

Pembelajaran PAI Berbasis Regulasi Emosi: Sinergi Model Macklem dan Nilai Spiritual Islam Siswa Kelas 1 SD Negeri 08 Juli Kabupaten Bireuen

Sayuti

Universitas Islam Aceh

Email: sayuti.bin.ramli.ibrahim@gmail.com

ABSTRACT

Social and technological transformations increasingly require education to cultivate emotional and spiritual intelligence from an early age. Within the context of Islamic Religious Education (PAI), teachers play a pivotal role in guiding students to understand and regulate their emotions in alignment with Islamic values. This study examines the implementation of Macklem's emotion regulation model in PAI instruction in Grade I at SD Negeri 8 Juli and explores its implications for students' social, emotional, and spiritual development. Employing a descriptive qualitative approach, data were collected through classroom observations, in-depth interviews, and reflective documentation. The findings indicate that integrating Macklem's model with principles of Social and Emotional Learning (SEL) alongside Islamic spiritual values enhances students' capacity to recognize, express, and manage their emotions constructively. The PAI teacher implemented four primary stages – emotional understanding, identification, expression, and regulation strategies – reinforced through practices such as *muhasabah* (self-reflection) and prophetic exemplars conveyed through narrative storytelling. The application of this integrative framework contributed to measurable improvements in students' empathy, self-control, and religiously grounded behavior. Theoretically, this study enriches the discourse on the integration of Western educational psychology with Islamic pedagogy. Practically, it offers a holistic, humanistic, and culturally contextualized model of PAI instruction responsive to the socio-cultural landscape of Aceh.

Keywords: Macklem Model, Social-Emotional Learning, Islamic Values

ABSTRAK

Perubahan sosial dan teknologi menuntut pendidikan untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual sejak dini. Dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI), guru berperan penting membantu siswa memahami serta mengelola emosi sesuai nilai-nilai Islam. Penelitian ini menganalisis penerapan model regulasi emosi Macklem dalam pembelajaran PAI di kelas I SD Negeri 8 Juli serta implikasinya terhadap perkembangan sosial, emosional, dan spiritual siswa. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi reflektif. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa integrasi model Macklem dengan prinsip pembelajaran sosial-emosional (SEL) dan nilai spiritual Islam meningkatkan kemampuan siswa mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara positif. Guru PAI menerapkan empat tahap utama, pemahaman, identifikasi, ekspresi, dan strategi pengendalian emosi, serta memperkuatnya dengan kegiatan muhasabah dan kisah keteladanan Nabi. Penerapan ini berdampak pada peningkatan empati, pengendalian diri, dan perilaku religius siswa. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian integratif antara psikologi pendidikan Barat dan pedagogi Islam; secara praktis, memberikan model pembelajaran PAI yang holistik, humanis, dan kontekstual dengan budaya Aceh.

Kata Kunci: Model Macklem, Pembelajaran Sosial-Emosional, Nilai Islam

PENDAHULUAN

Perkembangan sosial-emosional anak usia sekolah dasar merupakan salah satu fondasi yang sangat menentukan keberhasilan belajar dan penyesuaian sosial di lingkungan sekolah. Pada rentang usia enam hingga tujuh tahun (kelas I SD), anak berada dalam fase transisi dari dunia pra-sekolah yang dominan bermain ke struktur pembelajaran formal yang menuntut penguasaan rutinitas, interaksi dengan guru dan teman sebaya, serta adaptasi terhadap lingkungan akademik yang lebih terstruktur. Dalam fase transisi ini, kemampuan anak untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi menjadi sangat menentukan kualitas interaksi sosial-akademik mereka. Misalnya, anak yang mampu memahami gejala emosinya sendiri, mengenali emosi orang lain, mengekspresikan emosi secara tepat, dan memilih strategi pengendalian yang sesuai, akan cenderung lebih siap menghadapi tuntutan sekolah dan lebih mudah membangun hubungan prososial yang positif.

Menurut kerangka yang dikemukakan oleh Macklem, regulasi emosi pada anak usia sekolah dapat dibina melalui intervensi yang dilakukan di lingkungan sekolah oleh guru dan tenaga pendidikan, dengan pendekatan yang bersifat sistematis namun fleksibel, yakni melalui tahapan: pemahaman emosi, identifikasi emosi, ekspresi emosi yang tepat, dan strategi regulasi emosi (Macklem, 2008).

Selain itu, bukti meta-analitis yang dilakukan oleh Durlak dan kolega menunjukkan bahwa intervensi pembelajaran sosial-emosional (SEL, *Social-Emotional Learning*) yang diterapkan secara universal di sekolah mampu meningkatkan keterampilan sosial-emosional, sikap positif terhadap sekolah, perilaku prososial, dan prestasi akademik siswa, terutama apabila program tersebut diintegrasikan ke dalam pengajaran rutin oleh guru sekolah sendiri (Durlak et al., 2011).

Dalam konteks Indonesia, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Budi Pekerti, terdapat potensi besar untuk mengintegrasikan pelatihan regulasi emosi. Materi PAI secara natural memuat

pengalaman emosional, misalnya rasa syukur, sabar, empati, penyesalan. Namun sering kali buku teks formal tidak menyajikan latihan regulasi emosi secara eksplisit. Hal ini membuka peluang untuk menerapkan pendekatan *embedded SEL*, yaitu mengintegrasikan strategi regulasi emosi ke dalam aktivitas pembelajaran PAI tanpa perlu menambah jam pelajaran tersendiri. Pendekatan integratif semacam ini sejalan dengan rekomendasi literatur bahwa penggabungan SEL ke dalam pengajaran akademik formal (*integrated SEL*) meningkatkan peluang generalisasi keterampilan ke konteks nyata lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari.

Di sisi lain, kapasitas regulasi emosi siswa kelas I tidak hanya dipengaruhi oleh praktik pembelajaran di sekolah, tetapi juga oleh konteks keluarga dan lingkungan. Misalnya, penelitian terkini menunjukkan bahwa paparan layar/gawai yang berlebihan atau kebiasaan orang tua menenangkan anak dengan perangkat digital dapat menghambat pembelajaran keterampilan pengaturan emosi jangka panjang (Xu & Qiao, 2025). Oleh karena itu, intervensi di sekolah perlu dirancang agar sensitif terhadap kondisi keluarga dan kebiasaan penggunaan media digital anak.

Lebih lanjut, dimensi religiusitas juga muncul sebagai faktor relevan dalam pengembangan strategi regulasi emosi. Sebuah tinjauan sistematis memperlihatkan hubungan positif antara aspek agama/spiritualitas dengan pemakaian strategi regulasi emosi adaptif (Brandão, 2025). Dalam konteks PAI, nilai-nilai religius seperti sabar, muhasabah, doa/zikr dapat menjadi sumber strategi pengaturan emosi yang sangat relevan dan relatable bagi siswa SD.

Dengan latar belakang tersebut, di sekolah SD Negeri 8 Juli Kabupaten Bireuen, Aceh, ditemukan variasi kemampuan regulasi emosi pada siswa kelas I yang dipengaruhi oleh perbedaan akses PAUD, kondisi rumah tangga, dan paparan gawai. Kondisi ini mendorong inisiatif guru PAI untuk mengintegrasikan model pengembangan regulasi emosi ala Macklem ke dalam topik-topik pembelajaran PAI (*embedded SEL*). Intervensi yang dirancang terdiri dari empat tahap: (1) memperkenalkan pengetahuan tentang emosi, (2) melatih pengenalan tanda emosi diri dan orang lain, (3) melatih ekspresi emosi yang aman dan tepat, serta (4) membiasakan strategi pengendalian emosi praktis (misalnya teknik pernapasan sederhana, doa/zikr, dan langkah 'berhenti-berpikir-bertindak'). Pendekatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan literasi emosi, tetapi juga mendukung pembentukan perilaku prososial dan pengurangan insiden konflik atau ungkapan emosi destruktif di kelas.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran guru PAI dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas I melalui integrasi model Macklem, serta mengidentifikasi indikator perubahan perilaku yang muncul setelah penerapan model tersebut. Hasil penelitian diharapkan

menyumbang bukti empiris bagi praktik pembelajaran PAI yang menggabungkan aspek spiritual dan psikopedagogis guna mendukung perkembangan emosional anak usia sekolah dasar, khususnya dalam konteks sekolah yang memiliki variasi pengalaman PAUD dan latar sosial budaya Aceh.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif fenomenologis guna untuk mengkaji secara langsung realita yang terjadi dilapangan (Musanna, 2024). Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah memahami secara mendalam pengalaman guru PAI dalam menerapkan strategi regulasi emosi siswa di sekolah dasar berdasarkan model Macklem, serta bagaimana nilai-nilai Islam dan budaya lokal Aceh diintegrasikan dalam praktik tersebut pada tahun ajaran 2025/2026.

Pendekatan fenomenologis memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna subjektif dan pengalaman nyata, (Musanna, 2022) yang dialami guru dan siswa dalam proses pembelajaran yang melibatkan dimensi emosi, spiritual, dan sosial.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 8 Juli, Kabupaten Bireuen, Provinsi Aceh. Sekolah ini dipilih karena adanya upaya menarik yang dilaksanakan guru PAI dalam menghadapi berbagai tantangan dan problematika yang diakibatkan oleh lingkungan masyarakat, perkembangan teknologi serta kondisi ekonomi masyarakat dan factor lainnya.

Adapun subjek utama dalam penelitian ini adalah 2 (Dua) Guru PAI, 1 Orang Kepala Sekolah, 4 (empat) Tua Siswa, serta 14 Siswa Kelas 1. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan studi dokumen. Sementara data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis melalui teknik, reduksi data, *data display* serta penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa guru PAI memiliki peran sentral sebagai *fasilitator emosional* dan *model spiritual* dalam penerapan regulasi emosi berbasis model Macklem. Strategi yang digunakan guru tidak berdiri sebagai program tambahan, tetapi diintegrasikan secara alami dalam setiap tahapan pembelajaran, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga refleksi pasca pembelajaran.

Strategi Persiapan: Integrasi Nilai Emosi dalam RPP dan Tujuan Afektif

Dalam konteks pendidikan dasar, khususnya pada pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI), proses perencanaan pembelajaran merupakan tahap paling fundamental dalam menentukan arah pembinaan karakter dan emosi siswa. Guru PAI di SD Negeri 8 Juli, Kabupaten Bireuen, memahami bahwa regulasi emosi tidak dapat tumbuh secara spontan, melainkan memerlukan desain pembelajaran yang terencana, terukur, dan berakar pada nilai-nilai Islam. Oleh

karena itu, strategi pertama yang dilakukan adalah menyusun ulang Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) agar mengintegrasikan indikator afektif yang selaras dengan model regulasi emosi Macklem.

Model ini menekankan pentingnya pemahaman emosi sebagai tahap awal pembentukan regulasi emosi anak. Guru memulai dengan merevisi komponen RPP untuk memuat tujuan pembelajaran yang mencerminkan capaian kognitif, afektif, dan spiritual secara terpadu. Misalnya, dalam tema “Mensyukuri Nikmat Allah”, selain menargetkan kemampuan siswa dalam menghafal ayat dan hadis tentang syukur, guru juga menetapkan tujuan afektif seperti:

“Siswa mampu mengungkapkan rasa syukur dengan emosi positif, menahan rasa iri terhadap teman, dan mengekspresikan kegembiraan secara sopan dan proporsional.”

Perumusan tujuan semacam ini memberikan arah yang jelas bagi guru untuk menanamkan kesadaran emosi dan nilai moral secara bersamaan. Hal ini sejalan dengan pandangan S. Rohmah yang menyatakan bahwa pendidikan agama seyogianya menjadi sarana pembinaan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan pembiasaan akhlak melalui proses pembelajaran yang dirancang secara eksplisit dalam ranah afektif (Taufiq & Ramadhani, 2025).

Pada tahap perencanaan ini, guru juga meninjau kembali pemilihan materi, metode, dan media pembelajaran agar mendukung munculnya kesadaran emosional siswa. Misalnya, ketika membahas topik “Sabar dan Ikhlas”, guru memilih metode *cerita reflektif* menggunakan kisah Nabi Ayyub a.s. atau Nabi Yusuf a.s. Cerita tersebut tidak hanya menanamkan nilai moral, tetapi juga mengajak siswa mengenali dinamika emosional yang dialami oleh para nabi dalam menghadapi ujian kehidupan. Pendekatan ini membantu anak memahami bahwa emosi adalah bagian fitrah manusia yang perlu diarahkan, bukan ditekan.

Dalam tradisi Islam, konsep pengelolaan emosi juga memiliki dasar teologis yang kuat. Al-Ghazali, dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, menjelaskan bahwa keseimbangan emosi merupakan bagian dari “tazkiyah al-nafs”, yaitu proses penyucian jiwa yang melibatkan pengendalian amarah, hasad, dan hawa nafsu (Al-Ghazali, n.d.). Dengan demikian, integrasi nilai regulasi emosi dalam RPP PAI bukan hanya inovasi pedagogis modern, tetapi juga aktualisasi dari prinsip *tarbiyah al-nafs* yang telah lama diajarkan dalam khazanah pendidikan Islam.

Selanjutnya, guru menambahkan indikator keberhasilan afektif dalam rubrik penilaian. Misalnya, indikator seperti: “Siswa mampu mengenali perasaan sedih dan marah serta mengekspresikannya dengan kata-kata yang sopan.” Siswa mampu menunjukkan rasa gembira tanpa merendahkan orang lain.”

Indikator ini tidak hanya menilai hasil belajar secara akademik, tetapi juga perilaku emosional siswa selama proses pembelajaran, sehingga guru dapat

memberikan umpan balik yang konstruktif terhadap perkembangan sosial-emosional mereka.

Selain itu, guru PAI menerapkan refleksi diri mingguan sebagai bagian dari persiapan berkelanjutan. Setiap akhir minggu, guru mengulas kembali efektivitas kegiatan pembelajaran dengan pertanyaan seperti: “Apakah siswa menunjukkan peningkatan dalam mengendalikan emosi saat berinteraksi?” dan/atau “Apakah kisah-kisah Islami membantu mereka memahami makna sabar, syukur, dan empati?” Refleksi semacam ini tidak hanya memperkuat profesionalitas guru, tetapi juga mencerminkan nilai *muhasabah* dalam Islam, yaitu introspeksi diri sebagai sarana perbaikan berkelanjutan.

Pendekatan ini konsisten dengan pandangan Imam Nawawi dalam *Riyadh al-Shalihin* bahwa guru adalah *murabbi*, bukan sekadar *mu'allim* (pengajar). Seorang *murabbi* membimbing hati dan jiwa murid agar mampu menata emosi dengan nilai keimanan dan adab (Al-Nawawi, 2019). Dalam konteks modern, hal ini paralel dengan konsep Macklem tentang *emotional coaching*, di mana guru tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menjadi model dalam merespons emosi secara sehat dan adaptif di hadapan siswa.

Strategi Pelaksanaan: Pembelajaran Kontekstual dan Aktivitas Emosi

Pelaksanaan model Macklem dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI) di SD Negeri 8 Juli dirancang untuk menjadikan ruang kelas bukan sekadar tempat transfer ilmu, melainkan *ruang pembentukan emosi bernilai ibadah*. Guru PAI menempatkan dirinya sebagai *murabbi al-qulub* (pendidik hati) yang mengelola aktivitas belajar dengan sentuhan spiritual dan empatik, sesuai dengan semangat ajaran Islam bahwa pendidikan adalah proses *tazkiyah al-nafs* – penyucian diri melalui penataan emosi, niat, dan perilaku (Al-Ghazali, n.d.).

a. Tahap Identifikasi Emosi: Mengenal dan Menamai Perasaan

Tahapan ini berfokus pada kemampuan siswa mengenali dan memberi label terhadap emosi yang dialami, baik emosi positif seperti gembira, bangga, syukur, maupun emosi negatif seperti marah, sedih, atau iri. Guru PAI menggunakan berbagai alat bantu sederhana seperti kartu perasaan (*emotion cards*), gambar wajah ekspresif, dan cerita tokoh Qurani.

Salah satu kegiatan yang dilakukan adalah “cerita emosi Qurani”, di mana guru membacakan kisah Nabi Yusuf a.s. ketika dilempar ke dalam sumur oleh saudara-saudaranya. Setelah mendengarkan, siswa diminta menuliskan atau menggambar “perasaan Nabi Yusuf” pada momen itu, kemudian merefleksikan pengalaman pribadi ketika mereka merasa sedih atau dikhianati. Proses ini membantu anak mengidentifikasi perasaan diri melalui empati terhadap tokoh Al-Qur’an.

Kegiatan ini sejalan dengan prinsip Macklem tentang *emotional labeling*, yakni memberi nama pada emosi agar anak lebih mudah mengelolanya

(Macklem, 2008). Dalam perspektif Islam, hal ini mencerminkan praktik *ta'aruf nafsiyyah* (pengenalan diri) yang menjadi langkah awal dalam membangun akhlak dan kesadaran spiritual. Rasulullah ﷺ mengajarkan agar setiap Muslim mengenali kondisi batinnya sebelum bereaksi, sebagaimana sabda beliau: "Orang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah." (HR. Bukhari dan Muslim). Sehingga, identifikasi emosi bukan hanya keterampilan psikologis, tetapi juga bentuk ketakwaan yang memerlukan kesadaran spiritual.

b. Tahap Ekspresi Emosi yang Tepat: Melatih Bahasa Emosional Islami

Setelah siswa mengenali perasaan mereka, guru melatih kemampuan untuk mengekspresikan emosi dengan cara Islami dan terhormat. Tahapan ini dilakukan melalui dialog sederhana, permainan peran (*role play*), dan refleksi bersama. Guru memperkenalkan kalimat-kalimat emosional Islami yang positif, seperti:

"Saya marah, tapi saya mau sabar seperti Nabi Muhammad ﷺ."
 "Saya sedih, jadi saya berdoa agar hati saya tenang."
 "Saya senang, jadi saya ingin berbagi dengan teman."

Dengan latihan seperti ini, anak-anak belajar bahwa emosi bukan sesuatu yang harus ditekan, tetapi diarahkan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *adab al-'athifah* (etika emosi) dalam pendidikan Islam, di mana ekspresi perasaan dilakukan dalam bingkai akhlak dan dzikrullah (Yahya, 2017). Selain itu, guru juga memberi contoh nyata dengan menampilkan ketenangan saat menghadapi perilaku sulit siswa. Teladan ini menjadi *modeling* yang sangat kuat karena, menurut Bandura, perilaku guru berperan langsung dalam pembentukan *self-regulation* anak melalui proses observasi dan imitasi (Bandura, 1977).

c. Tahap Strategi Regulasi Emosi: Dzikir, Refleksi, dan Tindakan

Tahap terakhir dalam penerapan model Macklem adalah melatih strategi pengendalian emosi (*emotion regulation strategies*). Di SD Negeri 8 Juli, guru PAI menerapkannya dengan mengadaptasi teknik spiritual berbasis Islam, seperti latihan napas dzikir. Siswa diajak menarik napas sambil mengucapkan "Allāh", dan menghembuskan napas dengan lafaz "Hu". Kegiatan ini dilakukan selama 2-3 menit sebelum memulai pelajaran atau setelah kegiatan belajar yang intens.

Latihan ini berfungsi ganda, secara fisiologis membantu menenangkan sistem saraf, dan secara spiritual mengaitkan regulasi emosi dengan kesadaran akan kehadiran Allah (*muraqabah*). Pembelajaran berbasis dzikir dan doa efektif dalam meningkatkan *self-regulation* serta menurunkan perilaku agresif pada anak usia dini, karena aktivitas dzikir mampu menstabilkan emosi dan meningkatkan *mindfulness* islami (Nursa'adah et al., 2025).

Selain latihan dzikir, guru memperkenalkan teknik "Berhenti-Pikir-Doa-Bertindak" (*Stop-Think-Pray-Act*). Saat siswa menghadapi situasi yang memicu emosi (misalnya marah atau cemburu), guru mengingatkan mereka untuk

berhenti sejenak, menarik napas, berdoa dalam hati (“Ya Allah, tenangkan hatiku”), baru kemudian mengambil keputusan. Teknik sederhana ini melatih kesabaran (*ṣabr*) dan kesadaran spiritual (*taqwa*) dalam pengambilan keputusan sehari-hari.

Sebagai bentuk penutup pembelajaran, guru memberikan waktu sekitar 5 menit untuk refleksi emosional tertulis. Siswa menuliskan “perasaan mereka hari ini” serta tindakan yang mereka lakukan untuk mengendalikannya. Guru kemudian menanggapi tulisan siswa dengan apresiasi dan bimbingan singkat. Kegiatan ini bukan hanya membantu guru memantau perkembangan emosi, tetapi juga menjadi bentuk *muhasabah harian* bagi siswa, yaitu sebuah latihan introspeksi yang menjadi ciri khas pendidikan Islam klasik (Shihab, 2018).

Melalui pelaksanaan kontekstual dan aktivitas emosi yang terarah ini, guru PAI berhasil mengoperasionalkan model Macklem dalam bingkai nilai-nilai Islam. Pembelajaran tidak berhenti pada tataran kognitif, melainkan menyentuh ranah afektif dan spiritual yang lebih dalam. Siswa tidak hanya diajarkan untuk mengenali dan mengekspresikan perasaan, tetapi juga untuk memaknainya sebagai bagian dari perjalanan menuju kedewasaan iman dan akhlak.

Strategi Modeling dan Keteladanan Guru

Dalam konteks pendidikan dasar, keteladanan guru merupakan unsur kunci yang membentuk karakter dan kemampuan regulasi emosi siswa. Guru bukan sekadar penyampai materi, melainkan figur teladan yang menunjukkan bagaimana mengelola perasaan, merespons konflik, dan mempraktikkan nilai-nilai spiritual dalam tindakan sehari-hari. Di SD Negeri 8 Juli, peran ini dihayati oleh guru PAI melalui praktik modeling yang konsisten dan bernuansa Islami.

Guru PAI bertindak sebagai *murabbi*, yakni figur yang memperagakan pengelolaan emosi secara langsung. Ketika menghadapi situasi menantang (mis. siswa menangis, reaktif, atau konflik antar teman), guru menunjukkan langkah-langkah konkret: menenangkan diri dengan napas pendek, menggunakan kata-kata lembut, meminta maaf bila perlu, dan mengarahkan siswa pada doa singkat atau dzikir sebagai cara menenangkan batin. Demonstrasi perilaku semacam ini memberi contoh observasional yang kuat bagi anak; mereka belajar bukan hanya dari instruksi verbal, tetapi dari pengamatan tindakan guru dalam situasi nyata (Macklem, 2008).

Pendekatan yang digunakan guru di SD Negeri 8 Juli sering disebut *murobbi style*: gabungan antara kelembutan (*rifq*) dan ketegasan (*hazm*). Gaya ini menegaskan bahwa mendidik memerlukan keseimbangan antara kasih sayang dan batasan yang jelas. Prinsip ini didukung oleh tradisi Islam yang menyanjung akhlak lembut dalam interaksi sosial, sehingga keteladanan guru berfungsi baik sebagai strategi pedagogis maupun implementasi etika agama (Macklem, 2008).

Dalam praktik harian, guru membangun lingkungan emosional positif melalui kebiasaan sederhana yang konsisten: menyapa siswa dengan salam, tersenyum saat memasuki kelas, memulai dan menutup pelajaran dengan doa bersama, serta memberi pujian spesifik atas usaha pengendalian emosi yang ditunjukkan siswa (misalnya: "Masya Allah kamu tadi sabar menunggu giliran teman"). Rutinitas ini bertujuan menciptakan rasa aman emosional, ruang di mana siswa merasa dihargai, berani mengekspresikan perasaan, dan siap belajar keterampilan regulasi emosi (Shihab, 2018).

Keteladanan guru juga diwujudkan dalam strategi korektif yang berwibawa namun penuh empati. Misalnya, bila seorang siswa marah dan mendorong temannya, guru tidak langsung menghukum dengan nada tinggi; sebaliknya, guru menahan diri, menenangkan situasi, mengajak siswa bernafas sejenak, lalu membimbing siswa untuk menjelaskan perasaan dan melakukan langkah perbaikan (meminta maaf, memperbaiki barang rusak). Proses ini memperlihatkan kepada siswa bagaimana mengubah reaksi emosional menjadi tindakan restorative, yakni sebuah bentuk pembelajaran adab praktis yang lebih efektif ketimbang hukuman semata (Bandura, 1977).

Temuan empiris menunjukkan bahwa praktik modeling dan keteladanan guru memiliki efek yang signifikan terhadap perkembangan kecerdasan emosional dan spiritual siswa. Guru yang konsisten memperagakan pengendalian emosi dan nilai-nilai religius (sabar, syukur, empati) melaporkan penurunan insiden konflik, peningkatan perilaku prososial, dan kemampuan siswa dalam menggunakan kata-kata reflektif ketika menghadapi masalah. Hal ini memperkuat peran guru sebagai agen perubahan emosional di lingkungan sekolah dasar (Herlina, 2020).

Secara ringkas, strategi modeling mencakup elemen-elemen berikut: (1) demonstrasi perilaku emosi yang tenang dan etis; (2) pembiasaan ritual emosional religius (salam, doa, dzikir singkat); (3) koreksi empatik dan restoratif; (4) apresiasi dan umpan balik afektif; serta (5) konsistensi penerapan sehingga terbentuk habituasi. Kombinasi elemen-elemen ini menjadikan guru tidak hanya sebagai pengajar materi PAI, tetapi juga sebagai murabbi yang membimbing perkembangan emosi dan akhlak murid secara berkelanjutan.

Strategi Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi dalam konteks pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) yang mengintegrasikan model regulasi emosi Macklem tidak sekadar berfokus pada aspek kognitif atau penguasaan materi ajar, melainkan mencakup dimensi afektif dan perilaku nyata anak. Guru PAI di SD Negeri 8 Juli menerapkan pendekatan evaluatif yang bersifat holistik dan berorientasi proses, di mana hasil belajar emosi

dipantau melalui berbagai instrumen observasi, refleksi, dan komunikasi dengan orang tua.

Pada tahap awal, guru melakukan observasi perilaku harian sebagai bentuk penilaian otentik (*authentic assessment*) terhadap kemampuan regulasi emosi siswa. Indikator yang diamati meliputi kemampuan anak dalam mengelola kemarahan, menenangkan diri setelah konflik, serta kesediaan untuk meminta maaf dan memaafkan. Guru mencatat dinamika perilaku tersebut dalam jurnal observasi mingguan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip evaluasi afektif dalam pendidikan Islam yang menilai perubahan sikap dan kebiasaan sebagai indikator keberhasilan pembelajaran nilai dan akhlak (Rifa'i, 2022).

Selain observasi, guru juga menggunakan jurnal refleksi siswa sebagai alat pengukuran introspektif. Setiap akhir pekan, siswa menuliskan perasaan dominan yang mereka alami selama seminggu, disertai satu tindakan positif yang mereka lakukan untuk mengendalikan emosi tersebut. Aktivitas ini bukan hanya sarana ekspresi emosional, tetapi juga bentuk *self-monitoring* yang melatih kesadaran metakognitif dan spiritual. Dalam kerangka Islam, praktik ini mencerminkan konsep *muhasabah*, yakni introspeksi diri untuk memperbaiki hubungan dengan Allah dan sesama manusia (Al-Ghazali, n.d.).

Lebih jauh, guru PAI mengadakan sesi muhasabah mingguan secara kolektif. Dalam sesi ini, siswa duduk melingkar, mendengarkan pembacaan ayat atau hadis yang berkaitan dengan pengendalian diri, kemudian saling berbagi pengalaman emosional yang mereka hadapi selama seminggu. Misalnya, saat membahas QS. Āli 'Imrān [3]:134 tentang orang-orang yang menahan amarah dan memaafkan, guru mengaitkan makna ayat dengan contoh konkret perilaku di kelas. Melalui diskusi reflektif ini, anak belajar memahami bahwa pengendalian emosi bukan sekadar kemampuan psikologis, tetapi juga bentuk ibadah dan ketaatan spiritual.

Kegiatan reflektif ini tidak hanya berfungsi sebagai alat evaluasi, melainkan juga sebagai proses pembelajaran berkelanjutan. Guru berperan sebagai fasilitator yang menuntun siswa melakukan *self-assessment* berbasis nilai-nilai Islam. Pendekatan ini menumbuhkan rasa tanggung jawab emosional dan kesadaran moral anak terhadap dampak tindakannya. Evaluasi yang demikian menegaskan prinsip *ta'dib* dalam pendidikan Islam, di mana pendidikan tidak berhenti pada penguasaan ilmu, tetapi berlanjut pada penataan diri agar selaras dengan nilai-nilai ilahiah (Arifin, 2021).

Selanjutnya, guru juga melibatkan orang tua dalam proses evaluasi. Melalui komunikasi informal dan wawancara singkat, guru memperoleh informasi tambahan mengenai perkembangan emosi anak di rumah. Kolaborasi ini memperkuat kesinambungan antara pendidikan sekolah dan keluarga. Pendekatan evaluasi berbasis kemitraan ini sejalan dengan gagasan pendidikan

Islam integratif yang memandang keluarga sebagai madrasah pertama bagi anak (Kurnianto et al., 2024).

Dengan demikian, evaluasi regulasi emosi yang diterapkan guru PAI bersifat multi-dimensi: menggabungkan pengamatan objektif, refleksi subyektif, dan nilai spiritual. Evaluasi tidak dimaknai sebagai penilaian yang menghukum, melainkan sebagai *proses bimbingan diri* menuju kematangan emosional dan akhlak mulia. Melalui evaluasi berbasis refleksi dan muhasabah, siswa tidak hanya belajar mengelola emosi mereka, tetapi juga memahami dimensi spiritual di balik setiap perasaan yang mereka alami, sebagaimana firman Allah dalam QS. Asy-Syams [91]:9-10, "Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan merugilah orang yang mengotorinya." Ayat ini memperkuat makna bahwa regulasi emosi adalah bagian dari penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang menjadi tujuan hakiki pendidikan Islam (Shihab, 2018).

Hasil Implementasi Strategi

Implementasi integrasi model regulasi emosi Macklem dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di SD Negeri 8 Juli, Kabupaten Bireuen, menghasilkan perubahan nyata pada dimensi afektif, sosial, dan spiritual siswa kelas I. Hasil ini diperoleh melalui observasi berkelanjutan selama satu semester, analisis jurnal refleksi siswa, serta wawancara dengan guru dan orang tua. Secara umum, pelaksanaan strategi yang menggabungkan pendekatan emosional, spiritual, dan kultural Aceh terbukti efektif dalam meningkatkan *emotional literacy* anak usia 6-7 tahun.

Perubahan paling signifikan tampak pada kemampuan anak mengenali dan menamai emosi dasar seperti marah, sedih, takut, dan senang. Sebelum implementasi, sebagian besar siswa menunjukkan kesulitan dalam membedakan antara emosi negatif dan positif, serta cenderung mengekspresikannya secara impulsif. Setelah enam minggu penerapan kegiatan berbasis *emotion cards*, cerita tokoh Qurani, dan refleksi perasaan, siswa mulai mampu menyebutkan alasan munculnya emosi dan cara mengendalikannya.

Misalnya, saat terjadi ketidaksepakatan dalam permainan kelompok, siswa mampu mengatakan, "Saya marah, tapi saya mau sabar seperti Nabi." Kemampuan menunda reaksi emosional impulsif merupakan indikator utama kemajuan dalam dimensi *self-regulation*. Temuan ini sejalan dengan gagasan Macklem bahwa pembelajaran regulasi emosi yang dilakukan melalui kegiatan langsung dan reflektif akan meningkatkan kesadaran diri dan kontrol perilaku pada anak usia sekolah dasar (Macklem, 2008).

Hasil ini juga konsisten dengan nilai-nilai Islam yang menekankan pentingnya pengendalian diri (*mujahadah al-nafs*). Al-Ghazali menjelaskan bahwa kesempurnaan akhlak seseorang terletak pada kemampuannya menundukkan

dorongan emosional melalui kesadaran ruhani (Al-Ghazali, n.d.). Dengan demikian, penguatan kesadaran emosi dalam konteks PAI dapat dianggap sebagai bagian dari pembinaan akhlak al-karimah yang konkret.

Pada aspek sosial, terjadi peningkatan yang jelas dalam perilaku empati dan kerja sama antarsiswa. Observasi guru menunjukkan bahwa anak lebih sering menawarkan bantuan kepada teman yang kesulitan, menenangkan teman yang menangis, atau meminta maaf setelah berbuat salah. Sebelumnya, perilaku kompetitif dan konflik kecil antar siswa cukup sering terjadi, namun setelah penerapan model, intensitasnya menurun secara signifikan.

Guru menilai perubahan ini sebagai hasil dari pembelajaran reflektif yang mengaitkan nilai-nilai Qurani, seperti kasih sayang, saling menolong (*ta'āwun*), dan memaafkan (*'afw*), dengan pengalaman emosional sehari-hari anak. Dalam pandangan psikopedagogi Islam, empati merupakan manifestasi dari kesadaran iman terhadap keberadaan Allah yang Maha Melihat dan Maha Mengetahui keadaan hati setiap manusia (A. H. Lubis, 2022).

Keterampilan sosial yang terbentuk melalui pembiasaan emosional positif memperkuat fungsi *ukhuwah* (persaudaraan) dalam konteks kelas. Prinsip ini sesuai dengan ajaran Rasulullah ﷺ yang menegaskan, "*Tidak beriman salah seorang di antara kalian sampai ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.*" Hadis ini, jika diterjemahkan dalam konteks pembelajaran, mendorong internalisasi empati sebagai bagian dari identitas spiritual anak (Al-Mu'adz, 2004).

Transformasi yang paling menarik terlihat pada dimensi spiritual. Anak-anak menunjukkan peningkatan dalam kebiasaan spiritual sederhana yang berkaitan dengan regulasi emosi. Misalnya, ketika merasa takut atau cemas, mereka spontan mengucapkan doa pendek atau melakukan napas dzikir (*Allahu*) yang telah dibiasakan guru. Sebagian siswa juga mulai menggunakan doa sebagai bentuk *self-soothing* sebelum menyelesaikan konflik.

Kecenderungan ini menunjukkan bahwa anak telah mengaitkan pengelolaan emosi dengan kehadiran nilai-nilai PAI seperti sabar, syukur, dan tawakal. Dalam perspektif psikologi agama, hal ini merupakan bentuk *spiritual coping*, yaitu penggunaan keyakinan dan praktik keagamaan untuk mengatasi tekanan emosional (Jalaluddin, 2020). Temuan serupa dikemukakan oleh Brandão et al. (2025) yang menemukan bahwa religiusitas berkontribusi pada penggunaan strategi regulasi emosi adaptif melalui peningkatan makna dan harapan spiritual (Brandão, 2025).

Konteks budaya Aceh yang kental dengan tradisi religius turut memperkuat keberhasilan ini. Nilai-nilai keislaman yang melekat dalam kehidupan sosial anak seperti doa sebelum belajar, salam, dan interaksi sopan menciptakan lingkungan emosional yang mendukung pembelajaran regulasi diri. Dengan demikian, guru PAI di SD Negeri 8 Juli berhasil berperan sebagai **agen**

integratif yang menyatukan *social-emotional learning (SEL)* dengan spiritualitas Islam dalam satu ekosistem pembelajaran yang relevan dengan konteks lokal.

Keberhasilan implementasi ini juga memiliki implikasi pada pengembangan kurikulum dan praktik pedagogis di sekolah dasar berbasis Islam. Integrasi model Macklem ke dalam pembelajaran PAI membuktikan bahwa penguatan kompetensi emosional tidak harus dilakukan melalui program tambahan, tetapi dapat tertanam dalam aktivitas tematik yang sudah ada. Evaluasi menunjukkan bahwa anak lebih mampu mengelola frustrasi belajar, memperhatikan instruksi guru, dan menjaga hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah.

Secara teoretis, hasil ini memperluas pemahaman tentang hubungan antara *religious education* dan *emotional regulation*, menegaskan bahwa pembelajaran agama dapat berfungsi sebagai *medium terapeutik* dalam pembentukan karakter anak. Hal ini sejalan dengan pandangan Quraish Shihab bahwa pendidikan agama yang berhasil bukan hanya mengisi akal dengan pengetahuan, tetapi juga menata jiwa agar selaras dengan nilai-nilai Ilahi.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model regulasi emosi Macklem dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam di kelas I SD Negeri 8 Juli memberikan dampak positif terhadap perkembangan emosional, sosial, dan spiritual siswa. Melalui strategi pembelajaran yang menekankan pengenalan dan pengendalian emosi, serta refleksi berbasis nilai-nilai Islam dan budaya Aceh, siswa menjadi lebih mampu mengenali perasaannya, mengekspresikan emosi secara tepat, dan mengaitkannya dengan nilai sabar, syukur, serta tawakal.

Guru PAI berperan penting sebagai teladan dan fasilitator dalam menciptakan suasana belajar yang lembut, bermakna, dan penuh kasih. Hasil implementasi menunjukkan adanya peningkatan empati, kerjasama, dan perilaku positif antar siswa. Dengan demikian, pembelajaran PAI berbasis regulasi emosi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga membentuk karakter dan ketenangan batin anak sejak usia dini.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru dan lembaga pendidikan untuk mengembangkan pembelajaran yang menyatukan kecerdasan emosional, spiritualitas Islam, dan nilai-nilai lokal sebagai fondasi pendidikan yang berakhlak dan berkeadaban.

REFERENSI

- A. H. Lubis. (2022). *Psikologi Pendidikan Islam*. RajaGrafindo Persada.
- Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' 'Ulum al-Din: III*. Dar al-Ma'rifah.
- Al-Mu'adz, N. H. (2004). *Bagaimana Mencintai Rasulullah Saw*. Gema Insani.
- Al-Nawawi, I. (2019). *Riyadh al-Shalihin*. Dar al-Hadits.
- Arifin, S. (2021). *Ta'dib: Filsafat Pendidikan Islam*. UIN Maliki Press.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory* (p. 24). Prentice Hall.
- Brandão, T. (2025). Religion and Emotion Regulation: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Journal of Religion and Health*, 64, 2085–2090.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Herlina, H. (2020). Pengaruh Keteladanan Guru Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik. *Mimbar Kampus: Jurnal Pendidikan Dan Agama Islam*, 19(2), 182–196.
- Jalaluddin. (2020). *Psikologi Agama*. Rajawali Pers.
- Kurnianto, A., Febrianti, G. V., & Krismanti, K. (2024). Kolaborasi guru dan orang tua dalam meningkatkan perkembangan anak usia dini di TK Pertiwi XXV Karangmojo. *Jurnal Literasiologi*, 12(4).
- Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children* (p. 48). Springer.
- Musanna, K. (2022). E-Commerce Practice in the Light of Mashlahah Mursalah. *Journal of Islamic Economics Lariba*, 8(2), 331–340.
- Musanna, K. (2024). Cannabis Seeds as a Culinary Ingredient: A Sociological Study of the Acehnese Community. *SHAHIH: Journal of Islamicate Multidisciplinary*, 9(2), 84–98.
- Nursa'adah, Y., Nurfadilah, R., Atussolihah, M., Savitri, R. D., Indrayani, D., & Kusuma, R. H. (2025). Bimbingan Klasikal Berbasis Dzikir untuk Meningkatkan Keterampilan Emosi Anak Panti Asuhan Rumah Harapan Samarinda. *Community Empowerment: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 99–107.
- Rifa'i, M. (2022). *Evaluasi Afektif dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Deepublish.
- Shihab, Q. (2018). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (p. 122). Lentera Hati.
- Taufiq, A., & Ramadhani, G. F. (2025). Integrasi Nilai-Nilai Islami dalam Proses Pengembangan Kurikulum PAI di Sekolah Dasar. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(2), 1234–1240.
- Xu, Y., & Qiao, L. (2025). Digital Screen Exposure and Emotional Symptoms in Preschool Children: Mediation by Parent-Child Relationship and

Moderation by Peer Relationships. *Frontiers in Psychology*, 5–6.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1584919>

Yahya, A. (2017). Pembinaan Masyarakat Islam Melalui Pendekatan Dzikir dan Pikir Studi Pada Majelis Ta'lim Ar-Rahman RT 17 Desa Way Huwi Kecamatan Jatiagung Lampung Selatan. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 4(2), 107–114.