



Gambaran Regulasi Emosi pada Guru BK di SMP Negeri 17 Surakarta

Andressia Yeiza Putri^{1*}, Dhian Riskiana Putri²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni,
Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Korespondensi penulis: yeizaandressia@gmail.com

Abstract. *Emotional regulation is an important skill needed by teachers, including guidance and counseling teachers, to face emotional challenges that arise in interactions with students and colleagues. Guidance and Guidance Teachers have a role in supporting students' social and emotional development, so the ability to manage emotions well greatly influences the effectiveness of their performance. The focus of this research is to examine the emotional regulation of guidance and counseling teachers at SMP Negeri 17 Surakarta. A qualitative approach was used with observation techniques and in-depth interviews with a number of guidance and counseling teachers at schools. The research results show that emotional regulation in guidance and counseling teachers involves four main aspects. Guidance and guidance teachers who are able to manage their emotions well will be more effective in providing guidance and counseling to students, reduce stress, and minimize the negative impact of emotional conflict in their work and are able to create a harmonious environment and build good relationships with students.*

Keywords: *Emotion Regulation, Guidance, Counseling Teacher*

Abstrak. Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang diperlukan oleh para guru, termasuk guru BK, untuk menghadapi tantangan emosional yang muncul dalam interaksi dengan siswa dan rekan kerja. Guru BK memiliki peran dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa, sehingga kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik sangat memengaruhi efektivitas kerjanya. Fokus pada penelitian ini untuk menelaah regulasi emosi guru BK di SMP Negeri 17 Surakarta. Pendekatan kualitatif digunakan dengan teknik observasi dan wawancara mendalam kepada sejumlah guru BK di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi pada guru BK melibatkan empat aspek utama. Guru BK yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik akan lebih efektif dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa, mengurangi stres, serta meminimalkan dampak negatif dari konflik emosional dalam pekerjaan mereka serta mampu menciptakan lingkungan yang harmonis dan membangun hubungan yang baik dengan siswa.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Bimbingan, Guru Konseling

1. LATAR BELAKANG

Guru bimbingan dan konseling merupakan salah satu guru yang memiliki peran penting dalam sekolah. Guru BK memiliki kemampuan untuk membantu dan membimbing peserta didik dalam memahami dirinya baik potensi dan kelemahan siswa. Untuk mengatasi setiap permasalahan siswa, maka guru BK sangat diperlukan disekolah. Menurut Sadirman (2001), guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam proses pendidikan, tidak hanya sebatas memberikan informasi atau nasihat, tetapi juga sebagai fasilitator dalam perkembangan siswa secara menyeluruh.

Dalam hal tersebut, guru BK menjadi pendidik yang dapat memberikan sejumlah layanan bimbingan dan konseling dengan tujuan memberikan pemahaman, pengentasan terhadap setiap masalah siswa, serta pemeliharaan dan peningkatan terhadap prestasi belajar siswa. Guru BK juga memberikan pendidikan karakter untuk mengembangkan dan membentuk karakter siswa menjadi lebih baik dan menerapkan sopan santun dalam kehidupan sehari-hari

serta menjadikan individu yang beretika, berperilaku, berbudi pekerti, dan berakhlak mulia. Dengan bimbingan guru yang tepat diharapkan dapat berdampak positif terhadap siswa, baik karakternya maupun kemampuannya (Arifin, 2020). Di sisi lain, Guru BK harus mampu mengendalikan emosional dalam diri ketika mendidik siswa.

Mengelola emosi tidaklah mudah maka dibutuhkan adanya penerapan regulasi emosi. Menurut Gross (2007), regulasi emosi merupakan suatu proses luar dan dalam, kesadaran dan ketidaksadaran akan pengaruh dari bagian emosi yang menggabungkan, mewujudkan, menegaskan situasi dari fakta-fakta serta berjalannya konsekuensi. Individu yang mengalami emosi negatif akibat situasi dan kondisi yang penuh tekanan mempunyai kesempatan yang lebih besar dalam merasakan manfaat dari penggunaan strategi regulasi emosi (Burgess, 2006).

Regulasi emosi terjadi bagaimana pengaruh individu terhadap emosi yang dimiliki, ketika memiliki emosi dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi. Situasi dan kondisi yang penuh tekanan yang dialami guru pada umumnya sering terjadi di lingkungan pendidikan tentunya akan menimbulkan emosi negatif yang dirasakan seorang guru yang kemudian memerlukan pengelolaan emosi yang baik agar emosi negatif tersebut dapat disalurkan ke arah yang positif (Gross, 1998).

Mengamati permasalahan yang ada di SMP Negeri 17 Surakarta, Guru BK memiliki tantangan tersendiri ketika mendidik dan menangani kasus siswa. Guru Bimbingan dan konseling turut berperan aktif dalam menguatkan dan membentuk karakter siswa seperti mencegah perilaku menyimpang siswa, adapula siswa yang tidak sopan berbicara dengan guru, berbicara kotor dengan teman hingga dijadikan bahan lelucon, mencegah pembullying serta mengatasi siswa yang keluar dijam pelajaran dan bahkan berkelahi dengan teman sebaya. Tindakan siswa tersebut seringkali dapat menimbulkan emosi negatif muncul karena guru BK telah memberikan peringatan dan bimbingan untuk tidak mengulangi kesalahannya namun terkadang siswa masih berperilaku sama dan tidak mau introspeksi atau memperbaiki diri. Oleh karena itu, Pengelolaan emosi memang penting untuk diterapkan pada guru BK karena menjadi pendidik juga memerlukan kesabaran dan keikhlasan dalam membimbing siswa agar terciptanya individu yang cerdas dan bermoral.

Informasi yang diberikan dari beberapa guru BK yang menjadi subjek penelitian menyatakan bahwa bentuk ekspresi yang ditunjukkan oleh guru hanyalah sebuah akting seperti ekspresi marah dalam bentuk verbal yang diungkapkan dengan memberikan teguran dan shock terapi pada siswa atas kesalahan yang diperbuatnya agar tidak mengulangi kesalahannya. Bagi guru BK, mendidik siswa untuk membentuk karakternya lebih sulit dibandingkan mengajar

karena karakter siswa tidak hanya ditunjukkan dilingkungan sekolah saja namun juga diterapkan dalam lingkungan masyarakat agar siswa tidak melakukan perilaku yang tidak terpuji.

Seorang guru juga harus dapat menjadi pendidik yang profesional dalam menangani dan mendidik siswa, jika guru hanya membiarkan siswa dan tidak mempedulikan kebutuhan siswa maka siswa akan semena-mena atau sering melanggar peraturan sekolah. Ketika menghadapi sesuatu yang tidak menyenangkan atau menimbulkan ketidaknyamanan, upaya yang dilakukan guru BK yakni akan mengungkapkan isi pikiran dan emosi yang dirasakannya apabila tidak dapat menahan emosi tersebut atau berkolaborasi dengan rekan-rekannya untuk menyelesaikan atau mencari solusi atas permasalahan siswa.

Guru BK juga mempunyai cara tersendiri untuk menerapkan strategi regulasi emosi, ketika merasakan emosi negatif muncul dengan cara menenangkan diri terlebih dahulu atau mengesampingkan emosi tersebut agar tidak berdampak buruk bagi orang disekitarnya. Karena meregulasi emosi juga membutuhkan proses, cara menanggulangi emosi yang dirasakan seperti bertukar cerita pada rekan terdekatnya maupun dengan dukungan spiritual yang dapat menetralkan emosi negatif supaya tidak menimbulkan stress yang berlebihan. Jadi, itulah mengapa penerapan regulasi emosi sangat penting bagi guru BK karena dapat berdampak juga bagi orang-orang disekitarnya. Maka dari hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Pada Guru BK di SMP Negeri 17 Surakarta” khususnya dalam menangani dan mendidik siswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian deskriptif berwujud pengumpulan data yang dikumpulkan dan dijelaskan dengan kata-kata, kalimat, atau gambar dan bukan angka. Fokus pada penelitian ini untuk menelaah regulasi emosi guru BK di SMP Negeri 17 Surakarta. Informan dalam penelitian ini terdiri dari informan utama yakni empat guru BK dan dua informan pendukung yakni kepala sekolah dan guru bagian kesiswaan. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan observasi, wawancara serta rekam suara yang menggunakan *guide interview*, lembar observasi dan alat perekam menggunakan handphone. Adapun analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu jenis analisis tematik. Analisis tematik adalah metode untuk menganalisis data kualitatif dengan tujuan menemukan tema atau pola yang terdapat dalam data yang dikumpulkan dengan wawancara, observasi dan verbatim.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilaksanakan pada masing-masing subjek penelitian melalui metode wawancara dan observasi, peneliti mampu menemukan adanya regulasi emosi yang baik dari beberapa subjek yang merupakan guru di SMP Negeri 17 Surakarta. Dijelaskan melalui data dibawah ini, bahwa jumlah guru yang dijadikan sebagai informan sebanyak 4 orang, usia berkisar dari 29 sampai 47 tahun. Kemudian adapun hasil observasi yang dilihat dari rating scale 1=kurang sekali, 2=kurang, 3=sedang, 4=baik, 5=baik sekali.

Tabel 1 Data Subjek

Nama (inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Jabatan
AK	29 Tahun	Perempuan	Guru BK
LI	29 Tahun	Perempuan	Guru BK
W	47 Tahun	Perempuan	Guru BK
AN	31 Tahun	Laki-laki	Guru BK

Tabel 2 Rating Scale

Aspek Regulasi Emosi	Indikator	Rating Scale				
		1	2	3	4	5
<i>Strategies to Emotion (Strategies)</i>	Memahami dan menyadari emosi yang muncul				✓	
	Mampu menyadari perasaan, pikiran, dan tindakan yang terjadi dalam diri				✓	
	Mampu menggunakan strategi regulasi emosi sesuai dengan situasi dan kondisi				✓	
<i>Engaging in goal directed behaviour (Goals)</i>	Mampu mengatasi emosi negatif dalam diri				✓	
	Memiliki kemampuan untuk mengalihkan perhatian				✓	
	Keyakinan individu untuk mengatasi masalah			✓		
	Mampu dengan cepat menenangkan diri			✓		

<i>Control emotional responses (Impuls)</i>	Mampu mengontrol emosi dan respon yang ditunjukkan	✓
	Dapat beradaptasi dengan perubahan emosi	✓
	Mampu mempertahankan perasaan positif dalam situasi menantang	✓
<i>Acceptance of emotional responses (Acceptance)</i>	Menerima peristiwa yang memunculkan emosi dan tidak menghakimi emosi yang dirasakan	✓
	Menyadari bahwa emosi bersifat sementara	✓
	Berusaha tidak menekan atau menyembunyikan emosi	✓

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat digambarkan bahwa guru BK di SMP Negeri 17 Surakarta mampu mengelola emosi dengan baik dalam mendidik dan menangani siswa yang dapat dilihat dari dimensi regulasi emosi. Menurut teori Gross (2007) menyatakan terdapat 4 aspek regulasi emosi, yaitu *strategies to emotion (startegies)*, *engaging in goal directed behaviour (goals)*, *control emotional responses (impuls)*, *acceptance of emotional responses (acceptance)*. Hasil penelitian dari keempat aspek regulasi emosi tersebut terlihat dimiliki oleh semua informan yang menjadi subjek dari penelitian ini.

Dilihat dari aspek *strategies to emotion (strategies)* bahwa informan rata-rata mampu memahami dan menyadari emosi yang muncul seperti pikiran, perasaan, dan tindakan yang terjadi dalam diri dengan baik. informan juga beranggapan supaya tidak terpicu oleh emosi, maka menetapkan prioritas permasalahan siswa yang harus segera ditangani agar dapat tertata untuk memudahkan meregulasi emosi. Emosi diartikan sebagai reaksi positif atau negatif yang saling berhubungan dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam dirinya sendiri (Sarwono, 2010). Emosi yang diungkapkan tidak selalu yang negatif namun emosi positif juga sering diterapkan ketika menangani dan membimbing siswa agar siswa tidak merasa takut karena guru BK adalah sahabat siswa yang memberikan edukasi, penanganan, bimbingan dan pembelajaran yang layak serta membantu siswa untuk berkembang secara optimal agar tidak terjerumus pada tindakan kriminal yang nantinya hidup dimasyarakat. Menurut informan, terkadang jika menangani siswa dengan amarah, siswa pun tidak akan ada

feedback yang baik. Jadi, setiap guru BK belajar dari pengalaman emosi negatif yang mengakibatkan pekerjaan menjadi kurang maksimal dan menjauhi pikiran-pikiran yang negatif agar tercipta ketenangan dalam diri individu. Selain itu, ketika menangani setiap kasus siswa, informan juga bekerja sama dengan kepala sekolah, wali kelas serta orang tua siswa untuk mengetahui perkembangan dan pemantauan siswa. Jika masalah siswa masih dirasa ringan, maka informan memilih untuk menyelesaikannya sendiri tetapi jika masalah siswa tersebut sudah termasuk dalam kasus yang berat, maka informan akan berkolaborasi dengan kepala sekolah yang berwenang untuk pengambilan keputusan pada siswa. Informan juga saling memberikan dukungan serta cara-cara untuk menghadapi siswa.

Dari aspek *engaging in goal directed behaviour (goals)*, keyakinan informan dalam membantu maupun menyelesaikan setiap kasus siswa tergolong sedang. Pengelolaan emosi bukanlah hal yang mudah namun menjadi seorang pendidik, informan berusaha untuk mengalihkan pikiran-pikiran negatif supaya tidak berdampak buruk bagi lingkungan sekitarnya karena tugas guru BK memang membantu anak dalam menyelesaikan masalah. Untuk meminimalisir emosi negatif ketika sedang menghadapi dan menangani permasalahan siswa, informan sering menggunakan teknik STOP seperti diam sejenak, tarik nafas kemudian buang nafas pelan-pelan untuk menenangkan diri dari situasi dan keadaan yang menimbulkan emosi negatif. Informan juga mengalihkan perhatian terhadap emosinya dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti beribadah, berolahraga, menonton film, scroll sosial media, mendengarkan musik, makan makanan yang sehat dan lain sebagainya supaya cepat meminimalisir emosi negatif yang dirasakan. Jika emosi negatif dibiarkan terus menerus maka dapat merugikan orang lain dan menyebabkan kurangnya semangat dalam bekerja. Suasana hati yang positif dan optimisme dapat memberikan energi positif bagi setiap individu maupun orang lain. Utamanya sangat penting sebagai seorang pendidik dalam mengelola emosi supaya menciptakan kondisi yang nyaman dan berperilaku baik.

Kemudian dilihat dari aspek *control emotion responses (impuls)*, rata-rata informan mampu mengontrol emosi dan mempertahankan perasaan positif namun ada juga yang masih tergolong sedang dalam beradaptasi dengan perubahan emosi. Emosi memainkan peran yang besar dalam hubungan dengan siswa dan rekan-rekan guru lainnya, baik dalam konteks pendidikan maupun kehidupan sehari-hari. Jika informan cenderung terbawa emosi seperti kemarahan atau ketegangan, maka dapat mempengaruhi komunikasi dan kerja sama dengan rekan-rekannya. Tentunya, setiap informan menerapkan afirmasi positif yang dapat menjadi penyemangat atau sikap optimis untuk menghadapi setiap kasus-kasus siswa yang ada di sekolah. Pentingnya menciptakan sikap positif karena dengan pikiran yang positif dapat

menstabilkan emosi. Selain itu, informan juga bertanggung jawab dalam pengentasan permasalahan siswa, jadi emosi positif sangat berpengaruh pada diri individu agar terciptanya hubungan yang harmonis antara guru BK dengan siswa beserta rekan-rekan yang lainnya. Jika dapat mengontrol emosi dengan baik ketika menangani siswa, maka emosi tersebut tidak akan meledak-ledak dan tidak memperburuk situasi serta dapat membuka peluang untuk menemukan solusi yang lebih baik dan membangun hubungan yang sehat.

Selanjutnya dari aspek *acceptance of emotional responses (acceptance)*, informan menyatakan bahwa menerima emosi positif maupun negatif dalam mendidik dan menangani siswa. Informan lebih banyak mengelola emosi positif dibandingkan dengan emosi negatifnya karena emosi-emosi negatif tersebut akan menyebabkan diri tidak nyaman serta dapat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental. Jadi, emosi negatif yang dirasakan oleh setiap informan hanya sementara dan lebih menerapkan emosi positif supaya ketika menghadapi masalah dapat segera terselesaikan. Menjadi seorang pendidik juga memiliki pengalaman emosi pada setiap individu terutama dalam pendidikan sebab ketika berada di sekolah tidak hanya bertemu dengan satu siswa saja namun bertemu dengan banyak siswa yang terkadang pengelolaan emosi tersebut menjadi naik turun. Di sisi lain, informan memiliki emosi positif yang lebih banyak karena melihat tingkah anak yang sebenarnya lucu jika dalam koridor yang benar karena kepribadian siswa yang masih dalam tahap perkembangan. Emosi negatif juga bisa saja muncul hanya jika siswa tersebut sulit untuk di didik di sekolah. Jika informan tidak bisa mengelola emosi resikonya akan kesulitan dalam membantu menangani permasalahan siswa. mengekspresikan emosi seperti marah, menangis, bahagia merupakan hal yang wajar sebagai manusia. memang tidak mudah menyangkal emosi tersebut namun informan memiliki cara tersendiri untuk meminimalisir dampak negatif pada siswa. Menurut informan, sebagai pendidik harus bisa mengelola emosi dengan baik karena menjadi role model untuk siswa dan siswa adalah peniru yang baik. Jadi, dalam pekerjaan informan juga harus profesional agar mudah untuk dekat dengan siswa. Pentingnya memiliki regulasi emosi pada guru BK supaya dapat membantu mengentaskan setiap permasalahan siswa dan memperoleh strategi yang tepat dalam penyelesaiannya.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa sangat penting menerapkan regulasi emosi pada guru BK dalam mendidik dan menangani siswa serta keberhasilan tugas dan peran setiap siswa. Sebagai pendidik yang berfokus pada perkembangan sosial, emosional, dan psikologis siswa, guru BK perlu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi secara

efektif, baik dalam menghadapi tantangan pribadi maupun dalam berinteraksi dengan siswa. Selain itu, guru BK juga berperan sebagai contoh dalam pengelolaan emosi dan regulasi emosi dapat membantu guru BK mengelola stress serta tekanan pekerjaan, menghindari kelelahan emosional yang dapat berpengaruh pada kualitas layanan yang diberikan kepada siswa. Jika regulasi emosi berkembang dengan baik, maka dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional siswa, memastikan kesejahteraan individu dalam menjalankan tugas dan menjaga sikap profesional.

5. SARAN

Berikut beberapa saran untuk guru BK dalam meregulasi emosi agar dapat menjalankan tugasnya dengan lebih efektif dan mendukung perkembangan siswa:

1. Pastikan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu pribadi. Istirahat yang cukup akan mengurangi stres dan memberi energi untuk berinteraksi dengan siswa dengan cara yang positif.
2. Ajarkan siswa program pengembangan emosional dan psikologis yang dapat membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka dalam jangka panjang.

Dengan menerapkan saran-saran ini, guru BK dapat lebih efektif dalam mengelola dan meregulasi emosi serta menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan sehat baik disekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

6. DAFTAR REFERENSI

- Arifin, A. (2020). Peran guru bimbingan konseling dalam membentuk kepribadian siswa di Madrasah Tsanawiyah Nurul Falah Kayu Tinggi Cakung Jakarta Timur. *Jurnal Alasma: Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah*, 2(1), 101–122.
- Burgess, L. M. (2006). *Emotion regulation and behaviour, emotional and cardiovascular responses to interpersonal stress*. An Arbor, MI: UMI.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Sardiman. (2001). *Interaksi & motivasi belajar mengajar*. Raja Grafindo Persada.
- Sarwono, S. W. (2010). *Pengantar psikologi umum*. PT Rajagrafindo Persada.
- Siahaan, A., Akmalia, R., Nurjannah, D., Marpaung, J. R., Hasibuan, R. H., & Lubis, A. A. G. (2023). Regulasi emosi guru dan pengelolaan kelas di SMP Negeri 1 P. Batu. *TSAQOFAH*, 3(1), 39–49.
- Widiyastuti, L. (2014). *Regulasi emosi pada guru BK program akselerasi SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta* (Disertasi doktor, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga).