

Teacher Internal Problems and Human Resource Quality in Early Childhood Education

Khusnatul Mawaddah¹, Zainul Anwar², Diah Rahayu Ardiani³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

*Corresponding Author: mawakhusnul1@gmail.com

Email: zainulanwar@umm.ac.id, diahardiani18@gmail.com

ABSTRACT

Teachers in early childhood education (ECE) face distinctive emotional demands that shape both their well-being and the quality of educational human resources. This study examines teachers' internal problems, particularly emotion regulation, learning orientation, and professional engagement, and their implications for human resource quality in ECE. A qualitative descriptive case study was conducted at PAUD Attaqwa, Mojokampung, Bojonegoro, Indonesia, involving ten teachers and one non-teaching staff member. Data were collected through one month of observation, interviews, and documentation (5 September–1 October 2026), and analyzed thematically. The findings revealed different patterns of professional engagement, learning orientation, and emotional regulation among participating teachers. One pattern reflected intrinsic learning motives, proactive problem-solving, and deliberate emotional control; another reflected externally driven motives, reliance on existing routines, and withdrawal during interpersonal conflict. These patterns are contextual and not intended for statistical generalization. The study contributes a three-layer conceptual framework psychological, professional/regulatory, and spiritual that integrates emotion regulation, teacher competence regulation, and value-based patience. The findings suggest that attention to teachers' emotion regulation deserves a place in continuing professional development, preventive classroom management, supportive leadership, collegial climate, and reduced administrative burden.

Keywords: Teacher Internal Problems; Emotion Regulation; Early Childhood Education; Teacher Burnout; Human Resource Quality

ABSTRAK

Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) menghadapi tuntutan emosional khas yang memengaruhi kesejahteraan mereka sekaligus kualitas sumber daya manusia di bidang pendidikan. Penelitian ini mengkaji masalah internal guru—khususnya regulasi emosi, orientasi belajar, dan keterikatan profesional—serta implikasinya terhadap kualitas sumber daya manusia di PAUD. Studi kasus deskriptif kualitatif dilakukan di PAUD Attaqwa, Mojokampung, Bojonegoro, Indonesia, dengan melibatkan sepuluh guru dan satu staf non-pengajar. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi selama satu bulan (5 September–1 Oktober 2026) dan dianalisis secara tematis. Hasil penelitian menunjukkan adanya pola yang beragam terkait keterikatan profesional, orientasi belajar, dan regulasi emosi di kalangan guru partisipan. Satu pola mencerminkan motivasi belajar intrinsik, pemecahan masalah secara proaktif, dan pengendalian emosi yang disengaja; sementara pola lainnya mencerminkan motivasi yang didorong faktor eksternal, ketergantungan pada rutinitas yang ada, serta kecenderungan menarik diri saat terjadi konflik interpersonal. Pola-pola ini bersifat kontekstual dan tidak dimaksudkan untuk generalisasi statistik. Penelitian ini menawarkan kerangka konseptual tiga lapis—psikologis, profesional/regulatoris, dan spiritual—yang mengintegrasikan regulasi emosi, regulasi kompetensi guru, dan kesabaran berbasis nilai. Temuan ini mengisyaratkan perlunya memberikan perhatian khusus pada regulasi emosi guru dalam pengembangan profesional berkelanjutan, manajemen kelas preventif, kepemimpinan yang suportif, iklim kerja kolegal, dan upaya pengurangan beban administratif.

Kata kunci: Masalah Internal Guru; Regulasi Emosi; Pendidikan Anak Usia Dini; Kelelahan Kerja Guru (Burnout); Kualitas Sumber Daya Manusia

PENDAHULUAN

Guru berada di garis depan penyelenggaraan pendidikan. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen menempatkan guru sebagai pendidik profesional yang bertugas mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik (Republik Indonesia, 2005). Pada jenjang pendidikan anak usia dini (PAUD), rangkaian tugas tersebut bertambah dengan pengasuhan. Guru PAUD tidak hanya mengajar, tetapi juga mengasuh, memfasilitasi, dan membimbing perkembangan anak pada masa awal kehidupannya (Permatasari, 2025). Karena itu, mutu guru PAUD tidak cukup dilihat dari penguasaan materi dan kerapian administrasi. Keadaan di dalam diri guru, terutama kemampuannya mengelola emosi sepanjang hari bersama anak-anak kecil, ikut menentukan mutu layanan yang diterima anak.

Gambaran paling dekat dengan konteks Indonesia adalah kasus di Daycare Little Aresha, Umbulharjo, Yogyakarta. Polisi menggerebek tempat itu pada akhir April 2026 dan menemukan balita dengan tangan atau kaki diikat serta kondisi fasilitas yang tidak layak (RRI, 2026b). Polresta Yogyakarta kemudian mendata 157 anak sebagai korban dan menetapkan 32 tersangka, mulai dari pengurus yayasan hingga pengasuh, dan perkaranya telah masuk ranah hukum. Komisi Perlindungan Anak Indonesia menilai kasus ini sistematis karena perlakuan tersebut seolah menjadi prosedur pada jam tertentu (RRI, 2026a), sedangkan anggota DPR menyebutnya membuka persoalan tata kelola layanan pengasuhan anak (NU Online, 2026). Dalam tulisan ini, kasus tersebut dipakai sebagai gambaran ekstrem tentang akibat pengasuhan anak usia dini yang berjalan tanpa tata kelola dan prosedur yang manusiawi. Kasus ini tidak dimaksudkan sebagai bukti bahwa emosi pengasuh menjadi penyebabnya.

Pekerjaan yang menuntut kehadiran emosional semacam ini membawa risiko tersendiri. Tinjauan kualitatif atas 25 artikel yang terbit pada rentang 2020–2025 menyimpulkan bahwa kesehatan mental guru PAUD berpengaruh pada kualitas pengasuhan, interaksi edukatif, dan suasana belajar yang hangat dan aman bagi anak. Tinjauan yang sama menemukan bahwa stres kerja, beban administratif, rendahnya penghargaan terhadap profesi, dan ketidakpastian karier merupakan faktor yang paling sering menekan kesehatan mental guru PAUD (Permatasari, 2025). Kelelahan atau burnout pada guru prasekolah juga telah dibahas dalam tinjauan naratif yang menyoroti rendahnya upah, konflik antara pekerjaan dan keluarga, serta minimnya dukungan di kelas (De Los Santos et al., 2023). Survei pada guru pendidikan anak usia dini di Amerika Serikat memperlihatkan bahwa stresor yang berkaitan dengan pekerjaan berhubungan positif dengan stres yang dirasakan guru, sedangkan komitmen terhadap pekerjaan berhubungan negatif dengan burnout (Jeon et al., 2024). Pengalaman stres dan stres kerja pendidikan dan pengasuhan anak usia dini selama pandemi COVID-19 pun telah menjadi bahan penelitian tersendiri (Quinn et al., 2022). Dari sisi gambaran yang lebih luas, stres, strategi koping, dan pertimbangan meninggalkan profesi pada guru dan kepala sekolah telah disurvei setelah dua tahun pandemi (Lücker et al., 2022).

Baharuddin & Maunah (2022) membagi problematika guru menjadi dua, yaitu problem internal yang bersumber dari dalam diri guru dan problem eksternal yang bersumber dari luar diri guru. Problem internal berkisar pada kompetensi, misalnya penguasaan materi, kecintaan pada profesi, serta keterampilan mengajar dan menilai. Kajian tafsir memaknai kompetensi sosial guru sebagai kemampuan bergaul dan berkomunikasi dengan sekolah, masyarakat, dan keluarga (Qomariyah et al., 2022). Dalam pembacaan penulis, pengelolaan emosi jarang diberi tempat tersendiri dalam pembahasan semacam ini. Padahal, tekanan dari luar, seperti beban administrasi, tuntutan orang tua, atau anak yang sulit dikelola, pada akhirnya dialami dan diolah di dalam diri guru. Kollerová et al. (Kollerová et al., 2023) memperlihatkan jalur yang mirip pada guru di Republik Ceko. Kelelahan guru berhubungan positif dengan perilaku peserta didik yang mengganggu dan perundungan di tempat kerja, serta berhubungan negatif dengan dukungan dari pimpinan sekolah. Temuan ini menegaskan bahwa apa yang tampak sebagai masalah eksternal sebenarnya bermuara pada keadaan batin guru.

Dalam beberapa tahun terakhir, bukti tentang peran regulasi emosi guru berkembang pesat. Meta-analisis atas 87 artikel menunjukkan bahwa strategi yang bekerja lebih awal berhubungan lebih

menguntungkan daripada strategi yang bekerja belakangan (Zhang et al., 2026). Meta-analisis lain menelaah pengaruh strategi regulasi emosi terhadap kesejahteraan dan emosi positif guru (Y. Wang et al., 2025). Pada guru PAUD, studi di Amerika Serikat dan Korea Selatan mengaitkan kesejahteraan psikologis guru dengan kepekaannya terhadap emosi anak melalui regulasi emosi (Byun & Jeon, 2023). Studi pada guru prasekolah di Ghana mengaitkan kerja emosional dengan burnout (Ntim et al., 2023). Studi banding di Tiongkok, Ghana, dan Pakistan memperlihatkan bahwa karakteristik stres kerja dan burnout guru PAUD dipengaruhi oleh konteks negara masing-masing (Chen et al., 2023). Meski begitu, Permatasari (Permatasari, 2025) menyebut bahwa kajian tentang kesehatan mental guru PAUD masih terbatas, terutama di Asia Tenggara termasuk Indonesia.

Ada tiga celah yang hendak diisi tulisan ini. Pertama, sebagian besar studi tentang emosi guru PAUD dilakukan di Amerika Serikat, Eropa, dan Afrika, sementara konteks Asia Tenggara, khususnya Indonesia, masih jarang diteliti. Kedua, studi-studi itu umumnya berdiri sendiri-sendiri: ada yang membahas regulasi emosi, ada yang membahas burnout, ada yang membahas dukungan pimpinan, tetapi jarang yang menyatukan ketiganya dalam satu kerangka baca. Ketiga, dimensi nilai dan spiritual guru, yang dalam konteks Indonesia memainkan peran penting dalam cara guru memaknai kesulitan, hampir tidak pernah disinggung dalam literatur psikologi pendidikan tentang emosi guru.

Tulisan ini berupaya mengisi ketiga celah tersebut dengan menggabungkan tiga sudut pandang, yaitu psikologi pendidikan tentang emosi, stres, dan burnout guru, aturan kompetensi guru di Indonesia, serta nilai kesabaran dalam QS Luqman. Ketiganya dipadukan dengan data lapangan dari PAUD Attaqwa, Mojokampung, Bojonegoro, yang dikumpulkan melalui observasi dan wawancara selama satu bulan. Tujuan tulisan ini ada tiga. Pertama, menjelaskan problematika internal pendidik PAUD, khususnya yang berkaitan dengan emosi. Kedua, menelaah kaitan emosi guru dengan kualitas interaksi, hubungan dengan sesama guru, dan kinerja. Ketiga, merumuskan strategi penguatan sumber daya manusia (SDM) pendidik berdasarkan telaah tersebut.

Kebaruan artikel ini terletak pada integrasi tiga perspektif yang jarang disatukan: psikologi pendidikan tentang regulasi emosi, regulasi kompetensi guru di Indonesia, dan nilai kesabaran dalam QS Luqman. Integrasi ini ditawarkan sebagai kerangka konseptual tiga lapis - lapis psikologis, lapis regulatif, dan lapis spiritual. Kerangka ini berfungsi sebagai lensa interpretatif, bukan model yang telah diuji secara empiris. Lapis psikologis menjelaskan mekanisme emosi guru. Lapis regulatif menempatkannya dalam amanat kompetensi kepribadian dan sosial. Lapis spiritual memberi landasan nilai mengapa pengelolaan emosi itu penting dan bagaimana ia dijalankan dengan sabar.

METODE

Penelitian ini memakai studi kasus deskriptif kualitatif. Studi kasus dipilih karena peneliti ingin memahami secara mendalam bagaimana guru PAUD di satu lembaga mengelola emosinya, memaknai pekerjaannya, dan bagaimana hal itu berhubungan dengan mutu layanan pendidikan. Studi kasus memungkinkan peneliti menggali fenomena dalam konteks nyatanya (Creswell & Creswell, 2023). Penelitian ini tidak bertujuan menguji hipotesis atau mengukur variabel, melainkan menggambarkan dan menafsirkan makna di balik perilaku yang tampak (Sugiyono, 2022).

Penelitian dilakukan di PAUD Attaqwa, Mojokampung, Bojonegoro, Indonesia. Lokasi dipilih secara purposive karena lembaga tersebut memiliki karakteristik guru yang beragam: ada yang berlatar pendidikan guru, ada yang tidak; ada yang telah mengajar bertahun-tahun, ada yang relatif baru. Partisipan penelitian adalah 10 guru dan 1 tenaga nonguru (office boy). Tenaga nonguru dilibatkan karena ia turut mengamati keseharian guru dan dapat memberi informasi tambahan tentang suasana kerja. Identitas partisipan disamarkan demi kerahasiaan. Persetujuan partisipan diperoleh secara lisan sebelum wawancara dilakukan.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik. Observasi berlangsung selama satu bulan, dari 5 September sampai 1 Oktober 2026, secara partisipatif moderat. Peneliti mengamati kegiatan pembelajaran,

interaksi guru dengan anak, serta interaksi guru dengan sesama guru. Empat indikator keterlibatan profesional dicatat: (1) pembelajaran interaktif, (2) perencanaan tertulis yang rapi, (3) asesmen tertulis yang rapi, dan (4) umpan balik positif dari orang tua. Wawancara dilakukan dengan sepuluh guru menggunakan pedoman delapan pertanyaan terbuka yang menyoroti motivasi mengajar, alasan memilih PAUD, perasaan setelah bertahun-tahun mengajar, kesulitan yang menyita pikiran, cara mengatasi kesulitan, peluang pengembangan diri, bentuk pengembangan yang diinginkan, dan pengaruh masalah dengan sesama guru. Wawancara dilakukan secara tatap muka dan sebagian melalui pesan WhatsApp. Jawaban direkam dan dicatat, kemudian diolah melalui penyajian tematik. Dokumentasi berupa foto kegiatan wawancara dan suasana kerja disajikan pada Gambar 1.

Analisis data mengikuti prinsip analisis tematik (Braun & Clarke, 2021) dalam empat langkah: membaca data berulang kali, menyusun kode awal, mengelompokkan kode ke dalam tema besar, dan membandingkan tema dengan literatur. Peneliti membedakan secara tegas antara isi yang berasal langsung dari sumber dan penalaran peneliti. Penalaran peneliti ditandai secara eksplisit dalam teks.

Kredibilitas Data. Tiga langkah kredibilitas ditempuh. Pertama, triangulasi sumber: data dari guru dibandingkan dengan data dari tenaga nonguru dan catatan observasi. Kedua, audit trail: peneliti mencatat langkah-langkah analisis, termasuk kode awal dan tema. Ketiga, reflexivity: peneliti menyadari perannya sekaligus sebagai pengumpul data dan penafsir, dan berusaha membedakan catatan lapangan dari tafsir.

Keterbatasan Penelitian. Penelitian ini dirancang sebagai studi kasus pada satu lembaga dengan sepuluh guru. Data lapangan dikumpulkan selama satu bulan. Pengelompokan pola keterlibatan profesional dan ciri emosi guru didasarkan pada catatan observasi dan jawaban wawancara. Karena itu, temuan yang disajikan lebih tepat dibaca sebagai gambaran kontekstual, bukan generalisasi statistik.

PEMBAHASAN

Hasil

Pola Keterlibatan Profesional dan Regulasi Emosi

Observasi selama satu bulan di PAUD Attaqwa, Mojokampung, Bojonegoro, menghasilkan gambaran awal tentang keterlibatan profesional dan ciri pengelolaan emosi guru. Dari sepuluh guru yang diamati, data menunjukkan dua pola keterlibatan profesional yang berbeda. Satu pola mencerminkan keterlibatan tinggi disertai pengelolaan emosi yang relatif terkendali. Pola lain mencerminkan keterlibatan yang lebih rendah disertai kecenderungan reaktif secara emosional. Perlu ditegaskan bahwa pembagian ini adalah alat deskripsi untuk menggambarkan pola dalam data, bukan penilaian terhadap kualitas pribadi guru. Wawancara dengan delapan pertanyaan terbuka memperlihatkan dua pola jawaban yang sejalan dengan pola observasi, meskipun anggota kelompoknya tidak identik. Karena itu, kedua data dianalisis secara terpisah dan tidak dicocokkan per guru.

Motivasi dan Alasan Memilih PAUD

Pada pertanyaan tentang motivasi mengajar, sebagian guru menyebut alasan yang berkaitan dengan pekerjaan itu sendiri, seperti keinginan mencari pengalaman dan menyampaikan ilmu kepada anak-anak, serta latar belakang pendidikan yang dirasa cocok dengan pekerjaan guru PAUD. Sebagian guru lain menyebut alasan yang berkaitan dengan keadaan di luar pekerjaan, seperti keinginan membahagiakan keluarga dan ketiadaan pilihan pekerjaan lain pada saat itu.

Perasaan Setelah Bertahun-tahun Mengajar

Ketika ditanya tentang perasaan setelah bertahun-tahun mengajar, sebagian guru mengaku senang dan merasa semakin banyak belajar. Sebagian guru lain mengaku masih beradaptasi, terutama dalam membagi waktu antara mengajar dan mengurus keluarga.

Kesulitan yang Menyita Pikiran dan Cara Mengatasinya

Pada pertanyaan tentang kesulitan yang paling menyita pikiran, sebagian guru menyebut usaha menyiapkan pembelajaran, seperti membuat media belajar yang menarik dan mencari sumber belajar dari berbagai tempat agar pembelajaran tidak monoton. Sebagian guru lain menyebut kesulitan mencari ide belajar, dan mengatasinya dengan meniru RPP yang sudah dipakai tahun lalu. Sebagian dari kelompok ini juga menyebut menunggu arahan atasan untuk pengembangan diri.

Masalah dengan Sesama Guru dan Cara Menyikapinya

Pada pertanyaan tentang masalah dengan sesama guru, sebagian guru menyatakan berusaha mengatasi dengan kemampuan mengontrol emosi sebelum berbicara. Sebagian guru lain menyatakan lebih baik diam dan meminta izin tidak mengajar untuk menenangkan diri.



Gambar 1. Interview activity with a teacher at PAUD Attaqwa, Mojokampung, Bojonegoro.

Pembahasan

Kerangka Konseptual Tiga Lapis

Artikel ini memandang problem internal guru PAUD melalui kerangka konseptual tiga lapis. Lapis pertama adalah psikologis: bagaimana guru meregulasi emosi, bagaimana stres bekerja, dan bagaimana kerja emosional berhubungan dengan burnout. Lapis kedua adalah profesional/regulatif: bagaimana negara, melalui Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, menempatkan kompetensi kepribadian dan sosial sebagai bagian tak terpisahkan dari profesionalisme guru. Lapis ketiga adalah spiritual/nilai: bagaimana nilai kesabaran dalam QS Luqman memberi landasan mengapa pengelolaan emosi itu penting dan bagaimana ia dijalankan.

Ketiga lapis ini saling terhubung. Lapis psikologis menjelaskan mekanisme; lapis regulatif memberi legitimasi formal; lapis spiritual memberi arah nilai. Kerangka ini merupakan sintesis konseptual dari temuan lapangan dan literatur, bukan model yang telah diuji secara statistik. Tabel 1 merangkum kerangka tersebut.

Tabel 1. Kerangka konseptual tiga lapis

Lapis	Fokus Utama	Implikasi
Psikologis	Regulasi emosi, stres, <i>burnout</i>	Kesejahteraan guru
Profesional/Regulatif	Kompetensi, kepemimpinan, pengembangan profesional	Mutu SDM pendidikan
Spiritual/Nilai	Kesabaran, pengendalian diri, orientasi etis	Keberlanjutan perilaku guru

Guru PAUD sebagai Pengelola Emosi di Lingkungan Kerja yang Menuntut

Literatur dan data lapangan sama-sama mendukung cara pandang bahwa pengelolaan emosi adalah bagian dari problem internal guru, bukan pelengkap kompetensi teknis. Pada guru PAUD, tuntutan emosional hadir tanpa jeda: guru berinteraksi dengan anak kecil yang belum mampu mengatur emosinya sendiri, dengan orang tua yang menaruh harapan besar, dan dengan administrasi yang harus dipenuhi. Studi lintas negara menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis guru berkaitan dengan kepekaan guru terhadap emosi anak melalui regulasi emosi (Byun & Jeon, 2023). Dalam pembacaan penulis, alur ini menjelaskan mengapa guru yang lebih sadar dan terkendali lebih mudah bersikap hangat, padahal kehangatan termasuk sifat yang dikaitkan dengan guru efektif (Mishra et al., 2023). Kehangatan guru berpengaruh besar pada sikap anak terhadap sekolah dan keinginan belajar mereka. Ketika guru kelelahan secara emosional, kemampuan untuk hadir dengan hangat berkurang, dan anak-anak merasakan hal itu.

Secara interpretatif, urutan yang mudah terjadi pada guru yang sedang tertekan adalah sebagai berikut. Beban kerja dan gangguan kecil yang berulang menumpuk menjadi frustrasi. Frustrasi yang tidak tersalurkan membuat guru lebih mudah tersinggung. Reaksi yang muncul kemudian cenderung berupa penekanan perasaan atau luapan marah, bukan tanggapan yang terencana. Pada tingkat kerja emosional, menampilkan emosi yang tidak sungguh dirasakan berkaitan dengan kelelahan dan menurunnya rasa pencapaian pribadi (Kariou et al., 2021; Ntim et al., 2023). Urutan ini adalah rangkuman penulis, bukan temuan yang diuji langsung.

Pada guru PAUD, sumber tekanan itu beragam. Permatasari (Permatasari, 2025) mencatat beban administratif, rendahnya penghargaan terhadap profesi, dan ketidakpastian karier sebagai faktor risiko dominan. Jeon et al. (Jeon et al., 2024) menemukan bahwa jumlah anak berkebutuhan khusus di kelas dan keyakinan guru akan kemampuan mengajarnya memprediksi *burnout*. (Wiltshire, 2022) membahas performativitas, yaitu tuntutan untuk menunjukkan kinerja, sebagai salah satu cara guru PAUD menyikapi tekanan kerja. Dalam konteks Indonesia, kombinasi itu mungkin diperberat oleh rasio guru terhadap anak yang tinggi, sarana yang terbatas, dan pengakuan sosial yang belum sepadan dengan beban kerja.

Regulasi Emosi sebagai Kompetensi yang Dapat Dilatih

Perbedaan antara strategi yang bekerja awal dan yang bekerja belakangan (H. Wang et al., 2023) memberi arah praktis. Guru yang memakai perilaku anak yang menantang sebagai tanda kebutuhan atau kesulitan anak dapat merasakan tekanan yang lebih ringan daripada guru yang hanya menahan marah yang tetap bergejolak di dalam. Perbedaan ini penting karena yang menentukan bukan sekadar ada atau tidaknya emosi negatif, melainkan kapan dan bagaimana guru memprosesnya. Strategi yang bekerja lebih awal, seperti memaknai ulang situasi sebelum emosi memuncak, cenderung lebih menguntungkan. Strategi yang bekerja belakangan, seperti menahan ekspresi setelah emosi muncul, cenderung lebih melelahkan dan kurang efektif.

Untuk melatihnya, penulis mengusulkan tiga tahap yang merupakan sintesis penulis, bukan model yang diuji pada guru. Pada tahap sebelum kejadian, guru mengantisipasi situasi yang mudah memancing emosi, misalnya dengan rutinitas yang konsisten dan pengenalan terhadap anak secara pribadi. Tahap ini

sejalan dengan temuan Gay et al. (Gay et al., 2022) bahwa kemampuan mengatur emosi sendiri memprediksi pengelolaan kelas yang bersifat pencegahan. Pada tahap saat kejadian, guru memaknai ulang situasi dan memberi jeda sebelum menanggapi. Pada tahap sesudah kejadian, guru menilai responsnya dan belajar darinya, misalnya melalui refleksi bersama rekan sejawat. Ketiga tahap ini dapat dimasukkan ke dalam kegiatan pembinaan rutin di lembaga PAUD, misalnya melalui diskusi kasus singkat pada pertemuan mingguan atau bulanan.

Bukti tentang pelatihan relatif menjanjikan, tetapi perlu dibaca dengan hati-hati. Program berbasis mindfulness dikaitkan dengan menurunnya distress dan meningkatkan keterlibatan kerja pada guru prasekolah (Keleynikov et al., 2022), dan mindfulness berhubungan negatif dengan burnout (He et al., 2024; Ma et al., 2021). Studi korelasional pada guru PAUD juga menunjukkan hubungan antara mindfulness, kesehatan mental, dan kesejahteraan (Corthorn et al., 2024). Namun tinjauan sistematis Aldrup et al. (Aldrup et al., 2024) menemukan bahwa strategi regulasi eksternal dan internal guru umumnya berkorelasi positif dengan efektivitas mengajar, tetapi sebagian besar studi mereka memakai laporan diri guru. Pada studi yang memakai laporan peserta didik, pengamatan kelas, atau tes, kemampuan regulasi umum tampak tidak berkaitan dengan efektivitas mengajar. Karena itu, kaitan emosi guru dengan kinerja dalam tulisan ini lebih tepat dibaca sebagai arah yang masuk akal, bukan bukti yang kuat.

Lingkungan Kerja dan Hubungan Antarguru

Temuan Kollerová et al. (Kollerová et al., 2023) memberi pelajaran yang tidak sederhana. Dukungan dari pimpinan berkaitan dengan kelelahan yang lebih rendah, sedangkan dukungan dari sesama guru tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Menurut penulis, pelajaran bagi lembaga PAUD adalah bahwa menyediakan waktu berkumpul bagi guru belum cukup. Yang menentukan adalah kualitas hubungan di dalamnya, misalnya apakah guru merasa aman menyampaikan kesulitan tanpa dihakimi. Forum yang hanya menjadi ajang keluhan tanpa penyelesaian justru dapat memperburuk suasana.

Jawaban pada pertanyaan 8 memperlihatkan dua cara menyikapi masalah dengan sesama guru. Dalam pembacaan penulis, mengontrol emosi dekat dengan regulasi emosi yang disengaja. Sebaliknya, diam dan meminta izin tidak mengajar adalah bentuk menarik diri. Cara ini dapat meredakan emosi sesaat, tetapi tidak menyelesaikan persoalan dan menambah ketidakhadiran guru di kelas. Burnout memang dikaitkan dengan ketidakhadiran dan keluar dari profesi (Kollerová et al., 2023), tetapi data ini tidak mengukur burnout, sehingga kaitannya hanya berupa isyarat. Jawaban ini sejalan dengan arah literatur bahwa kelelahan dan kolegalitas saling berkaitan (Bachtiar & Nirmala, 2023) dan bahwa iklim kerja yang suportif berperan bagi kesejahteraan guru PAUD (Jeon et al., 2024; Permatasari, 2025).

Perlu dicatat bahwa "menarik diri" tidak selalu buruk. Dalam beberapa situasi, menarik diri sejenak dapat menjadi strategi yang sehat untuk menenangkan diri sebelum berbicara. Yang menjadi persoalan adalah ketika menarik diri menjadi pola tetap yang menggantikan penyelesaian masalah. Pada titik itu, hubungan antarguru tidak diperbaiki, dan beban emosional yang tidak terselesaikan menumpuk.

Motivasi, Masa Kerja, dan Sikap Belajar Guru

Jawaban pada pertanyaan 1 sampai 3 memperlihatkan perbedaan alasan masuk dan bertahan di PAUD. Dalam pembacaan penulis, perbedaan ini sejalan dengan pandangan Baharuddin & Maunah (2022) yang menempatkan kecintaan pada profesi sebagai bagian dari kompetensi kepribadian, dan dengan temuan bahwa komitmen kerja berhubungan negatif dengan burnout (Jeon et al., 2024). Guru yang masuk karena latar belakang pendidikan dan keinginan belajar mungkin memiliki cadangan makna yang menopangnya ketika tekanan datang. Guru yang bekerja karena tidak ada pilihan lain mungkin lebih mudah merasa terbebani, terlebih bila penghargaan terhadap profesi rendah dan karier tidak pasti (Permatasari, 2025). Kaitan ini adalah dugaan penulis, sebab komitmen dan burnout tidak diukur dalam penelitian ini.

Data yang tersedia tidak mencatat masa kerja tiap guru. Karena itu, data ini tidak dapat dikaitkan dengan temuan yang beragam tentang masa kerja dan kelelahan (Kollerová et al., 2023). Yang tampak adalah perbedaan sikap terhadap pekerjaan. Penelitian lanjutan perlu mencatat masa kerja, status kepegawaian, dan motivasi awal sebagai variabel tersendiri.

Perencanaan Pembelajaran dan Sikap terhadap Pengembangan Diri

Jawaban pada pertanyaan 4 sampai 7 menambah satu dimensi yang tidak sepenuhnya tentang emosi. Jumlah kelompok jawaban wawancara sama dengan jumlah kelompok pada observasi, tetapi anggotanya berbeda. Pada wawancara, kebiasaan meniru RPP tahun lalu dan menunggu arahan atasan muncul pada satu kelompok, sedangkan kelompok lain menyebut usaha menyiapkan media dan sumber belajar.

Kebiasaan meniru RPP tahun lalu juga dapat dibaca dari sudut beban kerja. Jika guru merasa tidak punya cukup waktu untuk menyusun rencana baru, meniru rencana lama menjadi pilihan yang rasional secara praktis, meskipun kurang ideal secara pedagogis. Karena itu, kritik terhadap kebiasaan ini perlu disertai dengan upaya mengurangi beban administratif dan menyediakan waktu khusus untuk perencanaan.

Kesabaran sebagai Landasan Nilai bagi Regulasi Emosi

Salah satu nasihat Luqman kepada anaknya dalam QS Luqman [31]: 17 berbunyi:

يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Artinya: "Wahai anakku, dirikanlah salat, serulah kepada kebaikan, dan cegahlah dari kemungkaran. Bersabarlah atas apa yang menimpamu, karena itu termasuk perkara yang patut diteguhkan."

Dalam ayat ini, perintah bersabar dirangkai dengan tugas menyeru kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran, yaitu tugas yang lazim berhadapan dengan penolakan atau gangguan. Dalam pembacaan penulis, tugas mendidik memiliki struktur yang serupa. Millah et al. (Millah et al., 2026) menelaah ayat 16 dan 17 melalui Tafsir Ibnu Katsir dan menemukan lima nilai pendidikan karakter, salah satunya adalah kesabaran aktif (al-shabr al-ijtihadi), yaitu sikap yang disertai usaha, bukan sekadar menahan diri secara pasif.

Dalam kerangka tulisan ini, kesabaran aktif dibaca sebagai perspektif nilai yang sejalan dengan tuntutan pengelolaan emosi guru, bukan sebagai bukti empiris. Regulasi emosi menawarkan teknik yang dapat dilatih, sedangkan kesabaran menawarkan landasan nilai dan alasan mengapa teknik itu perlu dijalankan. Keduanya saling melengkapi, bukan sama. Bagian ini diposisikan sebagai interpretasi spiritual dan landasan karakter, bukan klaim tentang efektivitas.

Kontekstualisasi pada Lembaga PAUD di Indonesia

Hampir seluruh studi terbaru tentang emosi guru PAUD yang dirujuk dalam tulisan ini dilakukan di negara lain. Permatasari (Permatasari, 2025) sendiri menyebut bahwa kajian tentang kesehatan mental guru PAUD di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, masih terbatas. Menurut penulis, hal ini berarti temuan tersebut tidak dapat dipindahkan begitu saja. Susunan kerja di lembaga PAUD, hubungan guru dengan orang tua, tuntutan administrasi, dan budaya kerja di Indonesia dapat membentuk tekanan yang berbeda. Perbedaan hasil antara guru di Amerika Serikat dan Korea Selatan (Byun & Jeon, 2023) serta perbedaan antara Tiongkok, Ghana, dan Pakistan (Chen et al., 2023) memperkuat kehati-hatian ini.

Strategi Penguatan SDM Pendidik PAUD

Jika pengelolaan emosi berkaitan dengan kesejahteraan, kualitas interaksi, dan hubungan antarguru, pembinaan SDM pendidik perlu ikut memerhatikannya. Permatasari (Permatasari, 2025) mengelompokkan upaya pemulihan kesehatan mental guru PAUD ke dalam tiga tingkat: individual (*mindfulness*, manajemen stres, regulasi emosi), kelembagaan (dukungan sosial, supervisi suportif, pelatihan kesejahteraan), dan kebijakan (peningkatan kesejahteraan, layanan konseling). Berdasarkan kerangka itu dan literatur lain, terdapat tujuh strategi yang dapat dilakukan lembaga PAUD. Perlu ditegaskan bahwa ketujuh strategi ini merupakan usulan/rekomendasi berdasarkan sintesis temuan lapangan dan literatur, bukan temuan empiris yang diuji.

1. Pengembangan keprofesian berkelanjutan (PKB) berbasis kompetensi emosi. Aspek pengelolaan emosi dapat dimasukkan ke dalam PKB, dengan pelatihan berbasis bukti seperti latihan penilaian ulang dan program *mindfulness* (Agyapong et al., 2023; Keleynikov et al., 2022).
2. Pendampingan perencanaan dan budaya belajar. Lembaga dapat memulai dari pendampingan konkret, misalnya menyusun rencana pembelajaran dan media secara bersama.
3. Manajemen kelas preventif. Rutinitas yang konsisten dan pengenalan terhadap anak secara pribadi dapat mengurangi peluang terjadinya gangguan yang memicu emosi (Gay et al., 2022; Mishra et al., 2023).
4. Cara aman menyelesaikan gesekan antarguru. Lembaga perlu menyediakan forum penyelesaian masalah dan komunikasi terbuka.
5. Kepemimpinan dan supervisi yang suportif. Pimpinan lembaga sebaiknya berperan sebagai fasilitator kesejahteraan, bukan hanya pengawas kinerja (Kollerová et al., 2023).
6. Pengurangan beban administratif dan penghargaan profesi (Permatasari, 2025).
7. Pembiasaan nilai kesabaran melalui keteladanan dan pembiasaan di lingkungan lembaga (Millah et al., 2026).

Pada tingkat kebijakan, lembaga PAUD yang berskala kecil tidak selalu mampu menyediakan konselor atau program pelatihan sendiri. Kerja sama antarlembaga melalui forum guru PAUD di tingkat gugus dapat menjadi jalan yang lebih realistis. Gagasan ini adalah usulan penulis dan belum diuji.

Keterbatasan dan Arah Penelitian Lanjutan

Tulisan ini membuka ruang bagi penelitian lanjutan. Telaah pustaka berpijak pada literatur 2021–2026, dengan sebagian besar studi berasal dari luar Indonesia. Data lapangan berasal dari satu lembaga dengan sepuluh guru, sehingga temuan yang disajikan bersifat kontekstual. Penelitian lanjutan dapat menguji hubungan regulasi emosi, stres, dan kinerja guru PAUD dengan alat ukur baku dan sampel yang lebih besar dan beragam. Beberapa pertanyaan yang dapat diajukan: Apakah kemampuan mengelola emosi guru PAUD berhubungan dengan kualitas interaksi guru–anak? Apakah dukungan pimpinan memoderasi hubungan antara stres kerja dan burnout? Bagaimana bentuk pelatihan regulasi emosi yang paling sesuai dengan konteks Indonesia? Apakah kerangka tiga lapis dapat dioperasionalkan menjadi instrumen pengukuran yang valid dan reliabel?

KESIMPULAN

Tulisan ini menjawab tiga tujuan penelitian dengan memosisikan problematika emosi pendidik PAUD sebagai bagian integral dari kompetensi kepribadian dan sosial sesuai amanat UU No. 14 Tahun 2005. Temuan studi kasus di PAUD Attaqwa, Mojokampung, Bojonegoro, memperlihatkan dua pola keterlibatan guru: kelompok yang proaktif belajar serta mampu mengontrol emosi saat konflik, dan kelompok yang bergantung pada rutinitas serta cenderung menarik diri. Pola indikatif ini melahirkan tiga kontribusi, yakni kerangka konseptual tiga lapis (psikologis, regulatif, spiritual), rumusan tujuh strategi

penguatan SDM berbasis temuan lapangan, serta penerapan metode studi kasus deskriptif. Secara praktis, peningkatan mutu layanan PAUD menuntut pembinaan SDM yang mengintegrasikan latihan regulasi emosi, kepemimpinan suportif, iklim kolegal yang sehat, perampingan beban administratif, dan pembiasaan nilai kesabaran. Pengelola lembaga dapat merealisasikannya melalui penyediaan ruang refleksi yang aman bagi guru, pendampingan perencanaan pembelajaran kolaboratif, serta kebijakan yang memprioritaskan kesejahteraan mental pendidik demi terwujudnya layanan pengasuhan yang optimal.

ACKNOWLEDGMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para guru dan pihak PAUD Attaqwa, Mojokampung, Bojonegoro, yang telah bersedia menjadi sumber data, serta kepada rekan-rekan yang telah memberikan masukan dalam penyusunan naskah ini. Terkait etika penelitian, pengumpulan data lapangan dilakukan setelah memperoleh izin lisan dari kepala lembaga dan persetujuan partisipan dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas responden (disamarkan). Selain itu, penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam penulisan artikel ini, dan seluruh proses penelitian diselesaikan secara mandiri tanpa menerima pendanaan eksternal.

REFERENCES

- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, V. I. O., & Wei, Y. (2023). Interventions to reduce stress and burnout among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>
- Aldrup, K., Carstensen, B., & Klusmann, U. (2024). The role of teachers' emotion regulation in teaching effectiveness: A systematic review integrating four lines of research. *Educational Psychologist*, 59(2), 89–110. <https://doi.org/10.1080/00461520.2023.2282446>
- Bachtiar, B., & Nirmala, S. D. (2023). Exploring the role of professional learning community on teacher's instructional fits: A voice of Indonesian teachers. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 4(3), 511–522. <https://doi.org/10.46843/jiecr.v4i3.709>
- Baharuddin, M. S., & Maunah, B. (2022). Problematika guru di sekolah. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 44–64.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Byun, S., & Jeon, L. (2023). Preschool teachers' psychological wellbeing, emotion regulation, and emotional responsiveness: A US-Korea comparison. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1152557>
- Chen, S., Ntim, S. Y., Zhao, Y., & Qin, J. (2023). Characteristics and influencing factors of early childhood teachers' work stress and burnout: A comparative study between China, Ghana, and Pakistan. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1115866>
- Corthorn, C., Pedrero, V., Torres, N., Reynaldós-Grandón, K., & Paredes, P. (2024). Mindfulness, teacher mental health, and well-being in early education: A correlational study. *BMC Psychology*, 12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01930-3>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- De Los Santos, R., Borchardt, J. N., Yousey, B., Dickson, S., Aloise, S., Butler, M., & Banker, D. (2023). A narrative review of preschool teacher burnout. *Modern Psychological Studies*, 29(2). <https://scholar.utc.edu/mps/vol29/iss2/1>
- Gay, P., Genoud, P. A., Kappeler, G., Cuozzo, M., Gomez, J.-M., Bapst, M. S., & Fiori, M. (2022). On the rocky road to efficient behavior management: Can emotional competencies signal the better way? *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1049617>
- He, Y., Wang, X., Wang, X., & Li, X. (2024). Exploring the relationship between mindfulness and burnout

- among preschool teachers: The role of dispositional equanimity and empathy. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1312463>
- Jeon, H.-J., Kwon, K.-A., McCartney, C., & Diamond, L. (2024). Early childhood education and early childhood special education teachers' perceived stress, burnout, and depressive symptoms. *Children and Youth Services Review*, 166. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107915>
- Kariou, A., Koutsimani, P., Montgomery, A., & Lainidi, O. (2021). Emotional labor and burnout among teachers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph182312760>
- Keleynikov, M., Benatov, J., & Berger, R. (2022). Preschool teachers' psychological distress and work engagement during COVID-19 outbreak: The protective role of mindfulness and emotion regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052645>
- Kollerová, L., Květon, P., Záborská, K., & Janošová, P. (2023). Teacher exhaustion: The effects of disruptive student behaviors, victimization by workplace bullying, and social support from colleagues. *Social Psychology of Education*, 26, 885–902. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09779-x>
- Lücker, P., Kästner, A., Hannich, A., Schmeys, L., Lücker, J., & Hoffmann, W. (2022). Stress, coping and considerations of leaving the profession among early childhood education teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph192316122>
- Ma, Y., Wang, F., & Cheng, X. (2021). Kindergarten teachers' mindfulness in teaching and burnout: The mediating role of emotional labor. *Mindfulness*, 12(3), 722–729. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01538-9>
- Millah, R. S., Nura'ini, & Beddu, M. J. (2026). Nilai pendidikan karakter QS. Luqman ayat 16-17 dan relevansinya terhadap pendidikan Islam. *Idarah Tarbawiyah: Journal of Management in Islamic Education*, 7(6), 43–58. <https://doi.org/10.32832/itjmie.v7i6.24221>
- Mishra, M., Lata, P., Vashistha, P., & Mishra, P. (2023). *An introduction to educational psychology*. AGPH Books.
- Ntim, S. Y., Qin, J., Antwi, C. O., Aboagye, M. O., Chen, S., & Mensah, E. T. (2023). Early childhood educators' emotional labor and burnout in an emerging economy: The mediating roles of affective states. *Heliyon*, 9(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14053>
- Permatasari, T. (2025). Mental health guru PAUD (telaah literatur kualitatif terhadap faktor risiko dan strategi pemulihan). *Jurnal Citra Pendidikan*, 5(4), 66–79. <https://doi.org/10.38048/jcp.v5i4.6347>
- Qomariyah, S., Cahyadi, W. A., Yurna, Ramdlani, M. L., & Lupiyanto. (2022). Studi deskriptif kompetensi sosial guru dalam pendidikan Islam perspektif tafsir Al Qur'an. *Edukasia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(3), 275–284. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v3i3.112>
- Quinn, E. L., Stover, B., Otten, J. J., & Seixas, N. (2022). Early care and education workers' experience and stress during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052670>
- RRI. (2026a). KPAI sebut dugaan kekerasan di daycare Yogyakarta sistematis. In RRI.co.id. <https://rri.co.id/nasional/2364003/kpai-sebut-dugaan-kekerasan-di-daycare-yogyakarta-sistematis>
- RRI. (2026b). Polresta Jogja tetapkan 13 tersangka kasus penitipan anak di Umbulharjo. In RRI.co.id. <https://rri.co.id/regional/2363756/polresta-jogja-tetapan-13-tersangka-kasus-penitipan-anak-di-umbulharjo>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen (2005).
- Wang, H., Burić, I., Chang, M.-L., & Gross, J. J. (2023). Teachers' emotion regulation and related environmental, personal, instructional, and well-being factors: A meta-analysis. *Social Psychology of Education*, 26, 1651–1696. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09810-1>

- Wang, Y., Zai, F., & Zhou, X. (2025). The impact of emotion regulation strategies on teachers' well-being and positive emotions: A meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 15(3). <https://doi.org/10.3390/bs15030342>
- Wiltshire, C. A. (2022). Early childhood education teacher well-being: Performativity as a means of coping. *Early Childhood Education Journal*, 51(8), 1385–1399. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01387-2>
- Zhang, B., Sun, Y., Gou, S., Wang, D., & Zheng, G. (2026). Generative AI as a digital scaffold for novice teachers: Opportunities and challenges in kindergarten curriculum design in China. *Education Insights*, 3(2), 123–141.