



## **MAMA TRAINING: PELATIHAN EMOTIONAL INTELLIGENCE UNTUK MENINGKATKAN SELF-REGULATION GURU SEKOLAH DASAR**

**Dedi Nasruddin<sup>1</sup>  
V. Heru Hariyanto<sup>2</sup>**

*Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya*

---

### **Keywords/Kata kunci**

*emotional intelligence,  
self-regulation, teacher*

*emotional intelligence,  
self-regulation, guru*

---

### **ABSTRACT/ABSTRAK:**

*The task of the teachers in addition to educating students, they also have a standard of achieving performance targets given by the school. The heavy workload makes the need for good self-regulation on the individual. Self-regulation is related to a series of planning actions that are directed towards realizing the achievement of targets that can improve performance. This training brings emotional intelligence as a variable that can improve self-regulation in elementary primary school teachers. The research design is a one group pre-posttest experimental design. The number of participants who took part in the training was 13 people. The results of this study show that there is a positive correlation of emotional intelligence in improving self-regulation in elementary school teachers.*

Tugas seorang guru selain mendidik siswa tentunya juga memiliki standar target pencapaian kinerja yang diberikan oleh pihak sekolah. Beratnya beban tugas tersebut membuat perlu adanya *self-regulation* yang baik pada diri individu. *Self-regulation* berkaitan dengan serangkaian tindakan perencanaan yang terarah dalam mewujudkan pencapaian target yang dapat meningkatkan kinerja. Pelatihan ini mengusung *emotional intelligence* sebagai variabel yang dapat meningkatkan *self-regulation* pada guru sekolah dasar. Desain penelitian ini adalah *one group pre-posttest experimental design*. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan sebanyak 13 orang. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat korelasi yang positif *emotional intelligence* dalam meningkatkan *self-regulation* pada guru sekolah dasar.

---

<sup>1</sup>Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: dedinasruddin6@gmail.com

<sup>2</sup>Email: herruhva@staff.ubaya.ac.id

Sekolah merupakan tempat satuan pendidikan yang berjenjang dan berkesinambungan untuk menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar (Republik Indonesia, 2012). Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 19 tahun 2005 menyatakan bahwa semua sekolah di Indonesia diarahkan dapat menyelenggarakan pendidikan yang memenuhi standar nasional. Standar yang telah ditetapkan harus bisa dipenuhi oleh setiap sekolah, tanpa memandang lokasi keberadaan sekolah tersebut.

Sekolah SDN X & Y RJ ini merupakan sekolah yang berada di daerah terpencil, jarak sekolah ke kota kabupaten yaitu 40 km dengan jarak tempuh 1 jam 7 menit. Nugroho (2017) menyatakan bahwa salah satu faktor yang menjadi hambatan dalam penyelenggaraan sistem pendidikan adalah lokasi sekolah di daerah terpencil. Sekolah SDN X & Y RJ masih memiliki banyak kekurangan termasuk dalam peningkatan kompetensi tenaga pendidikannya.

Kompetensi guru merupakan salah satu hal penting dalam penyelenggaraan pendidikan termasuk guru SD. Guru SD memiliki peranan penting untuk membangun karakter dasar seorang anak. Hal ini dikarenakan pendidikan karakter diajarkan sejak dini di bangku sekolah dasar. Tanggung jawab yang harus dijalani guru selain mengajar adalah memantau keseharian anak dan mengevaluasi perencanaan serta hasil kegiatan belajar. Guru juga berperan sebagai pengajar (menyampaikan materi pelajaran), penjaga gawang (menyaring pengaruh negatif dari lingkungan), katalisator (menggali dan mengoptimalkan potensi anak), fasilitator (membantu proses pembelajaran dan diskusi), dan penghubung (membantu anak dalam mendapatkan sumber-sumber informasi yang beragam dari berbagai pihak) (Kemendikbud, 2018).

Materi yang diajarkan oleh guru bukan hanya mengenai *hard skills*. Tetapi juga *soft skills* seperti cara bekerjasama, cara penyampaian pendapat, kepemimpinan, dan lain sebagainya termasuk pendidikan karakter. Guru diharapkan mampu mengajarkan, mendidik dan memberikan *role model* kepada siswa. Akan tetapi jika guru sendiri tidak dapat mengatur diri dengan baik secara personal (*self-regulation*), maka guru akan kesulitan dalam menjalani tugas sebagai pengajar serta tidak bisa menjadi *role model* yang baik. Dengan demikian, seorang guru penting menjadi *self-regulation* yang baik dalam menjalankan tugas profesional.

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua murid dan beberapa murid SDN X & Y RJ, terdapat beberapa permasalahan yang dialami sekolah seperti, banyak guru yang masih mencampur antara aktivitas dinas dengan aktivitas pribadi. Misalnya guru sering bolos mengajar untuk menghadiri kondangan atau acara keluarga lainnya, sering terlambat, masih terdapat guru yang menggunakan hukuman secara fisik kepada siswa yang melakukan kesalahan, serta masih terdapat guru yang menggunakan konotasi tata bahasa yang kurang etis seperti pemberian stigma bodoh. Permasalahan yang dipaparkan tersebut termasuk dalam dimensi *impulse control*. Brown et al. (1999) menyatakan bahwa *impulse control* merupakan adanya kegagalan guru dalam mengontrol dorongan dalam diri untuk bertindak yang sesuai aturan yang ada.

Aturan Permendiknas No 16 Tahun 2007 dalam kompetensi kepribadian, guru diharapkan mampu bertindak sesuai dengan norma agama, hukum, sosial dan kebudayaan nasional Indonesia. Adapun dalam kompetensi sosial, guru diharapkan mampu berkomunikasi secara efektif, empatik, dan santun dengan sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua

serta masyarakat. Selain itu, sekolah SDN X & Y RJ memiliki misi yaitu guru diharapkan bersikap disiplin waktu dan meningkatkan etos kerja.

Berdasarkan misi dari sekolah, guru diharapkan mampu dalam bekerjasama dan menjalin komunikasi secara aktif dengan menjunjung tinggi semboyan Bugis yang diterapkan di sekolah. Semboyan tersebut berbunyi "*sipakatau* (saling menghargai), *sipakalebbi* (saling menghormati), *sipakainge* (saling mengingatkan)". Semboyan tersebut memiliki arti bahwa dapat saling menghargai, menghormati dan mengingatkan antara satu sama lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di sekolah SDN X & Y RJ, terdapat beberapa guru yang merasa kurang adanya kerjasama antara guru dalam memberikan pelayanan pada peserta didik, baik dalam hal akademik maupun non akademik. Selain itu bahkan terdapat beberapa guru yang sering bertengkar dalam lingkungan sekolah dan di saksikan oleh siswa. Munculnya permasalahan tersebut disebabkan karena adanya kelompok-kelompok guru di dalam sekolah tersebut berdasarkan hobi, usia, dan perbedaan tugas. Sekolah juga kurang mengadakan kegiatan *gathering* untuk meningkatkan keakraban dan perasaan saling menghargai antara guru.

Permasalahan berikutnya berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua dan guru, menyatakan bahwa guru kurang koordinasi dengan orang tua siswa terkait perkembangan peserta didik. Guru tidak pernah memberikan pelaporan terkait dengan perkembangan peserta didik kepada orang tua, dan bahkan terkadang guru tidak membagikan raport peserta didik kepada orang tua siswa. Permasalahan yang dipaparkan tersebut termasuk dalam dimensi *goal orientation*. Brown et al. (1999) menyatakan bahwa *goal orientation* yang berarti adanya orientasi harapan yang berbeda haluan, sehingga menciptakan hubungan yang kurang harmonis.

Guru di SDN X & Y RJ masih kurang *aware* dengan kendala yang dihadapi siswa. Jika ditinjau dari aturan Permendiknas No 16 Tahun 2007 dalam kompetensi pedagogik yang harus dimiliki guru yaitu guru memahami karakteristik peserta didik yang berkaitan dengan aspek fisik, intelektual, sosial-emosional, moral dan latar belakang sosial budaya. Selain itu, juga terdapat guru yang merasa tidak memiliki kehidupan yang layak sebagai profesi guru dan guru kurang yakin dengan cara mengajarnya karena tidak mendapatkan pelatihan peningkatan profesionalitas secara optimal.

Permasalahan yang dipaparkan tersebut termasuk dalam dimensi *goal orientation*. Terdapat orientasi harapan yang berbeda dengan kenyataan, yang menyebabkan kinerja guru menurun. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005, merupakan kebijakan yang mengatur tentang kesejahteraan guru dan peningkatan kompetensi profesional.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pihak sekolah, sekolah SDN X & Y RJ sering tidak melaksanakan program kerja arahan dinas dengan alasan tidak ada evaluasi oleh pihak terkait. Menurut pernyataan kepala sekolah terdapat beberapa guru yang terkadang ketika diberikan tanggung jawab tugas tertentu dan mereka diminta melakukannya secara kreatif. Tugas tersebut sering tidak dikerjakan dengan alasan guru tidak yakin dengan hasil kerjanya serta guru mengharuskan kepala sekolah memberikan pendampingan secara langsung di lokasi pada saat kerja. Selain itu, kepala sekolah juga mengeluhkan bahwa ketika melakukan perjalanan dinas maka kegiatan di sekolah terkadang tidak berjalan dengan maksimal karena menurut guru mereka perlu akomodasi setiap saat, bahkan hal ini juga berkaitan dengan pola kebersihan di sekolah.

Permasalahan yang dipaparkan tersebut termasuk dalam dimensi *self-direction* dan dimensi *decision making*. Brown et al. (1999) menyatakan bahwa *self-direction* merupakan kemandirian guru pada saat bertindak dan menjadi lebih kreatif dalam mengerjakan sesuatu karena tidak mendapatkan evaluasi dari pihak terkait. *Decision making* yang berarti pengambilan keputusan dalam menyelesaikan sebuah permasalahan kurang tepat.

Berdasarkan penjabaran masalah di SDN X & Y RJ, semua dimensi yang dibahas berdasarkan persoalan sekolah merupakan dimensi dari *self-regulation*, sehingga dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dihadapi berkaitan dengan rendahnya *self-regulation* yang dimiliki guru.

Bandura (Hergenhahn & Olson, 2010) menyatakan *self-regulation* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berfikir dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Bandura (Hergenhahn & Olson, 2010) menyatakan dengan adanya *self-regulation*, seseorang dapat mengatur sebagian dari pola tingkah laku diri sendiri. Rahmah (2009) menyatakan bahwa *self-regulation* adalah tugas seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi.

Florez (2011) mengungkapkan "*regulating one's thinking, emotions, and behavior is critical for success in school, work, and life*", yaitu dengan adanya regulasi diri seseorang akan mampu untuk mengatur pikiran, emosi dan perilaku seseorang untuk menuju kesuksesan di lingkungannya baik sekolah, pekerjaan dan kehidupannya. Dengan kata lain, *self-regulation* adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengontrol tingkah laku, dan memanipulasi sebuah perilaku dengan

menggunakan kemampuan pikiran sehingga individu dapat bereaksi terhadap lingkungannya.

Salah satu cara untuk meningkatkan *self-regulation* ialah dengan memberikan pemahaman tentang *emotional intelligence*. Siregar et al. (2018) menyatakan bahwa *emotional intelligence* dapat meningkatkan kognitif yang lebih baik sehingga individu dapat meningkat *self-regulation*, seperti mengenali, memahami, dan menggunakan emosi dengan baik.

Arifin (2019) menyatakan bahwa guru yang memiliki *emotional intelligence* yang baik maka guru tersebut akan memiliki pengelolaan diri yang baik. Kaur et al. (2019) menyatakan bahwa salah satu pelatihan yang dapat meningkatkan pengajaran yang efektif dan kinerja yang unggul pada guru adalah pelatihan *emotional intelligence*. Goleman (2015) menyatakan bahwa *emotional intelligence* merupakan bagian penting (faktor) dalam membentuk *self-regulation* seseorang.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa *emotional intelligence* berpengaruh untuk meningkatkan *self-regulation*. Sadri dan Janani (2015) memperlihatkan bahwa terdapat korelasi positif antara *emotional intelligence* dengan *self-regulation*. Ketika individu memiliki *emotional intelligence* yang tinggi maka individu tersebut juga memiliki *self-regulation* yang tinggi. Ramdaniar dan Rosiana (2018) memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif yang erat antara *emotional intelligence* dengan *self-regulation*. Oleh karena itu, riset ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan *emotional intelligence* dengan teori dasar *emotional intelligence* milik Goleman (2015) dengan aspek *self-awareness*, *social awareness*, *self-management* dan *relationship management* untuk meningkatkan *self-regulation* guru SDN X & Y RJ.

Terdapat tiga hipotesis dalam penelitian ini, yaitu:

- 1) Ada perbedaan tingkat pengetahuan materi pelatihan yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan;
- 2) Ada perbedaan tingkat *self-regulation* yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan;
- 3) Ada korelasi antara *emotional intelligence* dan *self-regulation*.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *quasi eksperimen*. Hastjarjo (2019) menyatakan bahwa eksperimen kuasi merupakan metode eksperimen dengan pembentukan kelompok sampel eksperimen tidak secara random. Peserta pelatihan terdiri dari satu kelompok yang akan diukur keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*one group pretest-posttest design*).

Pelatihan ini dinamakan MAMA Training. MAMA merupakan sebuah singkatan dari aspek *emotional intelligence*, yaitu *self-Management*, *self-Awareness*, *relationship Management*, dan *social Awareness*. Persiapan pelatihan dilakukan dengan pencarian literatur mengenai *emotional intelligence*, pembuatan materi *emotional intelligence* yang berkaitan dengan *self-regulation*, serta perencanaan pelaksanaan pelatihan. Peneliti menjadikan teori *emotional intelligence* yang disusun oleh Goleman (2015) dengan aspek *self-awareness*, *social awareness*, *self-management* dan *relationship management*, sebagai landasan dalam pemberian materi.

Pelatihan dilaksanakan dengan lima sesi dan setiap sesi memiliki durasi bervariasi. Sesi pertama mengenai pengantar dengan materi terkait pengertian, aspek serta hubungan antara *self-regulation* dan *emotional intelligence* (*introduction to self-regulation and emotional intelligence*). Sesi kedua berbicara mengenai aspek

pertama *emotional intelligence* yaitu *self-management* (*self-management: "set yourself up for the better"*). Sesi ketiga membahas mengenai aspek kedua *emotional intelligence* yaitu *self-awareness* (*self-awareness: "know yourself"*). Sesi keempat berbicara mengenai aspek ketiga *emotional intelligence* yaitu *relationship management* (*relationship management: "good management for a good relationship"*). Serta sesi terakhir yaitu sesi kelima membahas manfaat dan sesi yang terakhir, yaitu sesi kelima dengan materi aspek *emotional intelligence* yaitu *social awareness* (*social awareness: "care to each other"*).

### Subjek Penelitian

Kriteria subjek penelitian yaitu guru sekolah SDN X & Y RJ, baik kepala sekolah, guru kelas dan guru bidang studi. Jumlah seluruh guru di SDN X & Y RJ adalah 15 orang, yang terdiri dari 3 laki-laki dan 12 perempuan. Usia guru berkisar dari 24-57 tahun. Teknik penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh. Sugiyono (2017) sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel yang semua anggota populasi dijadikan sampel. Hal ini dilakukan jika jumlah populasi relatif kecil atau kurang dari 30. Adapun desain riset *one group pre-posttest experimental design* boleh menggunakan sampel 13 subjek (n kurang dari 30) agar mempertahankan cara peneliti menjaga standar deviasi yang ketat dalam melakukan analisis data. Dari 15 sampel, yang bersedia mengikuti pelatihan sebanyak 13 orang yang telah mengisi prates dan pascates serta bersedia mengikuti materi pelatihan. 2 subjek yang mengundurkan diri secara mendadak di tengah sesi pelatihan dikarenakan ada keperluan keluarga.

### Metode Pengumpulan Data

Pengukuran *self-regulation* dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Self-*

*Regulation Questionnaire* (SRQ-CZ) dari Brown et al. (1999). Skala SRQ-CZ memiliki jumlah aitem sebanyak 22 butir dengan melibatkan empat aspek. Empat aspek tersebut, yaitu *goal orientation* (5 butir aitem), *self-direction* (7 butir aitem), *decision making* (6 butir aitem) serta *impulse control* (4 butir aitem).

*Self-Regulation Questionnaire* (SRQ-CZ) memiliki reliabilitas untuk model baru fit (terdiri dari 21 item) mencapai 0,85, menunjukkan baik konsistensi internal. Adapun validitas dari setiap aspek, yaitu *goal orientation* terdiri dari 5 item dengan *factor loadings* sebesar 0,8, 0,7, 0,6, 0,5, dan 0,5, nilai tersebut menunjukkan relevansi yang tinggi. Aspek kedua yaitu *self-direction*, terdiri dari 7 item dengan *factor loadings* 0,7, 0,6, 0,6, 0,6, 0,5, 0,5, 0,4. Aspek ketiga, *decision making* mencakup 7 item dengan *factor loadings* 0,7, 0,6, 0,6, 0,6, 0,5, 0,4. Aspek terakhir, *kontrol impuls*, terdiri dari 4 item dengan nilai *factor loadings* 0,7, 0,6, 0,6, 0,6. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hanya terdapat 2 aitem dari skala ini yang tidak valid, akan tetapi dengan pertimbangan oleh peneliti kedua aitem tersebut tetap dikarenakan bunyi aitem juga cukup mewakili dalam melihat gambar *self-regulation*.

Prosedur pengukuran skala yaitu skala SRQ-CZ, subjek diminta menentukan derajat persetujuan untuk setiap butir, dari rentang angka 1-5. Angka 1 menunjukkan pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi subjek. Sebaliknya untuk angka 5 menunjukkan pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi subjek.

### Prosedur Intervensi

Perlakuan yang diterima oleh kelompok eksperimen adalah pelatihan *emotional intelligence* yang terdiri dari lima sesi, yang pada masing-masing sesi berdurasi 80, 50, 45, 62, dan 30 menit. Materi pelatihan dibuat sendiri oleh peneliti dibawah bimbingan profesional psikolog industri organisasi serta psikolog pendidikan yang berfokus pada pelatihan. Dalam penyelenggaraan pelatihan, peneliti mengombinasikan berbagai metode seperti ceramah, permainan diskusi antar kelompok, tanya jawab dan *audio visual* serta pemateri menyampaikan materi dengan memberikan contoh yang relevan dengan kehidupan budaya subjek (dengan bahasa daerah). Hal ini dilakukan demi untuk mengoptimalkan penyampaian materi pada subjek penelitian.

Tabel 1. Materi Pelatihan Setiap Sesi

Sesi	Materi	Target Pencapaian
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pengisian prates.</li> <li>● Materi I: <b>Self-Regulation</b>, materi ini menjabarkan terkait dengan definisi dan manfaat dari <i>self-regulation</i> dalam pekerjaan seorang guru.</li> <li>● Materi II: <b>Emotional Intelligence</b>, materi ini menjabarkan terkait dengan manfaat kecerdasan emosi dalam meningkatkan <i>self-regulation</i> guru dalam bekerja.</li> </ul>	Sesi pertama ditujukan sebagai sesi pembuka dengan harapan guru memahami kondisi dirinya terkait dengan <i>self-regulation</i> dan mengetahui bahwa <i>emotional intelligence</i> sebagai cara dalam meningkatkan <i>self-regulation</i> .

Sesi	Materi	Target Pencapaian
2	<p>● <b>Self-Management</b></p> <p>Materi: <i>Set yourself up for the better</i>, materi yang disampaikan di sesi ini membahas terkait dengan pentingnya pengaturan diri dalam melakukan sebuah pekerjaan termasuk seorang guru serta pada materi ini juga diberikan contoh kasus yang dekat dengan lingkungan seorang guru.</p>	<p>Sesi kedua memasuki aspek dari <i>emotional intelligence</i>. Target dari sesi ini adalah guru dapat memahami manfaat dari manajemen dalam pekerjaan seorang guru yang tentunya akan berdampak pada kinerja.</p>
3	<p>● <b>Relationship Management</b></p> <p>Materi: <i>Good management for a good relationship</i>. Materi sesi 3 memaparkan terkait relasi dapat meningkatkan kinerja positif dalam profesi seorang guru serta hal ini juga dikaitkan dengan kasus lingkungan sekitar.</p>	<p>Sesi ketiga menargetkan agar guru dapat memahami manfaat relasi yang positif dalam lingkungan sekolah serta demi meningkatkan <i>self-regulation</i>.</p>
4	<p>● <b>Self-Awareness</b></p> <p>Materi: <i>Know yourself</i>. Materi ini menyajikan bahwa seorang guru penting memahami kondisi pribadi terlebih dahulu sebelum memahami kondisi orang lain, sehingga ketika bekerja tidak mencampurkan permasalahan internal dengan permasalahan pekerjaan.</p>	<p>Sesi keempat diharapkan guru dapat memahami perbedaan profesional kerja dengan lingkungan pribadi serta dampak kerugian ketika tidak dapat mengelompokkan tugas kerja dan tugas rumah tangga sebagai seorang ibu atau bapak.</p>
5	<p>● <b>Social Awareness</b></p> <p>Materi: <i>Care to each other</i>. Materi terakhir membahas terkait dengan memahami kondisi lingkungan sekitar termasuk kondisi siswa demi untuk meningkatkan hubungan dan kinerja yang lebih positif.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kesimpulan.</li> <li>● Pengisian <i>post-test</i>.</li> </ul>	<p>Sesi terakhir merupakan sesi penutup dengan target guru dapat memahami pentingnya pemahaman kondisi orang lain dan dapat berpikir untuk memposisikan diri dalam kondisi orang lain, sebelum bertindak yang tidak etis khususnya dalam lingkungan sekolah.</p>

### Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan program IBM SPSS versi 20. Metode analisis menggunakan *paired sample t-test*. Metode *paired sample t-test* digunakan untuk menguji perbedaan keadaan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan pada satu kelompok yang sama.

### HASIL PENELITIAN

Hasil pengukuran terbagi menjadi dua bagian. Bagian pertama yaitu hasil pengukuran aspek pengetahuan terkait materi. Bagian kedua terkait hasil pengukuran tingkat *self-regulation* dari peserta secara keseluruhan. Pengukuran yang pertama adalah pengukuran aspek pengetahuan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Beda Pengetahuan

Group	Ranks			Tests of Normality	Test of Homogeneity of Variances	Test Statistics <sup>a</sup>
	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Sig.	Sig.	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pretest	13	7.00	91.00	.105	.700	.000
Posttest	13	20.00	260.00	.015		

Berdasarkan uji normalitas, diketahui bahwa signifikansi data pascates bernilai 0.015. Nilai ini kurang dari 0.05 sehingga menunjukkan bahwa persebaran data tidak normal. Di sisi lain, data prates memiliki persebaran yang normal karena memiliki signifikansi yang lebih besar dari 0.05, yaitu 0.105. Uji asumsi yang dilakukan selanjutnya adalah uji homogenitas. Berdasarkan perhitungan SPSS, tampak bahwa data *pre-test* dan *post-test* bersifat homogen dan memiliki varians yang sama karena signifikansi *Levene's Test* bernilai lebih dari 0.05, yaitu 0.700. Meskipun data prates dan pascates bersifat homogen, distribusi data post-test tidak normal. Oleh

sebab itu, uji beda dilakukan dengan menggunakan statistik *non* parametrik.

Pengujian hipotesis pertama dilakukan secara *non* parametrik menggunakan *Two-Independent-Samples Tests dengan Mann-Whitney U*. Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi (Asymp. Sig. (2-tailed)) yang kurang dari .05 (Asymp. Sig = .000) didukung dengan perbedaan mean. Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima, yaitu ada perbedaan pengetahuan secara signifikan sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Variabel *Self-Regulation*

Group	Ranks			Tests of Normality	Test of Homogeneity of Variances	Paired Samples Test
	N	Mean Rank	Sum of Rank	Sig.	Sig.	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pretest	13	7.00	91.00	.086	.290	.000
Posttest	13	20.00	260.00	.034		



Berdasarkan uji normalitas, diketahui bahwa signifikansi data pascates bernilai 0.034. Nilai ini kurang dari 0.05 sehingga menunjukkan bahwa persebaran data tidak normal. Di sisi lain, data prates memiliki persebaran yang normal karena memiliki signifikansi yang lebih besar dari 0.05, yaitu 0.086. Uji asumsi yang dilakukan selanjutnya adalah uji homogenitas. Berdasarkan perhitungan SPSS, tampak bahwa data prates dan pascates bersifat homogen dan memiliki varians yang sama karena signifikansi *Levene's Test* bernilai lebih dari 0.05, yaitu 0.290. Meskipun data prates dan pascates bersifat homogen, distribusi data pascates tidak normal. Oleh

sebab itu, uji beda dilakukan dengan menggunakan statistik *nonparametrik*.

Pengujian hipotesis kedua untuk variabel *self-regulation* dilakukan secara *non parametrik* menggunakan *Two-Independent-Samples Tests dengan Mann-Whitney U*. Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa ada perbedaan tingkat *self-regulation* yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi (Asymp. Sig. (2-tailed)) yang kurang dari .05 (Asymp. Sig = .000) didukung dengan perbedaan *mean*. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima, yaitu ada perbedaan *self-regulation* secara signifikan sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi antara *emotional intelligence* dan *self-regulation*.

		Self Regulation	Emotional Intelligence
Self Regulation	Pearson Correlation	1	<b>.533*</b>
	Sig. (1-tailed)		<b>.030</b>
	N	13	13
Emotional Intelligence	Pearson Correlation	<b>.533*</b>	1
	Sig. (1-tailed)	<b>.030</b>	
	N	13	13

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi diatas, tampak nilai *pearson correlation* sebesar 0,533 dan nilai signifikansi data sebesar 0.030. Nilai *pearson correlation* tersebut berada pada nilai sama dengan r tabel untuk 14 subjek dan memiliki tanda satu bintang (\*) yang artinya terdapat korelasi antara variabel *self-regulation* dengan *emotional intelligence*, serta nilai signifikansinya lebih kecil dari 0.05, nilai tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara *self-regulation* dengan *emotional intelligence* pada pelatihan 'MAMA Training'. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga

diterima, yaitu ada korelasi antara *emotional intelligence* dan *self-regulation* pada pelatihan yang dilakukan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian hasil pelatihan di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata nilai skor *pretest self-regulation* peserta pelatihan sebesar 47,38 dan rata skor nilai pascates *self-regulation* sebesar 88,77. Dengan melihat perbandingan nilai rata-rata pada seluruh peserta, maka dapat dinyatakan bahwa peserta mengalami perubahan yang signifikan lebih baik setelah mengikuti

*training*. Dengan hal demikian dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *emotional intelligence* terhadap peningkatan *self-regulation* pada Guru Sekolah X & Y RJ. Kemudian setelah pelaksanaan pelatihan, dilakukan kembali proses *follow-up* dengan menanyakan kembali materi yang masih diingat oleh peserta serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil *follow-up* juga terlihat bahwa peserta sebagian besar masih mengingat materi dan bisa diberikan contoh penerapan secara konkret dalam kehidupan sehari-harinya.

Pada kegiatan pelatihan ini yang memberikan dampak peningkatan pada *self-regulation* peserta. Hal tersebut tentunya dipengaruhi oleh metode yang digunakan pada pelatihan yaitu menggunakan metode yang variatif, serta penekanan pada metode yang memperlihatkan informasi nyata dan dekat dengan peserta. Misalnya memperlihatkan video yang berkaitan dengan peserta kemudian pemateri memberikan contoh yang sering terjadi di lingkungan sekitar dengan menggunakan bahasa daerah.

Selain itu, pendekatan lain yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman peserta dengan memberikan contoh implementasi dalam kehidupan sehari-hari dengan contoh yang lebih ringan serta mudah dipahami. Misalnya dalam menentukan skala prioritas diberikan contoh kegiatan penting (mengajar), tidak penting (menghadiri kondangan) dan mendesak (siswa menunggu untuk diajar/kegiatan belajar tidak bisa berjalan tanpa adanya guru). Serta pendekatan yang digunakan *trainer* dalam menyampaikan materi dengan menggunakan istilah bahasa daerah yang ringan tapi bermakna, misal *self awareness* diganti dengan bahasa daerah *isseng-aleta* (tahu tentang diri).

Slameto (2003) menyatakan bahwa keberhasilan suatu program pembelajaran dipengaruhi oleh strategi penyampaian

pembelajaran. Salah satu strategi penyampaian pembelajaran atau informasi yang bisa dikatakan efektif ketika seseorang (*trainer*) menyampaikan suatu informasi dengan menggunakan metode yang variatif dan menggunakan bentuk bahasa baik lisan maupun tulisan secara sederhana serta pendekatan yang realistis dialami oleh peserta. Kemampuan menyampaikan informasi secara spesifik terhadap rangsangan spesifik akan memperlihatkan hasil pemecahan masalah maupun penerapan aturan yang efektif. Suprijono (2013) menyatakan bahwa ketika metode yang digunakan menyenangkan bagi peserta maka peserta akan lebih termotivasi sehingga akan ikut terlibat dengan baik dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan. Hal ini terbukti dari hasil observasi ketika pelatihan berlangsung sebagian besar peserta terlibat dengan baik dalam proses pelaksanaan pelatihan.

Selain melihat hasil evaluasi level *learning* untuk melihat keberhasilan pelatihan, maka dilakukan juga terkait dengan uji korelasi antara kedua variabel yang dijadikan bahan pelatihan. Berdasarkan uji korelasi didapatkan nilai korelasi sebesar 0,03, nilai tersebut berada dibawah nilai 0.05 dan dapat dikatakan bahwa nilainya menunjukkan hasil yang signifikan. Dengan demikian pelatihan *emotional intelligence* memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan *self-regulation*.

Hasil tersebut juga dibuktikan oleh beberapa hasil penelitian sebelumnya. Sadri dan Janani (2015) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *emotional intelligence* terhadap *self-regulation*. Selain itu penelitian yang lain juga mengemukakan hal yang sama seperti Heshmati dan Ahmadkhanloo (2017); Martinez-Pons (2000); Mascia et al. (2020); Siregar et al. (2018).

Seseorang yang memiliki *emotional intelligence* yang baik, maka akan

berdampak pada kemampuan manajemen yang baik serta akan memperlihatkan *performance* yang baik pula. Hal tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian Arifin (2019); Kaur et al. (2019), pada penelitiannya memperlihatkan hasil bahwa guru yang memiliki *emotional intelligence* yang baik akan memperlihatkan manajemen diri guru yang baik serta akan memperlihatkan *performance* sebagai seorang guru yang baik pula. Dengan demikian hasil *follow-up* juga memperlihatkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara hasil prates dan pascates pada *emotional intelligence* dan memperlihatkan perilaku yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari secara konkret oleh peserta.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Adapun kesimpulan yang dapat dibuat berdasarkan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Pelatihan yang dilakukan memberikan perubahan pada pengetahuan dan sikap terhadap *self-regulation* secara signifikan.
2. Beberapa faktor yang memungkinkan menjadi penyebab pelatihan efektif yaitu (a) model pelatihan yang

dilakukan menggunakan metode yang variatif seperti, ceramah, audio visual, diskusi, serta *games*. (b) Durasi pelatihan yang cukup singkat dengan materi yang disampaikan dengan bahasa yang sederhana. (c) materi disampaikan dengan menggunakan bahasa daerah setempat serta contoh yang diberikan sesuai dengan kondisi subjek penelitian.

#### **Saran**

Saran yang dapat diberikan untuk pengembangan penelitian bidang pelatihan *emotional intelligence* adalah:

1. Kegiatan pelatihan dengan materi yang sama sebaiknya melibatkan semua tatanan pendidikan baik itu kepala sekolah, guru, pegawai administrasi, serta penjaga sekolah, sebab semua pihak tersebut akan terlibat atau berhubungan langsung dengan siswa dalam kegiatan bekerja.
2. Kegiatan pelatihan berikut disekolah dengan materi yang sama, sebaiknya melibatkan pihak orang tua dikarenakan orang tua juga merupakan sosok penting yang langsung terlibat dengan siswa dan pihak sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A. (2019). Management of teachers' emotional intelligence in the industrial revolution 4.0 era. *Proceedings of the 5th International Conference on Education and Technology (ICET 2019)*. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.35>
- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). The self-regulation questionnaire. In *Innovations in clinical practice: A source book, Vol. 17*. (pp. 281–292). Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Florez, I. R. (2011). Developing young children's self-regulation through everyday experiences. *Young Children, 66*(4), 46–51. <https://eric.ed.gov/?id=EJ959717>
- Goleman, D. (2015). *Emotional intelegence-kecerdasan emosional*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi, 27*(2), 187–203. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hergenhahn, B. R., & Olson, M. H. (2010). Theories of learning. In *Prenada Media Group* (7th ed.).
- Heshmati, R., & Ahmadkhanloo, E. (2017). Emotional intelligence, emotional self-regulation and dispositional mindfulness in high school gifted students. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology MJCP, 5*(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.6092/2282-1619/2017.5.1552>
- Kaur, I., Shri, C., & Mital, K. M. (2019). The role of emotional intelligence competencies in effective teaching and teacher's performance in higher education. *Higher Education for the Future, 6*(2), 188–206. <https://doi.org/10.1177/2347631119840542>
- Kemendikbud. (2018). *Permendikbud nomor 22 tahun 2018 tentang standar proses pendidikan dan menengah*.
- Martinez-Pons, M. (2000). Emotional intelligence as a self-regulatory process: A social cognitive view. *Imagination, Cognition and Personality, 19*(4), 331–350. <https://doi.org/10.2190/WVMC-AEF1-T3XX-8P7A>
- Mascia, M. L., Agus, M., & Penna, M. P. (2020). Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: Which relationship with student well-being and quality of life? *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00375>
- Nugroho, P. J. (2017). Pengembangan model pelatihan inovatif untuk meningkatkan kompetensi guru sekolah dasar daerah terpencil. *Sekolah Dasar: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan, 26*(2), 101–115. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um009v26i22017p101>
- Rahmah, N. (2009). Manajemen sumber daya manusia. In *Bumi Aksara*.

- Ramdaniar, S., & Rosiana, D. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan self regulated learning siswa kelas XI SMA Langlangbuana Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.11145>
- Republik Indonesia. (2012). Undang-undang Republik Indonesia nomor 2 tahun 1989 tentang standar nasional penyelenggaraan pendidikan. In *Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi*.
- Sadri, A., & Janani, H. (2015). Relationship of emotional intelligence and self-regulation of male elite swimmers. *Annals of Applied Sport Science*, 3(4), 9–18. <https://doi.org/10.18869/acadpub.aassjournal.3.4.9>
- Siregar, Y. E. Y., S, Z. M., W, P. A., Rachmadtullah, R., & Pohan, N. (2018). Self regulation, emotional intelligence with character building in elementary school. *Proceedings of the Annual Civic Education Conference (ACEC 2018)*. <https://doi.org/10.2991/acec-18.2018.72>
- Slameto. (2003). Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. In *Rineka CiptaCipta*.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif untuk penelitian yang bersifat eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruksi. In *Alfabeta*. Alfabeta.
- Suprijono, A. (2013). Cooperative learning. In *Pustaka Pelajar*.

