



eISSN **3090-6431** & pISSN **3090-644X**

SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA

Vol. 2, No. 3, Tahun 2026

<https://doi.org/10.63822/sgskmh44>

Hal. 3144-3158

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

Pembentukan Pengendalian Diri Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui PAK Berbasis *Outcome-Based Christian Education*

Juriani Luther¹, Lydia Weniati Augustiana²

Program Studi Magister Pendidikan Agama Kristen (S2-PAK),

Universitas Kristen Immanuel Yogyakarta^{1,2}

Email: juriani.luther@mail.ukrim.ac.id, lydiaweni@ukrimuniversity.ac.id

ABSTRAK

Persoalan pengendalian diri peserta didik sekolah dasar tampak dalam kesulitan mempertahankan perhatian, mudah bosan, meninggalkan pembelajaran untuk bermain, ledakan emosi, dan perilaku agresif terhadap teman. Artikel ini bertujuan menganalisis bagaimana Pendidikan Agama Kristen (PAK) dapat membentuk pengendalian diri peserta didik melalui paradigma Outcome-Based Christian Education (OBCE), dengan menggunakan teori self-regulation dan regulasi emosi dalam dialog kritis dengan teologi Reformed. Penelitian menggunakan kajian pustaka integratif terarah. Literatur psikologi pendidikan, regulasi diri, regulasi emosi, relasi guru-siswa, social-emotional learning, serta literatur PAK dan pendidikan berbasis hasil ditelaah dan disintesis secara tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa pengendalian diri pada anak merupakan kapasitas multidimensional yang melibatkan perhatian, fungsi eksekutif, motivasi, emosi, dan perilaku; kapasitas tersebut berkaitan dengan keterlibatan belajar dan fungsi sosial. Temuan juga menunjukkan pentingnya interaksi guru-siswa dan pembelajaran yang secara eksplisit melatih regulasi diri. Dalam kerangka Reformed, pengendalian diri tidak direduksi menjadi teknik perilaku, tetapi ditempatkan sebagai bagian dari pembentukan manusia yang merespons anugerah Allah dan bertumbuh dalam karakter yang mencerminkan Kristus. OBCE memberi kerangka untuk menerjemahkan tujuan tersebut menjadi outcome yang dapat diamati, seperti mampu memusatkan perhatian, menunda dorongan bermain, mengenali emosi, menahan agresi, menyelesaikan konflik secara damai, dan menunjukkan kasih, kesabaran, serta penguasaan diri. Kontribusi artikel ini adalah menawarkan model konseptual PAK yang menghubungkan regulasi diri, pembentukan karakter Kristiani, dan outcome pembelajaran yang terukur tanpa mengorbankan demarkasi teologis Reformed.

Kata kunci: pengendalian diri; regulasi diri; regulasi emosi; Pendidikan Agama Kristen; Outcome-Based Christian Education

ABSTRACT

Self-control difficulties among elementary school students may appear as limited attention, boredom, leaving the classroom to play, emotional outbursts, and aggressive responses toward peers. This article aims to analyze how Christian Religious Education (CRE) can foster students' self-control through an Outcome-Based Christian Education (OBCE) paradigm, using self-regulation and emotion-regulation theories in critical dialogue with a Reformed theological framework. The study employs a focused integrative literature review. Literature on educational psychology, self-regulation, emotion regulation, teacher-student relationships, social-emotional learning, Christian education, and outcome-based education was reviewed and synthesized thematically. The synthesis indicates that self-control in children is multidimensional, involving attention, executive functions, motivation, emotion, and behavior, and that these capacities are associated with learning engagement and social functioning. The evidence also highlights the importance of teacher-student interaction and explicit opportunities to practice self-regulation. Within a Reformed framework, self-control should not be reduced to behavioral technique; rather, it is situated within the formation of persons who respond to God's grace and increasingly display Christlike character. OBCE provides a framework for translating this theological aim into observable outcomes, including sustained attention, delayed gratification, appropriate emotional expression, non-aggressive conflict management, and the practice of love, patience, and self-control. The article contributes a conceptual



model of CRE that connects self-regulation, Christian character formation, and observable learning outcomes while maintaining Reformed theological demarcation.

Keywords: *self-control; self-regulation; emotion regulation; Christian Religious Education; Outcome-Based Education*

PENDAHULUAN

Pelayanan Pendidikan Agama Kristen (PAK) di sekolah dasar berhadapan dengan kenyataan bahwa proses pembelajaran tidak berlangsung hanya pada ranah pengetahuan. Peserta didik datang ke kelas dengan kapasitas perhatian, emosi, motivasi, kebiasaan, dan pola relasi yang berbeda. Karena itu, keberhasilan pembelajaran PAK tidak cukup dinilai dari kemampuan mengingat isi Alkitab atau menjawab pertanyaan kognitif. Dalam kerangka yang berorientasi pada pembentukan manusia secara utuh, pembelajaran perlu diarahkan pada perubahan yang dapat terlihat dalam cara peserta didik berpikir, merasakan, memilih, dan bertindak. Arah ini menjadi semakin penting ketika guru berhadapan dengan peserta didik yang mengalami kesulitan mengendalikan perhatian, dorongan, emosi, dan perilakunya.

Persoalan tersebut muncul secara autentik dalam konteks pelayanan penulis sebagai pendidik PAK di SD 007 Tanjung Selor, Kalimantan. Dalam pengalaman pelayanan yang menjadi titik berangkat artikel ini, terdapat peserta didik yang cenderung tidak fokus, lebih memilih bermain di halaman sekolah daripada mengikuti pembelajaran di kelas, mudah merasa bosan, memiliki emosi yang cukup tinggi, dan pada situasi tertentu melampiaskan emosi dengan memukul teman. Persoalan ini tidak dengan sendirinya dapat diberi label klinis atau dijelaskan hanya dengan satu sebab psikologis. Data pelayanan yang tersedia hanya menunjukkan pola perilaku yang perlu dipahami dan ditanggapi secara pedagogis. Karena itu, artikel ini menggunakan pengalaman tersebut sebagai masalah kontekstual, bukan sebagai dasar untuk membuat diagnosis individual.

Secara psikologis, pola perilaku tersebut relevan dengan konstruk self-regulation atau regulasi diri. Regulasi diri mencakup proses yang memungkinkan individu mengarahkan perhatian, pikiran, motivasi, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan. Meta-analisis terhadap 150 studi dengan lebih dari 215.000 peserta menunjukkan bahwa regulasi diri pada masa kanak-kanak berkaitan dengan kompetensi sosial, keterlibatan sekolah, prestasi akademik, serta lebih rendahnya masalah eksternalisasi dan internalisasi pada perkembangan berikutnya (Moffitt et al., 2011). Kajian yang lebih baru juga menegaskan bahwa regulasi diri berkaitan dengan berbagai hasil perkembangan dan akademik, sehingga kemampuan ini layak dipahami sebagai bagian penting dari kesiapan dan keberfungsian peserta didik di sekolah (Robson et al., 2020).

Pada tingkat sekolah dasar, regulasi emosi merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari persoalan tersebut. Tinjauan sistematis terhadap regulasi emosi anak sekolah dasar menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi berkembang selama tahun-tahun sekolah dan berkaitan dengan emosi akademik, keterlibatan belajar, dan prestasi; interaksi guru-anak juga berperan penting dalam perkembangan regulasi emosi (Kwon et al., 2019). Kajian lain mengenai hubungan guru-siswa menunjukkan bahwa kualitas relasi guru-siswa berkaitan dengan berbagai hasil peserta didik, termasuk perilaku yang sesuai, masalah perilaku, fungsi eksekutif dan pengendalian diri, motivasi, keterlibatan, serta kesejahteraan (Emslander et al., 2025). Dengan demikian, pengendalian diri tidak tepat dipahami sebagai tanggung jawab internal anak semata. Lingkungan belajar dan kualitas relasi pedagogis ikut membentuk kesempatan anak untuk belajar mengatur dirinya.

Temuan intervensi juga memberi dasar bahwa regulasi diri dapat dikembangkan melalui proses pendidikan yang terencana. Tinjauan sistematis Olid-Luque et al. (2024) terhadap program self-regulated learning di pendidikan dasar menemukan bahwa program yang ditelaah memberikan dampak positif dan



signifikan terhadap kemampuan regulasi belajar. Meta-analisis tentang intervensi metakognitif pada anak usia prasekolah dan sekolah dasar juga menemukan efektivitas terhadap hasil regulasi belajar dan prestasi akademik, dengan efek yang masih terlihat pada tindak lanjut (Dignath et al., 2024). Di sisi lain, kajian tentang executive function dan self-regulation menempatkan interaksi guru sebagai salah satu konteks penting untuk memperkuat kapasitas regulasi anak (Sankalaite et al., 2021).

Namun, terdapat kesenjangan yang relevan bagi bidang Psikologi PAK. Bukti psikologi pendidikan mengenai self-regulation, emotion regulation, dan social-emotional learning telah berkembang cukup luas, sementara dalam konteks PAK masih diperlukan artikulasi yang lebih jelas mengenai bagaimana temuan tersebut diterima, dibatasi, dan diarahkan oleh tujuan teologis Pendidikan Agama Kristen. Literatur PAK di Indonesia menunjukkan perhatian pada pembentukan karakter, tanggung jawab guru PAK, dan pendidikan berbasis outcome, tetapi hubungan konseptual antara regulasi diri psikologis, pembentukan karakter Kristiani, dan OBCE masih dapat diperdalam. Kajian mengenai OBE dalam pendidikan agama Kristen, misalnya, menekankan pergeseran dari transfer pengetahuan menuju outcome transformasi iman dan penggunaan outcome sebagai arah desain pembelajaran (Simamora et al., 2025).

Kesenjangan tersebut menjadi penting karena integrasi psikologi dan teologi dapat jatuh ke dua ekstrem. Ekstrem pertama adalah psikologisme, yaitu ketika teori psikologi menjadi norma terakhir untuk menentukan tujuan manusia dan pendidikan. Ekstrem kedua adalah integrasi yang dangkal, ketika konsep psikologi sekadar ditempel di ayat Alkitab tanpa dialog kritis mengenai asumsi antropologis, tujuan pendidikan, dan batas penerapannya. Juknis penulisan artikel Psikologi PAK Prodi MPAK menegaskan bahwa artikel perlu menempatkan Alkitab sebagai norma normans dan psikologi sebagai norma normata, serta menuntut integrasi teologi-psikologi yang koheren dan argumentatif. Kerangka ini menjadi demarkasi metodologis artikel.

Dalam kerangka tersebut, pengendalian diri dipahami secara bertingkat. Psikologi membantu menjelaskan bagaimana perhatian, dorongan, emosi, dan perilaku dapat diregulasi pada perkembangan anak. PAK kemudian memberikan konteks pembentukan yang mengarahkan kapasitas tersebut kepada tujuan hidup yang sesuai dengan iman Kristen. Dalam perspektif Reformed, manusia tidak dipahami sebagai subjek otonom yang membangun dirinya sendiri melalui teknik psikologis. Pembentukan manusia berlangsung dalam relasi dengan Allah dan dalam respons terhadap karya anugerah-Nya. Karena itu, penguasaan diri bukan sekadar kemampuan menjadi tenang atau patuh, melainkan bagian dari kehidupan yang diarahkan kepada kasih kepada Allah dan sesama.

Paradigma OBCE memberi jembatan pedagogis untuk menerjemahkan tujuan tersebut. OBE menekankan kejelasan outcome, perancangan pembelajaran dari hasil yang diharapkan, ekspektasi yang tinggi, dan kesempatan belajar yang diperluas. Dalam PAK, prinsip ini perlu diterjemahkan secara teologis sehingga outcome tidak berhenti pada kompetensi perilaku yang netral. Outcome harus menggambarkan perubahan yang diharapkan dalam pengetahuan, sikap, kebiasaan, relasi, dan praktik iman. Kajian konseptual terbaru mengenai OBE dalam pendidikan agama Kristen menunjukkan bahwa outcome-based approach dapat diarahkan pada transformasi iman dan praxis kasih, bukan sekadar penguasaan materi (Simamora et al., 2025).

Atas dasar itu, artikel ini bertujuan menganalisis secara kritis bagaimana PAK berbasis OBCE dapat berkontribusi pada pembentukan pengendalian diri peserta didik sekolah dasar, khususnya dalam menghadapi kesulitan fokus, mudah bosan, pengelolaan emosi, dan perilaku agresif. Artikel ini juga bertujuan merumuskan outcome yang konkret dan dapat diamati serta prinsip pedagogis yang dapat diterapkan guru PAK tanpa mengubah PAK menjadi program psikologi sekuler. Kebaruan artikel terletak pada upaya menyusun model konseptual yang menghubungkan tiga lapis: mekanisme psikologis



regulasi diri, tujuan formatif-spiritual PAK dalam kerangka Reformed, dan desain outcome yang dapat diamati melalui OBCE.

METODE

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kajian pustaka integratif (integrative literature review). Penelitian ini bukan penelitian kuantitatif karena tidak mengumpulkan skor, menguji hipotesis statistik, menentukan sampel responden, atau melakukan analisis regresi. Penelitian ini juga bukan penelitian kualitatif lapangan karena penulis tidak melakukan wawancara, observasi partisipatif, atau pengumpulan data langsung dari peserta didik. Data penelitian berupa dokumen dan publikasi ilmiah yang relevan dengan fokus pengendalian diri, regulasi diri, regulasi emosi, pendidikan karakter, PAK, dan Outcome-Based Christian Education (OBCE).

Pemilihan pendekatan kualitatif kajian pustaka didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu memahami, membandingkan, menafsirkan, dan mensintesis gagasan serta temuan penelitian terdahulu untuk menghasilkan model konseptual PAK berbasis OBCE. Kajian pustaka dalam artikel ini tidak dimaksudkan untuk menghitung ukuran efek secara statistik sebagaimana meta-analisis, melainkan melakukan sintesis tematik terhadap hasil-hasil penelitian yang relevan. Pengalaman pelayanan penulis di SD 007 Tanjung Selor digunakan sebagai konteks autentik dalam merumuskan masalah, bukan sebagai data kuantitatif atau hasil penelitian lapangan.

Menurut pendekatan penelitian kualitatif, fokus penelitian terletak pada pemaknaan terhadap fenomena dan penyusunan pemahaman yang kontekstual. Oleh karena itu, analisis dalam artikel ini dilakukan secara deskriptif-interpretatif melalui pembacaan kritis terhadap sumber. Proses tersebut mengikuti prinsip kajian pustaka yang sistematis: penetapan fokus, penelusuran sumber, seleksi berdasarkan relevansi, pembacaan dan pengodean tema, perbandingan temuan, sintesis, serta penarikan implikasi. Kerangka ini sejalan dengan prinsip penelitian kualitatif yang menempatkan peneliti sebagai instrumen interpretatif dan menuntut keterlacakan sumber serta konsistensi analisis (Moleong, 2017; Sugiyono, 2019).

Penelusuran literatur dilakukan secara terarah melalui portal jurnal ilmiah dan mesin pencari akademik dengan menggunakan kata kunci Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, antara lain: regulasi diri, pengendalian diri, regulasi emosi, siswa sekolah dasar, pendidikan karakter, pendidikan agama Kristen, pembentukan karakter Kristiani, Outcome-Based Education, Outcome-Based Christian Education, self-regulation, self-control, emotion regulation, elementary school, dan teacher-student relationship. Penelusuran diarahkan terutama pada artikel jurnal peer-reviewed, systematic review, meta-analysis, buku akademik, dan sumber primer yang memiliki identitas bibliografis yang dapat ditelusuri. Literatur Indonesia digunakan terutama untuk memperkuat konteks pendidikan dan PAK di Indonesia, sedangkan literatur internasional digunakan untuk memperkuat landasan psikologi pendidikan dan bukti empiris. Karena artikel ini merupakan kajian pustaka integratif dan bukan systematic review berbasis PRISMA, penulis tidak mengklaim adanya estimasi efek gabungan atau kelengkapan seluruh publikasi yang tersedia.

Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel jurnal ilmiah, buku akademik, atau sumber teoretis yang relevan; (2) publikasi yang membahas anak usia sekolah, pendidikan dasar, regulasi diri, regulasi emosi, karakter, relasi guru-siswa, PAK, atau OBE; (3) sumber yang memiliki identitas bibliografis yang dapat ditelusuri; dan (4) sumber yang memberikan kontribusi langsung terhadap rumusan masalah atau pembahasan. Sumber dikeluarkan apabila tidak memiliki keterkaitan substantif dengan fokus artikel, tidak dapat diverifikasi, atau hanya mengulang informasi tanpa kontribusi analitis.



Analisis data dilakukan melalui analisis isi dan sintesis tematik. Pertama, sumber dibaca untuk mengidentifikasi konsep utama. Kedua, temuan dikelompokkan ke dalam tema: regulasi diri dan fungsi eksekutif; regulasi emosi; pengendalian impuls dan perilaku; relasi guru-siswa; pendidikan karakter; PAK; dan OBCE. Ketiga, masing-masing tema dibandingkan untuk menemukan persamaan, perbedaan, dan implikasi pedagogis. Keempat, hasil sintesis didialogkan dengan kerangka teologi Reformed. Kelima, hasil akhirnya diterjemahkan ke dalam outcome PAK yang dapat diamati.

Keabsahan kajian dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan buku, jurnal Indonesia, dan jurnal internasional, serta memprioritaskan systematic review, meta-analysis, penelitian empiris, dan sumber primer. Temuan yang bersifat empiris dibedakan dari interpretasi teologis dan rekomendasi pedagogis. Dengan cara ini, artikel tidak mengklaim bahwa strategi tertentu telah terbukti efektif pada konteks SD 007 Tanjung Selor apabila belum ada penelitian lapangan di sekolah tersebut.

Aspek etis juga diperhatikan. Identitas peserta didik yang menjadi latar persoalan tidak dicantumkan dan perilaku yang diamati tidak digunakan untuk membuat diagnosis psikologis. Artikel hanya menggunakan pengalaman pelayanan sebagai konteks masalah. Jika model yang diusulkan hendak diuji pada penelitian berikutnya, penelitian tersebut perlu menggunakan prosedur etik, persetujuan yang sesuai, instrumen yang valid, dan perlindungan terhadap identitas anak.

Secara metodologis, posisi penelitian dapat diringkas sebagai berikut: pendekatan = kualitatif; jenis = kajian pustaka integratif; sumber data = dokumen/publikasi ilmiah; teknik pengumpulan data = penelusuran dan dokumentasi literatur; teknik analisis = analisis isi dan sintesis tematik; validitas/keabsahan = triangulasi sumber dan keterlacakan proses seleksi; etika = perlindungan identitas anak dan tidak melakukan diagnosis tanpa prosedur penelitian yang tepat. Dengan demikian, bagian hasil dan pembahasan harus dipahami sebagai hasil sintesis literatur, bukan hasil pengukuran kuantitatif terhadap siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengendalian Diri sebagai Konstruk Psikologis Multidimensional

Pertama, hasil sintesis menunjukkan bahwa istilah pengendalian diri perlu dibedakan dari sekadar kepatuhan. Self-control berhubungan dengan kemampuan menyelaraskan pikiran, perasaan, dan tindakan dengan tujuan yang dianggap bernilai meskipun terdapat dorongan yang lebih menarik dalam jangka pendek (Duckworth et al., 2019). Self-regulation memiliki cakupan yang lebih luas karena mencakup proses perencanaan, pemantauan, pengaturan motivasi, emosi, strategi, dan perilaku. Dalam pembelajaran, anak bukan hanya diminta menahan keinginan bermain, tetapi belajar memahami tujuan, mengatur perhatian, memilih strategi, memonitor perilaku, dan menyesuaikan respons.

Kerangka tersebut membantu membaca persoalan pelayanan secara lebih tepat. Ketika seorang peserta didik meninggalkan kelas untuk bermain, perilaku itu dapat dilihat sebagai ketidakpatuhan, tetapi secara psikologis dapat pula dibaca sebagai konflik antara tujuan jangka panjang pembelajaran dan dorongan yang lebih segera. Ketika peserta didik mudah marah dan memukul teman, masalahnya bukan hanya pelanggaran aturan, melainkan juga keterbatasan dalam mengenali, menunda, dan memodulasi respons emosional. Pembacaan psikologis tidak membenarkan perilaku agresif; fungsinya adalah membantu guru merancang respons pendidikan yang lebih tepat.

Literatur mendukung pandangan multidimensional tersebut. Tinjauan sistematis mengenai hubungan self-regulated learning dan executive functions menunjukkan adanya hubungan konseptual dan empiris yang erat antara kemampuan mengatur pembelajaran dengan fungsi seperti inhibisi, working memory, dan cognitive flexibility (Dörrenbächer-Ulrich & Bregulla, 2024). Penelitian perkembangan di sekolah dasar juga menunjukkan bahwa berbagai indikator self-regulation tidak selalu berkembang



secara identik; karena itu guru perlu mengamati bentuk regulasi yang spesifik daripada menganggap seorang anak secara keseluruhan sebagai 'tidak mampu mengendalikan diri' (Weiss, 2024).

Implikasinya bagi PAK adalah perlunya mengubah bahasa dari 'anak harus menjadi tertib' menjadi 'anak sedang belajar mengarahkan diri kepada tujuan yang benar'. Perubahan bahasa ini penting secara pedagogis dan teologis. Secara pedagogis, guru dapat memecah kemampuan pengendalian diri menjadi perilaku yang dapat dilatih. Secara teologis, guru tidak menjadikan perilaku tertib sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai bagian dari pembentukan kehidupan yang mencerminkan kasih, kesabaran, penguasaan diri, dan penghormatan terhadap sesama.

Regulasi Emosi, Agresi, dan Keterlibatan Belajar

Masalah emosi menjadi salah satu titik penting dalam konteks pelayanan. Tinjauan sistematis Kwon et al. (2019) menunjukkan bahwa regulasi emosi pada anak sekolah dasar berkaitan dengan emosi akademik, keterlibatan, dan pencapaian, serta dipengaruhi oleh interaksi guru-anak. Temuan ini sejalan dengan gagasan bahwa emosi bukan gangguan eksternal terhadap pembelajaran, tetapi bagian dari proses belajar yang memengaruhi perhatian, motivasi, interaksi sosial, dan persistensi.

Hubungan antara regulasi emosi dan agresi juga relevan. Studi terhadap 654 siswa usia 9–18 tahun menunjukkan bahwa penggunaan cognitive reappraisal berkorelasi dengan tingkat agresi yang lebih rendah, termasuk agresi fisik dan kemarahan (Szcześniak et al., 2023). Temuan ini tidak berarti bahwa satu strategi psikologis dapat menyelesaikan seluruh perilaku agresif, tetapi menunjukkan bahwa kemampuan mengubah cara menafsirkan situasi emosional merupakan salah satu mekanisme yang berpotensi mendukung pengendalian respons agresif.

Karena itu, guru PAK perlu menyediakan ruang latihan yang konkret. Peserta didik dapat dibimbing untuk mengenali tanda awal kemarahan, memberi nama pada emosi, mengambil jeda, menarik napas, menyampaikan kebutuhan dengan kata-kata, meminta bantuan, dan menyelesaikan konflik tanpa kekerasan. Latihan tersebut tidak perlu diperlakukan sebagai teknik psikologi yang berdiri sendiri. Dalam PAK, latihan dapat ditempatkan dalam pembelajaran tentang mengasihi sesama, mengampuni, berkata benar, mengendalikan perkataan, dan menunjukkan penguasaan diri. Dengan demikian, strategi psikologis menjadi sarana pedagogis untuk menolong peserta didik mempraktikkan nilai Kristiani.

Interaksi guru juga merupakan bagian dari mekanisme tersebut. Meta-analisis tentang hubungan guru-siswa menunjukkan hubungan yang kuat dengan perilaku, pengendalian diri, motivasi, keterlibatan, dan kesejahteraan siswa (Emslander et al., 2025). Penelitian longitudinal pada siswa sekolah dasar berprestasi rendah juga menunjukkan bahwa relasi guru-siswa dan relasi teman sebaya bersama-sama berkaitan dengan keterlibatan kelas (Li et al., 2024). Artinya, guru PAK tidak cukup mengajarkan definisi penguasaan diri; guru perlu menjadi figur relasional yang konsisten, memberi batas yang jelas, memperlakukan peserta didik dengan hormat, dan menyediakan kesempatan untuk memperbaiki kesalahan.

Regulasi Diri dan Keberhasilan Belajar

Regulasi diri juga berkaitan dengan keberlangsungan proses belajar. Meta-analisis Moffitt et al. (2011) menunjukkan hubungan regulasi diri dengan kompetensi sosial, keterlibatan sekolah, prestasi akademik, serta masalah perilaku. Kajian program self-regulated learning di pendidikan dasar oleh Olid-Luque et al. (2024) menemukan bahwa intervensi yang ditelaah secara sistematis berdampak positif terhadap kemampuan regulasi belajar. Hal ini memberi alasan bagi guru PAK untuk memasukkan latihan regulasi diri ke dalam aktivitas pembelajaran, bukan hanya menunggu masalah perilaku muncul.



Dalam konteks yang diberikan oleh pengalaman pelayanan, indikator seperti tetap berada di kelas, memperhatikan instruksi, menunda keinginan bermain, menyelesaikan tugas, dan meminta bantuan secara tepat dapat menjadi indikator antara. Indikator tersebut bukan outcome spiritual pada dirinya sendiri. Namun, indikator itu merupakan bentuk perilaku yang dapat menjadi wadah bagi praktik karakter Kristiani. Seorang anak yang belajar menunda dorongan, misalnya, sedang belajar bahwa keinginan pribadi tidak selalu menjadi penentu tindakan; ia belajar mengarahkan diri kepada tujuan yang lebih baik.

Peran guru menjadi semakin penting karena anak sekolah dasar masih mengembangkan fungsi eksekutif dan strategi regulasi. Tinjauan Sankalaite et al. (2021) menunjukkan bahwa interaksi guru dapat menjadi konteks yang memperkuat fungsi eksekutif dan regulasi diri. Penelitian intervensi juga menunjukkan bahwa pelatihan guru dapat membantu guru memberikan strategi self-regulated learning secara lebih konsisten kepada peserta didik (Benick et al., 2021). Oleh sebab itu, PAK berbasis OBCE perlu memikirkan outcome peserta didik sekaligus kompetensi guru yang memungkinkan outcome tersebut berkembang.

Secara praktis, guru dapat menggunakan siklus sederhana: menetapkan tujuan, mempersiapkan strategi, melakukan pemantauan, dan melakukan refleksi. Siklus ini sejalan dengan karakter self-regulated learning dan dapat diterapkan dalam pelajaran PAK. Misalnya, sebelum pembelajaran guru menetapkan tujuan perilaku sederhana: 'hari ini saya akan mendengarkan ketika teman berbicara'. Saat pembelajaran berlangsung, peserta didik melakukan self-monitoring dengan tanda sederhana atau pertanyaan reflektif. Setelah pembelajaran, peserta didik menilai apakah ia berhasil, apa yang mengganggu, dan apa yang akan dilakukan berikutnya. Siklus ini mengubah pengendalian diri dari nasihat abstrak menjadi kebiasaan yang dilatih.

Relasi Guru-Siswa sebagai Ruang Pembentukan

Pengendalian diri tidak berkembang dalam ruang sosial yang netral. Anak belajar mengatur diri melalui relasi, aturan, contoh, umpan balik, dan kesempatan untuk mencoba kembali. Karena itu, relasi guru-siswa perlu dipahami sebagai bagian dari desain PAK. Bukti meta-analitik menunjukkan bahwa relasi guru-siswa memiliki hubungan dengan perilaku yang sesuai, masalah perilaku, fungsi eksekutif dan self-control, motivasi, school belonging, engagement, dan well-being (Quin, 2025). Penelitian lain menemukan hubungan antara kualitas relasi guru-siswa dan kompetensi sosial anak dengan teman sebaya (Magro et al., 2024).

Dalam praktik PAK, guru berfungsi bukan hanya sebagai penyampai materi tetapi juga sebagai teladan dan pembimbing. Literatur PAK Indonesia tentang tanggung jawab guru PAK dalam pembentukan karakter menekankan pentingnya keteladanan, kerja sama dengan orang tua dan komunitas gereja, serta upaya guru membangun pengaruh positif bagi peserta didik (Darinding & Ilat, 2022). Dengan demikian, pembentukan pengendalian diri tidak seharusnya dibebankan hanya pada jam pelajaran PAK. Outcome perlu diperkuat melalui konsistensi aturan kelas, komunikasi dengan orang tua, dan kerja sama dengan pihak sekolah.

Hal ini juga menolong menghindari pendekatan hukuman yang sempit. Ketika anak memukul teman, respons pendidikan perlu menjaga dua hal sekaligus: batas moral yang jelas terhadap tindakan menyakiti dan kesempatan untuk belajar memperbaiki respons. Guru dapat menegaskan bahwa memukul tidak dapat diterima, membantu anak mengenali apa yang terjadi sebelum kemarahan muncul, memfasilitasi permintaan maaf dan pemulihan relasi, lalu melatih strategi alternatif. Pendekatan seperti ini tidak menghapus disiplin; justru disiplin menjadi sarana pembentukan.

Secara teologis, relasi pedagogis tersebut sejalan dengan panggilan PAK untuk membentuk peserta didik dalam komunitas. Anak tidak dibentuk hanya melalui informasi, tetapi melalui praktik



hidup bersama. Karena itu, pengendalian diri perlu dilihat sebagai kapasitas yang memiliki dimensi relasional: kemampuan mengendalikan diri dibuktikan dalam cara memperlakukan teman, mendengar, berbicara, menahan tindakan yang menyakiti, dan mengupayakan perdamaian.

Demarkasi Teologis Reformed: Psikologi sebagai Norma Normata

Integrasi psikologi dengan PAK membutuhkan kejelasan mengenai otoritas. Dalam kerangka Reformed yang digunakan dalam juknis, Alkitab ditempatkan sebagai norma normans, sedangkan psikologi sebagai norma normata. Dengan demikian, psikologi dapat memberikan deskripsi tentang perkembangan, mekanisme regulasi, strategi pembelajaran, dan kondisi yang mendukung pertumbuhan, tetapi psikologi tidak menjadi penentu terakhir mengenai apa arti manusia yang baik, untuk apa manusia dibentuk, dan kepada siapa kehidupan diarahkan.

Konsekuensinya, konsep self-control tidak boleh diangkat menjadi nilai tertinggi. Psikologi dapat menunjukkan bahwa self-control berkaitan dengan prestasi dan perilaku adaptif, tetapi PAK perlu bertanya: untuk tujuan apa kemampuan itu digunakan? Anak yang mampu mengendalikan diri dapat saja menggunakan kemampuan tersebut untuk tujuan yang egoistis. Karena itu, tujuan PAK bukan sekadar menghasilkan anak yang tenang, produktif, dan berprestasi, tetapi peserta didik yang belajar hidup dalam kebenaran, kasih, tanggung jawab, dan penguasaan diri sebagai bagian dari pertumbuhan iman.

Demarkasi ini juga mencegah penggunaan teori psikologi secara eklektik tanpa pemeriksaan asumsi. Misalnya, guru tidak perlu menerima setiap pandangan tentang aktualisasi diri, otonomi, atau manusia ideal secara utuh. Temuan psikologi dapat diambil pada tingkat deskriptif dan fungsional sejauh membantu memahami proses perkembangan, lalu ditempatkan kembali dalam antropologi dan tujuan pendidikan Kristen. Prinsip ini sejalan dengan panduan Psikologi PAK yang menuntut integrasi teologi-psikologi secara koheren dan argumentatif, bukan sekadar menempelkan ayat.

Dalam praktiknya, demarkasi tidak berarti guru menolak psikologi. Sebaliknya, demarkasi memungkinkan penggunaan psikologi secara bertanggung jawab. Guru dapat menggunakan pengetahuan tentang executive function untuk memahami mengapa anak memerlukan instruksi singkat dan latihan bertahap; menggunakan pengetahuan regulasi emosi untuk merancang latihan mengenali emosi; dan menggunakan teori self-regulated learning untuk merancang refleksi. Namun, tujuan akhirnya tetap ditentukan oleh visi PAK: pertumbuhan peserta didik dalam pengetahuan akan Allah, respons terhadap anugerah, dan kehidupan yang semakin mencerminkan Kristus.

OBCE sebagai Kerangka Translasi dari Nilai ke Outcome

OBCE memberikan struktur agar tujuan formatif PAK tidak berhenti sebagai slogan. Dalam pendekatan outcome-based, guru memulai dari perubahan yang diharapkan, kemudian merancang pengalaman belajar, strategi pembelajaran, dan asesmen yang memungkinkan outcome tersebut dicapai dan diamati. Literatur terbaru tentang OBE dalam pendidikan agama Kristen menekankan pentingnya pergeseran dari transfer pengetahuan menuju outcome transformasi iman serta keselarasan antara outcome, strategi pembelajaran, dan asesmen (Simamora et al., 2025). Kajian tentang penilaian PAK berbasis OBE juga menekankan constructive alignment dan asesmen autentik yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotor (Hutapea & Panjaitan, 2025).

Dalam artikel ini, outcome utama dirumuskan sebagai berikut: 'Peserta didik mampu menunjukkan pengendalian diri dalam proses belajar dan dalam relasi dengan teman sebagai wujud karakter Kristiani.' Rumusan tersebut sengaja menggunakan kata 'menunjukkan' karena OBCE membutuhkan hasil yang dapat diamati. Kata 'sebagai wujud karakter Kristiani' menjaga orientasi teologis agar kemampuan regulasi tidak menjadi tujuan netral. Outcome tersebut kemudian dipecah



menjadi indikator yang dapat diamati tanpa mengklaim bahwa indikator tersebut sendirian membuktikan pertumbuhan iman.

Tabel 1. Pemetaan masalah autentik, konstruk psikologis, outcome OBCE, dan praktik PAK.

Masalah pelayanan	Konstruk psikologis	Outcome OBCE	Praktik PAK
Tidak fokus / meninggalkan kelas	Perhatian dan regulasi perilaku	Mampu mempertahankan perhatian dan mengikuti kegiatan	Tujuan singkat, isyarat perhatian, refleksi diri
Mudah bosan / memilih bermain	Kontrol impuls dan motivasi	Mampu menunda dorongan bermain demi tujuan belajar	Pilihan terbatas, target bertahap, penguatan bermakna
Emosi tinggi	Regulasi emosi	Mampu mengenali dan mengungkapkan emosi secara tepat	Pemberian nama emosi, jeda, doa/refleksi, dialog
Memukul teman	Inhibisi respons/agresi	Mampu menahan tindakan menyakiti dan memilih respons damai	Latihan penyelesaian konflik, restitusi, teladan guru
Kesulitan mengikuti aturan	Self-monitoring dan kebiasaan	Mampu mengikuti aturan kelas secara konsisten	Aturan sederhana, pemantauan diri, umpan balik
Relasi konflik	Kompetensi sosial	Mampu meminta maaf, mengampuni, dan menyelesaikan konflik	Role play, percakapan rekonsiliatif, kerja sama

Rumusan outcome tersebut menunjukkan bahwa OBCE bukan sekadar mengganti tujuan 'memahami pengendalian diri' dengan tujuan 'mampu mengendalikan diri'. Outcome harus disertai kondisi, perilaku, dan indikator yang dapat dipantau. Karena itu, guru perlu menyediakan kesempatan berulang untuk praktik. Misalnya, peserta didik tidak cukup mendengar cerita tentang tokoh Alkitab yang memiliki penguasaan diri; mereka perlu menghadapi situasi pembelajaran yang memungkinkan mereka mempraktikkan menunggu giliran, menahan respons agresif, menyampaikan ketidaksetujuan, dan meminta pertolongan.

Pada titik ini, prinsip OBCE bertemu dengan teori self-regulated learning. Guru dapat merancang pembelajaran dengan siklus forethought–performance–self-reflection secara sederhana: menetapkan target, melaksanakan strategi, memonitor, lalu merefleksikan hasil. Model seperti ini konsisten dengan pemahaman regulasi diri sebagai proses aktif. Guru PAK dapat menghubungkannya dengan refleksi iman: 'Apa yang saya lakukan ketika saya marah?', 'Apa pilihan yang menunjukkan kasih kepada teman?', 'Bagaimana saya dapat memperbaiki tindakan saya pada kesempatan berikutnya?' Pertanyaan tersebut tidak menggantikan latihan psikologis, tetapi memberi arah moral-spiritual terhadap latihan tersebut.

Strategi Pedagogis PAK untuk Membentuk Pengendalian Diri

Pertama, guru perlu menetapkan outcome yang spesifik dan realistis. Pada usia sekolah dasar, outcome sebaiknya tidak dirumuskan sebagai 'selalu mampu mengendalikan emosi'. Rumusan seperti itu terlalu absolut dan sulit diukur. Outcome lebih tepat dinyatakan sebagai kemampuan yang berkembang, misalnya mampu mengenali tanda kemarahan dan memilih respons nonagresif dalam situasi konflik yang sederhana. Pendekatan bertahap memungkinkan guru memberi umpan balik dan mengakui kemajuan tanpa mengabaikan kebutuhan perbaikan.



Kedua, pembelajaran perlu menggabungkan pengajaran eksplisit dan praktik. Guru dapat menjelaskan makna penguasaan diri, tetapi penjelasan harus diikuti latihan. Role play dapat digunakan untuk situasi seperti teman mengambil alat tulis, kalah dalam permainan, diminta berhenti bermain, atau tidak setuju dengan pendapat teman. Peserta didik kemudian memilih respons, mendiskusikan akibatnya, dan mencoba kembali. Strategi ini sejalan dengan bukti bahwa program social-emotional learning dapat meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan berbagai outcome sekolah (Durlak et al., 2011; Taylor et al., 2017; Cipriano et al., 2023).

Ketiga, guru perlu membangun rutinitas regulasi. Rutinitas dapat berupa 'berhenti–kenali–pilih–lakukan–refleksi'. Berhenti berarti memberi jeda sebelum bereaksi. Kenali berarti memberi nama pada emosi dan kebutuhan. Pilih berarti mempertimbangkan respons yang tidak menyakiti. Lakukan berarti menjalankan respons. Refleksi berarti melihat akibat dan menentukan perbaikan. Rutinitas ini dapat diterapkan dalam pembelajaran PAK dan dalam pengelolaan kelas sehari-hari.

Keempat, guru perlu mengembangkan relasi yang aman sekaligus memiliki batas. Relasi yang hangat bukan berarti membiarkan perilaku agresif. Sebaliknya, batas yang jelas tidak harus diwujudkan melalui penghinaan atau pelabelan. Guru dapat memisahkan penilaian terhadap tindakan dari penilaian terhadap pribadi: tindakan memukul salah dan harus dihentikan, tetapi anak tetap diperlakukan sebagai pribadi yang perlu dibimbing dan dipulihkan. Prinsip ini membantu menciptakan iklim pembelajaran yang mendukung regulasi emosi.

Kelima, asesmen perlu autentik. Guru dapat menggunakan observasi terstruktur, jurnal refleksi sederhana, penilaian diri, catatan anekdot, dan umpan balik teman. Asesmen tidak dimaksudkan untuk memberi label 'anak baik' atau 'anak buruk', tetapi untuk memantau perkembangan outcome. Dalam konteks OBCE, asesmen harus menjawab pertanyaan: apakah perilaku yang ditargetkan mulai muncul, dalam situasi apa, seberapa konsisten, dan dukungan apa yang masih diperlukan?

Keenam, pembentukan pengendalian diri perlu melibatkan orang tua dan komunitas. Anak akan kesulitan mempertahankan kebiasaan jika pesan yang diterima di kelas bertentangan dengan lingkungan lain. Karena itu, guru PAK dapat menyampaikan indikator outcome secara sederhana kepada orang tua, misalnya kemampuan mengungkapkan kemarahan tanpa menyakiti, menunda keinginan, dan meminta maaf. Kerja sama tidak berarti memindahkan tanggung jawab sekolah kepada keluarga, melainkan menciptakan konsistensi dukungan.

Model Konseptual PAK–Psikologi–OBCE

Berdasarkan sintesis, artikel ini mengusulkan model tiga lapis. Lapis pertama adalah lapis psikologis-deskriptif, yaitu pemahaman tentang perhatian, fungsi eksekutif, regulasi emosi, kontrol impuls, motivasi, dan relasi sosial. Lapis kedua adalah lapis teologis-normatif, yaitu tujuan pembentukan manusia dalam terang Alkitab dan kerangka Reformed. Lapis ketiga adalah lapis pedagogis-operasional, yaitu OBCE yang menerjemahkan tujuan tersebut menjadi outcome, pengalaman belajar, dan asesmen.

Ketiga lapis tersebut tidak ditempatkan sejajar dalam arti memiliki otoritas yang sama. Psikologi menjelaskan dan menyediakan alat bantu; teologi memberi arah normatif; OBCE menyediakan arsitektur pedagogis untuk menghubungkan tujuan dan praktik. Struktur ini menjaga artikel dari dua bahaya: reduksi PAK menjadi psikologi pendidikan dan spiritualisasi yang tidak memperhatikan proses perkembangan anak.

**Tabel 2. Model konseptual tiga lapis integrasi Psikologi–Teologi Reformed–OBCE.**

Lapis	Pertanyaan utama	Kontribusi	Batas
Psikologi	Bagaimana regulasi diri berkembang?	Deskripsi mekanisme dan strategi pedagogis	Tidak menentukan tujuan akhir manusia
Teologi Reformed	Untuk apa manusia dibentuk?	Arah normatif dan tujuan formatif-spiritual	Tidak menggantikan analisis perkembangan empiris
OBCE	Perubahan apa yang diharapkan dan bagaimana diamati?	Outcome, alignment, pengalaman belajar, asesmen	Outcome harus tetap tunduk pada tujuan PAK

Implikasi bagi Pelayanan PAK di SD 007 Tanjung Selor

Jika model ini diterapkan pada konteks pelayanan penulis, langkah awal bukanlah memberi label kepada peserta didik, melainkan melakukan pemetaan perilaku secara objektif. Guru dapat mencatat kapan anak kehilangan fokus, situasi apa yang mendahului perilaku, respons guru dan teman, serta bagaimana anak merespons setelah diarahkan. Data sederhana tersebut dapat membantu membedakan apakah masalah terutama muncul pada jenis tugas tertentu, transisi kegiatan, interaksi sosial, atau situasi emosional tertentu.

Langkah berikutnya adalah memilih satu atau dua outcome prioritas terlebih dahulu. Misalnya, selama empat minggu pertama outcome dapat difokuskan pada kemampuan bertahan dalam kegiatan dan menggunakan respons nonagresif ketika marah. Setelah indikator tersebut mulai berkembang, target dapat diperluas kepada penyelesaian konflik, pengelolaan frustrasi, dan tanggung jawab terhadap tugas. Pendekatan bertahap lebih realistis daripada menuntut seluruh perubahan sekaligus.

Guru juga dapat menggunakan struktur pelajaran yang lebih prediktabel: tujuan disampaikan di awal, aturan dibuat singkat, aktivitas dibagi menjadi segmen yang sesuai dengan rentang perhatian, dan ada jeda refleksi. Ketika peserta didik berhasil mengendalikan diri, guru memberikan umpan balik yang spesifik, misalnya 'Kamu tadi marah, tetapi kamu memilih berbicara daripada memukul.' Umpan balik seperti itu memperjelas hubungan antara tindakan dan outcome.

Dalam dimensi PAK, pengalaman tersebut dapat dihubungkan dengan tema-tema Alkitab secara kontekstual. Pembahasan tentang kasih kepada sesama dapat dihubungkan dengan cara memperlakukan teman; pembahasan tentang pengampunan dapat dihubungkan dengan pemulihan setelah konflik; pembahasan tentang penguasaan diri dapat dihubungkan dengan kemampuan menahan respons impulsif. Namun, hubungan tersebut perlu dijelaskan secara substantif, bukan sekadar menambahkan ayat pada akhir aktivitas.

Evaluasi outcome perlu dilakukan secara berkala. Guru dapat menggunakan rubrik empat tingkat: belum tampak, mulai tampak dengan bantuan, tampak secara mandiri dalam situasi tertentu, dan tampak relatif konsisten dalam berbagai situasi. Rubrik tersebut sebaiknya digunakan untuk umpan balik, bukan sebagai vonis karakter. Perubahan perilaku juga perlu dipahami dalam perkembangan anak; kemajuan dapat bersifat tidak linear dan dipengaruhi kondisi kelas, keluarga, kesehatan, dan relasi sosial.

Implikasi penting lainnya adalah kebutuhan untuk merujuk jika masalah perilaku menetap, berat, atau mengancam keselamatan. PAK tidak menggantikan fungsi psikolog, konselor, guru BK, atau tenaga profesional lainnya. Demarkasi yang sama berlaku di sini: guru PAK memiliki mandat pedagogis dan pastoral, tetapi tidak seharusnya membuat diagnosis psikologis tanpa kompetensi dan prosedur yang tepat.



Kontribusi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, artikel ini menawarkan pemahaman bahwa pengendalian diri dalam PAK dapat dibangun melalui hubungan yang jelas antara proses regulasi psikologis dan tujuan formatif Kristen. Kontribusinya bukan pada penemuan konstruk psikologis baru, melainkan pada kerangka integratif yang memberi batas otoritas setiap disiplin. Psikologi menjelaskan mekanisme; teologi memberi orientasi; OBCE mengoperasionalkan tujuan.

Secara praktis, artikel menghasilkan perangkat konseptual yang dapat digunakan guru untuk merancang pembelajaran: outcome yang dapat diamati, indikator perilaku, strategi latihan, relasi pedagogis, dan asesmen autentik. Kerangka tersebut juga dapat menjadi dasar penelitian tindakan kelas atau studi kasus berikutnya untuk menguji apakah penerapan strategi tertentu benar-benar meningkatkan indikator pengendalian diri dalam konteks sekolah dasar Kristen.

Kontribusi lain terletak pada pemindahan fokus dari sekadar 'mengatasi anak bermasalah' menjadi 'membentuk kapasitas anak'. Perspektif ini penting secara pedagogis karena perilaku yang sulit tidak hanya dipandang sebagai gangguan terhadap pembelajaran, tetapi sebagai kesempatan untuk mengembangkan kapasitas regulasi. Namun, orientasi pembentukan tersebut tetap harus disertai batas yang jelas terhadap perilaku yang membahayakan diri atau orang lain.

SIMPULAN

Hasil kajian pustaka integratif menunjukkan bahwa persoalan autentik berupa kesulitan fokus, mudah bosan, meninggalkan pembelajaran, emosi yang tinggi, dan tindakan agresif dapat dipahami secara lebih memadai melalui konstruk pengendalian diri, self-regulation, dan emotion regulation. Literatur yang ditelaah menunjukkan bahwa regulasi diri berkaitan dengan keterlibatan belajar, fungsi sosial, perilaku, dan prestasi, sementara regulasi emosi dan kualitas relasi guru-siswa menjadi bagian penting dari proses tersebut. Karena itu, respons PAK perlu melampaui teguran dan penyampaian materi menuju pembentukan kapasitas yang dilatih secara bertahap.

Dalam kerangka Reformed, teori psikologi tidak ditempatkan sebagai norma terakhir. Psikologi berfungsi sebagai norma normata yang membantu menjelaskan perkembangan dan menyediakan strategi pedagogis, sedangkan Alkitab sebagai norma normans memberi arah normatif bagi tujuan pembentukan. Pengendalian diri karena itu tidak berhenti pada ketertiban, produktivitas, atau kemampuan mengendalikan emosi, tetapi diarahkan pada kehidupan yang mencerminkan kasih, kesabaran, penguasaan diri, penghormatan terhadap sesama, dan respons terhadap anugerah Allah.

OBCE memungkinkan tujuan tersebut diterjemahkan menjadi outcome yang konkret dan dapat diamati. Outcome utama yang diusulkan ialah kemampuan peserta didik menunjukkan pengendalian diri dalam proses belajar dan relasi dengan teman sebagai wujud karakter Kristiani. Outcome ini dapat diamati melalui perhatian yang lebih baik, kemampuan menunda dorongan bermain, pengenalan dan pengungkapan emosi secara tepat, pengendalian agresi, kepatuhan terhadap aturan, penyelesaian konflik secara damai, serta praktik kasih, kesabaran, dan penguasaan diri. Dengan demikian, keberhasilan PAK tidak hanya diukur dari apa yang diketahui peserta didik, tetapi juga dari bagaimana pengetahuan dan iman diwujudkan dalam kehidupan.

Secara praktis, guru PAK disarankan merancang outcome bertahap, memberikan latihan eksplisit, membangun rutinitas regulasi, menjadi teladan relasional, menggunakan asesmen autentik, dan bekerja sama dengan keluarga serta tenaga profesional ketika diperlukan. Keterbatasan artikel ini adalah bahwa sintesisnya belum diuji melalui penelitian lapangan pada peserta didik di SD 007 Tanjung Selor. Karena itu, penelitian lanjutan perlu menguji model melalui penelitian tindakan kelas, studi kasus, atau mixed methods dengan instrumen regulasi diri dan observasi perilaku yang valid. Penelitian berikutnya juga



perlu menguji bagaimana outcome spiritual, karakter, dan perilaku dapat diukur secara bertanggung jawab tanpa mereduksi pertumbuhan iman menjadi skor psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.
- Benick, M., Dörrenbächer-Ulrich, L., Weisenfels, M., & Perels, F. (2021). Fostering self-regulated learning in primary school students: Can additional teacher training enhance the effectiveness of an intervention? *Psychology Learning & Teaching*, 20(3), 324–347.
- Burson, S. L., & Castelli, D. M. (2022). How elementary in-school play opportunities relate to academic achievement and social-emotional well-being: Systematic review. *Journal of School Health*, 92(10), 945–958. <https://doi.org/10.1111/josh.13217>
- Cai, G., Yue, Y., Huang, J., & Li, M. (2020). Are emotion regulation strategies different among 3–6-year-old aggressive children? Evidence from China. *Iranian Journal of Public Health*, 49(12), 2356–2366. <https://doi.org/10.18502/ijph.v49i12.4819>
- Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., & Durlak, J. A. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181–1204. <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>
- Darinding, J. L., & Ilat, I. P. (2022). Tanggung jawab guru PAK dalam pembentukan karakter siswa di SMP Negeri 1 Tahuna. *Didaskalia: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 86–96. <https://doi.org/10.51667/djpk.v3i2.1039>
- Dignath, C., Rimm-Kaufman, S., van Ewijk, R., & Kunter, M. (2024). Are metacognition interventions in young children effective? Evidence from a series of meta-analyses. *Metacognition and Learning*. <https://doi.org/10.1007/s11409-024-09405-x>
- Dörrenbächer-Ulrich, L., & Bregulla, M. (2024). The relationship between self-regulated learning and executive functions—A systematic review. *Educational Psychology Review*, 36, 95. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09932-8>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373–399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hutapea, R. H., & Panjaitan, R. (2025). Penilaian Pendidikan Agama Kristen berbasis Outcome-Based Education: Kerangka konseptual dan implikasi pedagogis. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity*, 7(2), 786–795. <https://doi.org/10.37364/jireh.v7i2.598>
- Joo, Y. (2018). Christian education in infancy and early childhood for self-regulation and moral development. *Christian Education and Information Technology*, 58, 199–231.
- Joo, Y. (2015). Emotion regulation based on Christian value system and Christian character education. *Korean Journal of Christian Education*, 44, 77–115. <https://doi.org/10.17968/jcek.2015..44.004>



- Kwon, K., Hanrahan, A. R., & Kupzyk, K. A. (2019). Emotion regulation in primary school children: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 100, 239–257. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.02.044>
- Li, T., Wang, Z., Merrin, G. J., Wan, S., Bi, K., Quintero, M., & Song, S. (2024). The joint operations of teacher-student and peer relationships on classroom engagement among low-achieving elementary students: A longitudinal multilevel study. *Contemporary Educational Psychology*, 77, 102258. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2024.102258>
- Magro, S. W., et al. (2024). Meta-analytic associations between the Student-Teacher Relationship Scale and students' social competence with peers. *School Psychology Review*. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2023.2258767>
- Marzuki, M., Murdiono, M., & Samsuri, S. (2011). Pembinaan karakter siswa berbasis pendidikan agama. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 41(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v41i1.1918>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693–2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Olid-Luque, M., Ayllón-Salas, P., Arco-Tirado, J. L., & Fernández-Martín, F. D. (2024). Impact of self-regulated learning programs in primary education: A systematic review. *Psychology in the Schools*, 62(3), 734–755. <https://doi.org/10.1002/pits.23352>
- Emslander, V., Holzberger, D., Ofstad, S. B., Fischbach, A., & Scherer, R. (2025). Teacher-student relationships and student outcomes: A systematic second-order meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 151(3), 365–397. <https://doi.org/10.1037/bul0000461>
- Robson, D. A., Allen, M. S., & Howard, S. J. (2020). Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(4), 324–354. <https://doi.org/10.1037/bul0000227>
- Simamora, R. A. V., Nababan, R., & Sihotang, H. (2025). Outcome-Based Education (OBE) in Christian Religious Education: From knowledge transfer to faith transformation. *Indonesian Journal of Christian Education and Theology*, 4(4), 375–384. <https://doi.org/10.55927/ijcet.v4i4.287>
- Szcześniak, M., et al. (2023). Emotion regulation strategies and aggression in youngsters: The mediating role of negative affect. *Heliyon*, 9, e14048. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14048>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Trotta, E., Semeraro, C., Gatti, M., Coppola, G., Mammarella, N., & Palladino, P. (2026). A systematic review and meta-analysis on achievement emotions, working memory and student-teacher relationship during second language learning in primary school. *PLOS ONE*, 21(5), e0350119. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0350119>
- Udju, L. O., Setia, Y., & Lin, I. M. (2023). Strategy for teachers to support self-regulation for student learning process in post-pandemic learning. *Aletheia Christian Educators Journal*, 5(1), 17–24. <https://doi.org/10.9744/aletheia.5.1.17-24>
- Wang, F., & Ye, Z. (2021). On the role of EFL/ESL teachers' emotion regulation in students' academic engagement. *Frontiers in Psychology*, 12, 758860. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758860>
- Weiss, E. M. (2024). Self-regulation in elementary school: Do teacher-reported effortful control and directly assessed executive function codevelop? *Developmental Psychology*, 60(11), 2101–2115. <https://doi.org/10.1037/dev0001658>



- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- Andriana, E., Rokmanah, S., & Setiawan, N. Y. Z. A. (2024). Analisis pendidikan karakter terhadap kedisiplinan siswa sekolah dasar. *Indonesian Journal of Elementary Education*, 6(2). <https://doi.org/10.31000/ijoe.v6i2.13032>
- Desmita. (2017). Psikologi perkembangan peserta didik: Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP, dan SMA. PT Remaja Rosdakarya.
- Fauziah, N. R. A., Rozie, F., Rukmiyati, & Koesmini, A. D. (2025). Implementasi expressive writing sebagai sarana regulasi diri dan penyaluran emosi pada siswa kelas IV di SDN Mlajah 2 Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 5(1). <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i1.2550>
- Humeiroh, N. A., Azzahra, N. S., Fadila, N. D., Mawaddah, N. A., Kamelia, N. D., & Iskandar, S. (2026). Peran guru dalam mengidentifikasi emosi siswa sekolah dasar dan implementasi EmotioNotes sebagai strategi pengelolaan kelas. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.17977/um065.v6.i2.2026.4>
- Koesoema A., D. (2012). Pendidikan karakter: Strategi mendidik anak di zaman global. Grasindo.
- Lickona, T. (2013). Pendidikan karakter: Panduan lengkap mendidik siswa menjadi pintar dan baik. Nusa Media.
- Murniyetti, Engkizar, & Anwar, F. (2016). Pola pelaksanaan pendidikan karakter terhadap siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 6(2). <https://doi.org/10.21831/jpk.v6i2.12045>
- Niron, M. D., Budiningsih, C. A., & Pujiriyanto. (2013). Rujukan integratif dalam pelaksanaan pendidikan karakter di sekolah dasar. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 43(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v43i1.1955>
- Purwaningsih, A. Y., & Herwin. (2020). Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan terhadap kemandirian belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(1). <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i1.29662>
- Rizekiati, Marlina, Iswari, M., & Handayani, E. S. (2026). Faktor yang memengaruhi regulasi emosi peserta didik sekolah dasar dalam menghadapi perundungan: Kajian literatur sistematis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. <https://ojs2.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/24343>
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sujarwo, S., & Yuniarsa, R. (2026). Strategi peningkatan regulasi emosi peserta didik melalui metode experiential learning di SD Negeri 20 Tanjung Lago. *Journal of Community Development*, 6(2). <https://doi.org/10.47134/comdev.v6i2.1847>
- Sukarno, S., Marmoah, S., Poerwanti, J. I. S., Supianto, S., & Istiyati, S. (2025). Pendidikan karakter di sekolah dasar: Tantangan dan peluang. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*.
- Zubaedi. (2011). Desain pendidikan karakter: Konsepsi dan aplikasinya dalam lembaga pendidikan. Kencana.

