



Terbit online pada laman web jurnal : <http://wartaandalas.lppm.unand.ac.id/>

Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

Regulasi Emosi Guru dan Menjadi Pendidik yang Profesional

Rozi Sastra Purna * dan Dwi Puspasari

Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia

*Corresponding author. E-mail address: rozisastrapurna@med.unand.ac.id

Keywords:

professional
teachers,
regulation
emotion, teacher

ABSTRACT

A teacher is a person who imparts knowledge to students. Teachers are subjects that play an essential role in the continuity of education. Teachers will be able to educate and teach if they have emotional stability and have a great sense of responsibility to advance their students. Teachers in schools must be able to deal with the emotional demands of the surrounding environment on an ongoing basis. Thus, the teacher's knowledge and skills are needed to manage the emotion they experience while carrying out their roles as educators. This community service activity was conducted at the Insan Karima Cendekia Foundation in Bukittinggi, West Sumatra. This location was chosen because it considered the problems faced by teachers, especially in managing emotions. The foundation also conveyed the obstacles and needs related to psychoeducation for teachers. The activities were packaged in the form of providing psychoeducation and direct practice related to emotional regulation and becoming professional educators. Through the activities carried out, it was hoped that it could be a means to help teachers recognize emotion and understand how to regulate their emotions and help teachers gain knowledge related to being a professional educator.

Kata Kunci:

guru, pendidik
profesional,
regulasi emosi

ABSTRAK

Guru merupakan orang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada peserta didik. Guru adalah subjek yang memegang peranan penting dalam keberlangsungan pendidikan. Guru akan dikatakan mampu mendidik sekaligus mengajar apabila memiliki stabilitas emosi dan memiliki rasa tanggung jawab yang besar untuk memajukan anak didiknya. Sekolah dan ruang kelas adalah arena emosional yang kompleks. Guru di sekolah harus mampu menghadapi tuntutan-tuntutan emosional dari lingkungan sekitar secara terus-menerus. Dengan demikian, diperlukan pengetahuan serta keterampilan guru dalam mengelola emosi yang mereka alami selama menjalankan peran sebagai pendidik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Yayasan Insan Karima Cendekia Bukittinggi. Pemilihan lokasi ini karena mempertimbangkan adanya permasalahan yang dihadapi para guru terutama dalam mengelola emosi. Pihak yayasan juga menyampaikan kendala-kendala dan kebutuhan mereka terkait adanya psikoedukasi khususnya kepada guru-guru. Kegiatan dikemas dengan bentuk pemberian psikoedukasi dan praktek langsung terkait regulasi emosi dan menjadi pendidik profesional. Melalui kegiatan yang dilakukan diharapkan dapat menjadi sarana untuk dapat membantu guru dalam mengenali emosi serta memahami bagaimana cara meregulasi emosi yang dirasakan dan serta membantu guru mendapatkan pengetahuan terkait dengan menjadi pendidik profesional.

PENDAHULUAN

Guru merupakan orang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada peserta didik. Guru merupakan orang yang melaksanakan pendidikan di tempat-tempat tertentu dan tidak mesti di lembaga pendidikan formal. Guru adalah subjek yang memegang peranan penting dalam keberlangsungan pendidikan. Tanpa guru, sulit dibayangkan bagaimana pendidikan dapat berjalan (Siddik, 2006).

Guru akan dikatakan mampu mendidik sekaligus mengajar apabila memiliki stabilitas emosi dan memiliki rasa tanggung jawab yang besar untuk memajukan anak didiknya (Hamalik, 2012). Namun pada kenyataannya, saat ini menunjukkan maraknya pemberitaan di media mengenai ketidakmampuan guru dalam mengendalikan emosi dan perilakunya yang kontraproduktif dengan tujuan pembelajaran.

Emosi merupakan suatu keadaan yang kompleks dari seseorang yang menyangkut perubahan jasmani seperti perubahan dalam pernapasan, denyut jantung, sekresi kelenjar serta perubahan dari sisi kejiwaan seperti ditandai dengan perasaan yang kuat dan biasanya merupakan dorongan ke suatu bentuk tingkah laku tertentu seperti tertawa, sedih, menangis (Bruno, 1989). Reaksi secara emosional sebenarnya sudah ada pada bayi yang baru lahir sampai pada masa dewasa atau lanjut usia. Emosi hadir dalam diri semua orang dan semua profesi termasuk profesi guru di sekolah. Emosi adalah keadaan internal yang memiliki manifestasi eksternal bagi semua orang termasuk guru di sekolah. Meskipun yang bisa merasakan emosi hanyalah yang mengalaminya, tetapi orang lain kerap bisa mengetahuinya karena emosi diekspresikan dalam berbagai bentuk. Emosi dapat diekspresikan melalui verbal maupun nonverbal. Ekspresi verbal misalnya kata-kata atau bahasa, berbicara tentang emosi yang dialami dan lainnya. Ekspresi nonverbal misalnya perubahan ekspresi wajah, ekspresi vokal (nada suara dan urutan pengucapan), perubahan fisiologis, gerak dan isyarat tubuh, serta tindakan-tindakan emosional.

Sehat secara emosional berarti dapat mengelola masalah sehari-hari di sekolah seperti stres dan semua hal lain yang dapat berdampak pada kesehatan jiwa dan raga. Menjaga kesehatan emosional sama pentingnya dengan menjaga kesehatan tubuh, karena keduanya saling memengaruhi. Sekolah dan ruang kelas adalah arena emosional yang kompleks. Guru di sekolah harus mampu menghadapi tuntutan-tuntutan emosional dari lingkungan sekitar secara terus-menerus. Guru melaporkan bahwa emosi ini sering kali timbul ketika melakukan pengelolaan dan disiplin interaksi kelas, dan mereka pun mencoba untuk mengatur atau mengelola emosi tersebut sesering mungkin karena mereka percaya bahwa hal ini dapat membantu mereka untuk mencapai tujuan (Sutton, 2004).

Guru melaporkan bahwa mereka lebih mungkin untuk mengalami emosi negatif dan karena itu mereka mencoba untuk mengatur emosi ini ketika tujuan mereka memajukan belajar siswa terganggu (Sutton, 2004). Pengelolaan emosi nyatanya telah memberi manfaat bagi guru. Manfaat mengelola emosi bagi guru adalah sebagai berikut: sebagai proses guru dalam beradaptasi dengan lingkungan, sehingga dirinya tetap mendapatkan rasa nyaman dan menghindari rasa sakit atau rasa tidak nyaman yang tidak diinginkan oleh guru; menyeimbangkan keinginan-keinginan yang dimiliki guru dengan kenyataan yang biasanya harus dihadapi; mempromosikan terjadinya integrasi dalam proses pembentukan atau pemeliharaan kepribadian; kemampuan meregulasi emosi dapat meningkatkan fleksibilitas dalam fungsi-fungsi kepribadian guru; meningkatkan koherensi dan stabilitas jangka panjang pada keseluruhan sistem kepribadian guru.

Emosi-emosi negatif seperti kecewa dan marah terkadang menguasai perasaan guru di sekolah, sehingga guru menjadi tidak dapat berkonsentrasi dalam mengajar. Hal-hal tersebut dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk tahu cara mengendalikan emosi. Sebuah penelitian yang diterbitkan oleh *Journal of Psychosomatic Research* memperlihatkan dampak emosi jika tidak bisa dikendalikan

dengan baik. Penelitian tersebut menemukan bahwa memendam emosi dapat meningkatkan risiko kematian karena penyakit jantung dan juga kanker (Chapman, dkk., 2013). Penelitian Kubzansky dan Kawachi (2000) juga memberikan gambaran tentang hubungan emosi negatif, seperti marah, cemas, depresi, dengan pengembangan dari penyakit jantung. Hal ini dikarenakan orang yang terbiasa memendam emosinya akan membawa pikiran negatif dalam tubuh yang dapat mengganggu keseimbangan hormon yang berisiko dengan meningkatnya risiko penyakit yang berhubungan dengan kerusakan sel, seperti kanker. Oleh karena itulah pengelolaan emosional (Regulasi Emosi) perlu dilatih untuk menghindari timbulnya dampak emosi yang bisa muncul dan memengaruhi kesehatan tubuh.

Pengelolaan emosi ini dikenal dengan istilah Regulasi Emosi yang merupakan cara guru mengurangi pengalaman emosi negatif melalui kendali perilaku dan kendali mental yang melibatkan proses kesadaran dan ketidaksadaran yang dapat meningkatkan pengalaman dan pengekspresian emosi positif serta mengurangi pengalaman dan pengekspresian emosi negatif (Gross, 1998). Dengan demikian, melalui kegiatan psikoedukasi kepada guru akan dapat meningkatnya wawasan guru terkait cara meregulasi emosi serta menjadi pendidik yang profesional serta meningkatnya kemampuan guru dalam melakukan regulasi emosi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Yayasan Insan Karima Cendekia Bukittinggi. Pemilihan lokasi ini karena mempertimbangkan adanya permasalahan yang dihadapi para guru terutama dalam mengelola emosi. Pihak yayasan juga menyampaikan kendala-kendala dan kebutuhan mereka terkait adanya psikoedukasi khususnya kepada guru-guru. Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi para guru khususnya terkait dengan emosi, maka kegiatan dikemas dengan bentuk pemberian psikoedukasi dan praktek langsung terkait regulasi emosi dan menjadi pendidik profesional. Pelaksana kegiatan adalah tim dosen dan mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNAND. Sasaran dalam kegiatan ini adalah guru pada Yayasan Insan Karima Cendekia Bukittinggi dengan waktu pelaksanaan adalah pada tanggal 27 Desember 2021 yang bertempat di Yayasan Insan Karima Cendekia Bukittinggi dengan target adalah meningkatnya kemampuan dan wawasan guru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 27 Desember 2021 di Yayasan Insan Karima Cendekia Bukittinggi dimulai pukul 08.00 hingga pukul 16.00, diikuti oleh 16 orang guru yayasan. Semua guru yang mengikuti kegiatan ini memiliki latar belakang pendidikan strata 1 (S1). Pemilihan guru yang mengikuti kegiatan ini berdasarkan pertimbangan dari pihak yayasan yang dianggap memiliki permasalahan dan membutuhkan penambahan wawasan. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dan sambutan dari pihak yayasan dan ketua Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Setelah pembukaan, masuk kepada diskusi dan pengenalan permasalahan yang dialami guru terkait dengan emosi. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan oleh narasumber serta diskusi yang dibantu oleh moderator. Setelah pemaparan materi dan diskusi, peserta diajak untuk praktek langsung terkait dengan cara untuk meregulasi emosi. Dan di tahap akhir adalah pemberian form evaluasi dan penutupan kegiatan. Berikut merupakan beberapa gambar terkait dengan latihan regulasi emosi yang dilakukan.



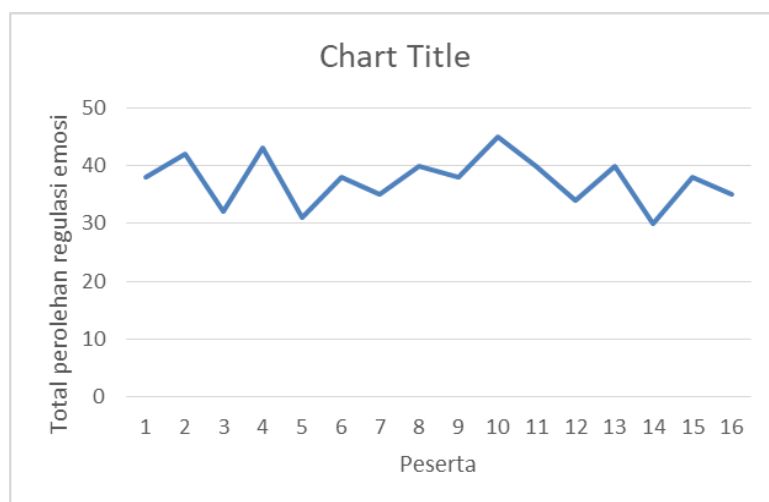
Gambar 1. Pengenalan emosi dan guru profesional



Gambar 2. Brain Gym dan relaksasi

Tabel 1 berikut merupakan gambaran regulasi emosi guru setelah dilaksanakan kegiatan psikoedukasi untuk 16 orang guru di Yayasan Insan Karima Cendekia Bukittinggi.

No.	Inisial	Usia (Thn)	Item no. dan skor								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	NL	29	4	4	5	4	5	4	4	4	4
2.	NH	30	5	5	5	5	5	5	4	4	4
3.	F	29	4	4	4	3	4	2	4	4	3
4.	AH	36	5	5	5	4	5	5	5	5	4
5.	ACD	26	3	4	4	2	4	4	4	2	4
6.	ZF	29	4	4	4	4	5	4	4	5	4
7.	NK	26	4	5	4	5	5	4	3	3	2
8.	UNR	29	5	3	4	5	5	4	5	5	4
9.	DH	33	5	4	4	4	5	5	4	3	4
10.	A	30	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11.	LS	35	5	5	5	4	5	5	3	4	4
12.	MR	39	4	4	4	4	3	3	4	4	4
13.	JL	29	5	4	4	5	5	5	4	4	4
14.	R	28	2	2	4	2	4	4	4	4	4
15.	AEL	34	5	5	5	4	4	4	4	5	2
16.	LL	33	5	5	4	5	4	4	3	2	3



Gambar 3. Hasil skor total masing-masing guru terkait regulasi emosi

Setelah serangkaian kegiatan pengenalan masalah emosi pada guru, pemaparan materi, praktek langsung serta diskusi, di akhir tahapan, peserta diberikan lembar evaluasi kegiatan yang hasilnya pada Tabel 2.

Tabel 2. Skor evaluasi kegiatan dengan skala 0 - 4

No.	Item	Peserta															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Saya memahami tujuan dari kegiatan ini	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
2	Psikoedukasi ini sesuai dengan harapan saya	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
3	Isi psikoedukasi ini menambah pengalaman saya	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4
4	Psikoedukasi ini sangat membantu proses pembelajaran	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4
5	Kegiatan menggunakan media interaktif yang cukup beragam	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3
6	Kegiatan terorganisasi dengan baik	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4
7	Pemateri mampu berkomunikasi baik dengan peserta	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu sarana untuk membantu guru dalam mengenali emosi serta memahami bagaimana cara meregulasi emosi yang dirasakan. Selain itu, dari kegiatan ini guru mendapatkan pengetahuan terkait dengan menjadi pendidik profesional. Dari kegiatan yang dilakukan tersebut, rencana kedepan akan dilakukan *follow up* terkait dengan ketetrampilan regulasi emosi guru dalam bentuk diskusi kelompok-kelompok sehingga para peserta dapat saling *sharing* kendala apa yang dihadapi ketika menerapkan strategi-strategi untuk mengelola emosi serta efektivitasnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Atas terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tentunya kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dan Kerjasama semua pihak khususnya guru pada Yayasan Insan Karima Cendekia Bukittinggi sebagai mitra. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan yang didanai secara mandiri oleh tim pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self efficacy the exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Bruno, F.J. (1989). *Kamus Istilah Kunci Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Caprara, G. V., Giunta, L. Di, Eisenberg, N., & Gerbino, M. (2008). *Assessing Regulatory Emotional Self-Efficacy in Three Countries*. *Psychol Assess*, 20(3), 227–237. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.3.227>
- Corsini, K. D. (2009). *Examining the relationship between religious coping strategies, attachment beliefs and emotion regulation in a mixed sample of college students attending an evangelical university in Central Virginia*. (Disertasi terpublikasi). Faculty of the College of Arts and Sciences, Liberty University.
- Gross, J. (2007). *Handbook of regulation emotion*. New York: Guilford Press.
- Huang, J. L., & Ryan, A. M. (2011). *Beyond personality traits: A study of personality states and situational contingencies in customer service jobs*. *Personnel Psychology*, 64, 451–488.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). *Individual differences in emotion regulation*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351–372). New York: Guilford Press.
- Koole, S. (2009). *The psychology of emotion regulation: An integrative review*. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). *Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: the impact of the Gulf War in Israel*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 817–826.

- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). *Attachment theory and effect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment related strategies*. *Motivation and Emotion*, 27, 77–102.
- Neighbors, H. W., Jackson, J. S., Bowman, P. J., & Gurin, G. (1983). *Stress, coping, and black mental health: preliminary findings from a national study*. *Prev Human Services*, 2(3), 5–29.
- Pargamen, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: Guilford Press.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2005). *Theories of personality* (8th ed.). Australia: Thomson Wadsworth.
- Siddik, D. (2006) *Konsep Dasar Ilmu Pendidikan Islam*. Bandung: Cita Pustaka Media.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion Regulation: a Theme in Search of Definition*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Widiyanto, T. P. (2001). *Tindakan guru atas perilaku emosional siswa di Sekolah Dasar Kanius*. (Disertasi tidak Dipublikasikan). Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Malang.