berempati, dapat mengakui emosi, dapat mengatasi dan memperbaiki kerusakan emosi, serta dapat memahami dunia dan konteks emosi. Sehingga dengan pemahaman tersebut, guru sekolah dasar diharapkan dapat mengetahui kemampuan mengelola tindakan yang kurang baik ketika marah guna menciptakan situasi belajar yang positif dan nyaman bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi Emosi Marah. *Buletin Psikologi*, 23(1), 22. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>
- Ardy, N. (2016). *Bina karakter anak usia dini: Panduan orang tua dan guru dalam membentuk kemandirian dan kedisiplinan anak usia dini*.
- Barnfather, N., & Amod, Z. (2012). Empathy and personal experiences of trainees in an Emotional Literacy and Persona Doll programme in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 42(4), 598–607.
- 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.
- Cohen, J. (2001). *Caring Classrooms/Intelligent Schools: The Social Emotional Education of Young Children. Series on Social Emotional Learning*. ERIC.
- Dariotis, J. K., Mirabal-Beltran, R., Cluxton-Keller, F., Feagans Gould, L., Greenberg, M. T., & Mendelson, T. (2017). A qualitative exploration of implementation factors in a school-based mindfulness and yoga program: Lessons learned from students and teachers. *Psychology in the Schools*, 54(1), 53–69.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., & DiGiuseppe, R. A. (2002). Principles of empirically supported interventions applied to anger management. *The Counseling Psychologist*, 30(2), 262–280.
- Duffy, J. (2012). Managing Anger and Aggression: Practical Guidance for Schools. *South Eastern Education and Library Board: Psychology/Behavior Support Section*.
- Farber, B. A. (1991). *Crisis in education: Stress and burnout in the American teacher*. Jossey-Bass.
- Fitrianiingsih, F., Lasan, B. B., & Indreswari, H. (2020). Peningkatan Keterampilan Mengelola Emosi Marah Melalui Strategi Emotional Literacy. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(7), 1032. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i7.13826>
- Fitriyani, R. (2015). Keterampilan psikologis model BK “PROAKTIF”-R untuk meningkatkan regulasi emosi guru SD. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 71–86.
- Hasan, M. S. (2017). Manajemen Marah dan Urgensinya dalam Pendidikan. *Al-Idaroh: Jurnal Studi Manajemen Pendidikan Islam*, 1(2), 84–107.
- Hollin, C. R. (2016). *The psychology of interpersonal violence*. John Wiley & Sons.
- Kliueva, E., & Tsagari, D. (2018). Emotional literacy in EFL classes: The relationship between teachers’ trait emotional

intelligence level and the use of emotional literacy strategies. *System*, 78, 38–53.

<https://doi.org/10.1016/j.system.2018.07.006>

Plancı, M., Kandemir, M., DüNDAR, H., & Özpolat, A. R. (2014). Validity and reliability study of Emotional Literacy Scale Duygusal Okuryazarlık Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 481–494.

Ramdhani, N. (2012). Menjadi Guru Inspiratif. Jakarta: Tititan Foundation

Steiner, C, & Perry, P. (1997). Achieving emotional literacy: A program to increase your emotional intelligence. *Nueva York: Avon*.

Steiner, Claude. (2003). *Emotional literacy: Intelligence with a heart*. Personhood Press.

Steiner, Claude, & Perry, P. (1997). *Achieving emotional literacy*. Simon & Schuster Audio.

Sutton, R. E. (2004). Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social Psychology of Education*, 7(4), 379–398.