

The Role of Emotion Regulation on Job Stress of Elementary School Teachers

Peran Regulasi Emosi terhadap Stres Kerja Guru Sekolah Dasar

Jhodie Febrinan^{1*}, Endang Prastuti²

^{1,2} Universitas Negeri Malang

Received August 22, 2020 | Accepted December 22, 2020 | Published December 28, 2020

Abstract: Teaching profession at elementary school level is one of the working sectors that tend to raise job stress; however, the extent to which the role of emotion regulation in describing the job stress of elementary school teachers is still unrevealed. This study aims to investigate (1) how is the condition of emotion regulation and job stress on teachers; (2) what is the role of emotion regulation on job stress in teachers; (3) to what extent is the role of emotion regulation on job stress in teachers. The present study used a quantitative approach. Meanwhile, the sampling technique used in this study was incidental sampling which involved eighty-seven elementary school teachers. The measuring instruments used were an Emotion Regulation Questionnaire (9 items; $\alpha = 0.630$) and a Teacher Concerns Inventory (48 items; $\alpha = 0.968$). The data were analyzed using simple linear regression analysis. The results showed that (1) the majority of teachers had very high emotion regulation and had very low job stress, (2) there was a significant negative influence between regulation of emotion and teacher job stress, (3) the emotion regulation contributed 29.2% to teacher job stress.

Keywords: Emotion Regulation; Job Stress; Elementary School Teachers

Abstrak: Profesi guru di tingkat sekolah dasar merupakan salah satu sektor pekerjaan yang rentan menimbulkan stres kerja, namun belum diketahui sejauh mana peran regulasi emosi dalam menjelaskan stres kerja guru SD. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan (1) Bagaimana kondisi regulasi emosi dan stres kerja pada guru; (2) Bagaimana peran regulasi emosi terhadap stres kerja pada guru; (3) Seberapa besar peran regulasi emosi terhadap stres kerja pada guru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik incidental sampling. Subjek penelitian berjumlah 87 guru sekolah dasar. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner regulasi emosi (9 aitem; $\alpha = 0.630$) dan kuesioner stres kerja guru (48 aitem; $\alpha = 0.968$). Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) mayoritas guru memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi dan memiliki stres kerja yang sangat rendah, (2) terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap stres kerja guru (3) regulasi emosi memberikan peran sebesar 29.2% terhadap stres kerja guru.

Kata Kunci: Regulasi Emosi; Stres Kerja; Guru Sekolah Dasar

* Corresponding Author: Jhodie Febrinan, jhodiefebrinan@gmail.com, Universitas Negeri Malang Jl. Semarang No.5, Sumber Sari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia.



Copyright ©2020. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY NO SA. Link: [Creative Commons-Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International-CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Pendahuluan

Dalam konteks pendidikan, guru memiliki posisi yang sangat strategis sebagai *agent of change*, khususnya untuk mengembangkan peserta didik yang merupakan sumber daya manusia, agar menjadi manusia Indonesia yang cerdas dan berkarakter mulia. Dengan demikian, pekerjaan guru dengan tugas utama mengajar bukan merupakan pekerjaan yang mudah karena dibutuhkan suatu ketrampilan khusus yakni: menyiapkan dan mendesain bahan pembelajaran, memberikan tugas-tugas, menilai proses dan hasil belajar peserta didik, merencanakan kegiatan-kegiatan lain, dan menegakkan disiplin (Basuki, 2015). Pembelajaran merupakan proses terjadinya interaksi antara guru dengan peserta didik dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran (Rusman, 2011). Tercapainya tujuan pembelajaran dapat dijadikan salah satu indikator yang berdampak pada keberhasilan proses belajar mengajar di kelas. Relevan dengan hal ini, tugas seorang guru tidak hanya terbatas pada menyampaikan pelajaran, tetapi juga mendidik siswa menjadi seorang yang berkarakter, oleh karena itu guru akan dihadapkan dengan beban tanggungjawab yang berat, yang memicu timbulnya stres kerja (Nasrum, 2019).

Berdasarkan hasil survei Johnson. et al. (2005) terkait stres kerja yang melibatkan 25.000 lebih pekerja dengan 26 profesi pekerjaan yang berbeda menunjukkan enam profesi pekerjaan yang merupakan profesi pekerjaan dengan tingkat stres paling besar baik dalam aspek fisik, psikologi, dan kepuasan kerja, salah satunya adalah profesi guru. Hal tersebut disebabkan guru di sekolah dasar memiliki tugas mengajar yang cenderung lebih membosankan jika dikomparasi dengan tugas guru sekolah menengah pertama atau atas (Akbar & Rizky, 2017). Selanjutnya, Dhanilasari (2013) menunjukkan bahwa fenomena stres banyak dialami oleh guru Sekolah dasar. Guru Sekolah Dasar di Kabupaten Kediri mengalami stres kerja pada kategori sedang dengan persentase 62%. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Damayati (2016) yang menemukan bahwa guru Sekolah Dasar di Kabupaten Lawang, Malang mengalami stres kerja pada kategori sedang dengan persentase 48%. Hasil penelitian Sugijanto (1999) juga menemukan bahwa dari 326 responden guru, (51,5%) guru yang benar-benar merasa stres dan 60% guru mengatakan bahwa mereka mengalami stres kerja. Senada dengan itu, hasil temuan Arismunandar dan Wayan (1998) menguatkan fakta bahwa 30,27% dari 80.000 guru (24.000) mengalami stres kerja berat. Stres yang terjadi menyebabkan kurang optimalnya kinerja guru dalam kegiatan belajar mengajar. Hasil pemetaan awal yang dilakukan penulis di salah satu Sekolah Dasar di kota Malang, dengan total 17 orang guru menyimpulkan, bahwa 53% guru merasakan stres saat menjalani tugasnya.

Profesi guru merupakan salah satu jenis pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi, hal ini selaras dengan hasil temuan Dewi (2007) menunjukkan bahwa tingkat stres guru SD lebih tinggi dari guru SMP. Faktor beban kerja cukup mempengaruhi perbedaan tingkat stres guru SD dan guru SMP. Hasil penelitian juga menunjukkan skor rata-rata *stressor* kerja guru SD secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan guru SMU. Tugas mengajar yang dilakukan oleh guru SD cenderung lebih besar karena perannya sebagai guru kelas. Seorang guru SD juga memiliki waktu mengajar yang lebih

panjang karena sejak jam pelajaran pertama dimulai hingga jam pelajaran terakhir berakhir seorang guru selalu berada di ruang kelas. Artinya mulai jam 07.00 – 13.00 guru SD akan mengajar siswa yang sama dengan berbagai macam pelajaran yang berbeda dan setiap pelajaran memiliki pendekatan yang berbeda sehingga guru SD harus bekerja lebih keras untuk melakukan tugasnya sehari-hari. Secara interpersonal, seorang guru SD berhubungan lebih lama dengan peserta didik di sekolah. Hal ini berarti, bila terdapat permasalahan pada peserta didik, seorang guru SD akan turun tangan secara langsung (Arismunandar. & Wayan, 1998).

Stresor seperti padatnya jam mengajar, beban kerja yang tinggi, banyaknya peserta didik dengan berbagai karakteristik yang harus dihadapi, serta perilaku peserta didik yang sulit diatur membuat Guru Sekolah Dasar rentan mengalami stres dalam bekerja yang dapat memunculkan emosi negatif. Emosi – emosi negatif yang muncul jika tidak dapat dikelola dengan baik akan berdampak terhadap ketidaknyamanan dan munculnya berbagai tindakan yang tidak dapat dikontrol. Relevan dengan hal ini, salah satu faktor psikologis yang berperan terhadap stres kerja adalah regulasi emosi (Cote, 2014; Extremera, 2015; Gross, 2014)

Greenberg (2002) menjelaskan regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Gross (2014) menjelaskan terdapat dua strategi untuk meregulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* mengacu pada memodifikasi bagaimana seseorang menilai situasi sehingga mampu mengubah signifikansi emosional, dengan cara mengubah bagaimana orang berpikir tentang situasi yang dihadapi atau terkait kemampuan seseorang untuk mengelola tuntutan yang ada. Sementara itu, penekanan ekspresif (*expressive suppression*) adalah ketika seseorang mencoba untuk menghambat keberkelanjutan ekspresi emosi secara nyata. Dalam menghadapi stresor pekerjaan, penting untuk seorang guru untuk dapat mengelola emosi yang muncul. Oleh karena itu, seorang guru yang memiliki strategi efektif dalam meregulasi emosi akan membantu dalam melaksanakan tugas dan perannya sesuai dengan standar yang ditetapkan. Selain itu, emosi mempengaruhi fungsi kognitif, motivasi guru dan perilaku peserta didik (Emmer & Stough, 2001).

Dalam konteks pembelajaran di kelas, bila guru sering memunculkan emosi negatif akibatnya dapat mengganggu proses pengajaran. Sesuai dengan pendapat Bracket et al. (2010), perilaku guru seperti: berteriak, memukul, marah, melabel peserta didik merupakan bagian dari ketidakmampuan guru dalam meregulasi emosi dikarenakan stresor yang sangat banyak. Dengan demikian, regulasi emosi penting dimiliki oleh guru untuk mendukung perilaku disiplin pada peserta didik dan guru lebih memahami pekerjaannya (Barber et al., 2009). Selain itu, apabila guru mampu untuk mengatur emosi, maka akan dapat membantu guru untuk menjadi lebih efektif dalam mencapai tujuan akademis, membangun hubungan sosial yang lebih berkualitas dan dapat mengelolanya dengan baik, serta penerapan disiplin (Sutton, 2004).

Penelitian Arismunandar & Wayan (1998) terkait prediktor stres kerja guru Sekolah Dasar, sejauh ini temuan penelitian lebih fokus pada faktor eksternal sebagai penjas, misalnya: gaji, kenaikan jabatan, tugas-tugas yang tidak jelas, perilaku siswa, hubungan dengan rekan sejawat, tugas sebagai guru kelas, waktu mengajar yang panjang (Dewi & 2007) dan permasalahan akademik yang dilakukan

siswa seperti agresivitas, hiperaktif, penolakan melakukan tugas sekolah (Al-Amarat, 2011). Sementara itu, merujuk pada perspektif psikologi menunjukkan bahwa bukan *stressor* yang menentukan kesehatan mental, tetapi cara atau strategi menghadapi stres jauh lebih penting. Hal ini selaras dengan pandangan McGee et. (1985) bahwa faktor internal individu seperti kepribadian dan sifat yang dimiliki individu dapat mempengaruhi stres kerja, melalui strategi atau cara mengelola stresor yang dihadapi.

Rubin & McNeil (1985) menyebutkan bahwa rangsangan negatif dari lingkungan tempat kerja dianggap sebagai penyebab stres eksternal, sedangkan tindakan secara emosional dan fisik sebagai penyebab stres internal, oleh karena itu faktor internal memiliki kontribusi terhadap stres kerja guru Sekolah Dasar. Relevan dengan temuan ini, maka aspek internal yakni regulasi emosi diduga kuat dapat menjadi prediktor stres kerja guru. Penelitian terdahulu terkait peran penting regulasi emosi terhadap stres kerja, dengan responden Guru SD sejauh ini belum banyak dilakukan. Di sisi lain, fakta empiris menguatkan bahwa guru Sekolah Dasar memiliki *stressor* yang tinggi dan mengalami stress (Dewi, 2007; Sugijanto, 1999; Arismunandar & I Wayan, 1998), oleh karena itu penjelasan secara teoritik berbasis penelitian untuk memecahkan problematik stres kerja Guru Sekolah Dasar penting untuk dilakukan.

Tujuan penelitian ini memaparkan (1) deskripsi regulasi emosi dan stres kerja Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang (2) regulasi emosi dapat menjadi prediktor stres kerja Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, dan (3) sumbangan efektif regulasi terhadap stres kerja Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mendeskripsi regulasi emosi dan stres kerja guru serta mengetahui apakah regulasi emosi merupakan prediktor terhadap stres kerja pada guru Sekolah Dasar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru jenjang Sekolah Dasar yang ada di Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang yang berjumlah 873 orang. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel dengan cara incidental sampling. Yang mengambil 10% dari populasi sehingga diperoleh jumlah sampel 87 orang guru. Teknik sampling ini dipandang masih relevan mengingat kondisi pandemic covid-19 yang menyebabkan penulis kesulitan untuk memperoleh jumlah sampel secara proporsional merepresentasikan variasi sekolah. Teknik pengumpulan dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner melalui google form kepada guru-guru.

Tabel 1. Demografi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki – Laki	27	31%
Perempuan	60	69%
Total	87	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 60 orang (69%), sedangkan guru berjenis kelamin laki - laki sebanyak 27 orang (31%).

Tabel 2. Demografi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
20 – 30 Tahun	24	27.6%
31 – 40 Tahun	28	32.2%
41 – 50 Tahun	18	20.7%
>50 Tahun	17	19.5%
Total	87	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 31-40 tahun dengan jumlah sebanyak 28 orang (32.2%), sedangkan responden yang berusia 20-30 tahun sebanyak 24 orang (27.6%), berusia 41 – 50 tahun sebanyak 18 orang (20.7%) dan responden dengan usia di atas 50 tahun sebanyak 17 orang (19.5%).

Tabel 3. Demografi Asal Sekolah Responden

Asal Sekolah	Frekuensi	Persentase
Negeri	60	69%
Swasta	26	29.9%
Lainnya	1	1.1%
Total	87	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari Sekolah Dasar yang berstatus Negeri dengan jumlah sebanyak 60 orang (69%), sedangkan responden yang berasal dari Sekolah Dasar Swasta 26 orang (29.9%) dan responden yang tidak menyebutkan sekolah tempat mengajar sebanyak 1 orang (1.1%).

Tabel 4. Demografi Lama Mengajar Responden

Lama Mengajar	Frekuensi	Persentase
<1 Tahun	2	2.3%
1 – 5 Tahun	17	19.5%
6 – 10 Tahun	20	23%
11 – 15 Tahun	15	17.2%
16 – 20 Tahun	15	17.2%
>20 Tahun	18	20.7%
Total	87	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, menunjukkan bahwa mayoritas responden telah mengajar selama 6-10 tahun lamanya dengan jumlah 20 orang (23%), kemudian responden yang telah mengajar kurang dari 1 tahun sebanyak 2 orang (2.3%), telah mengajar selama 1-5 tahun sebanyak 17 orang (19.5%), telah mengajar selama 11-15 tahun sebanyak 15 orang (17.2%), telah mengajar selama 16-20 tahun sebanyak 15 orang (17.2%), dan responden yang telah mengajar selama lebih dari 20 tahun sebanyak 18 orang (20.7%).

Penelitian ini menggunakan dua kuesioner, yaitu kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003) terdiri dari dua aspek *cognitive appraisal* dan *expressive suppression*, sementara itu stress kerja diukur menggunakan kuesioner *Teacher Stress Inventory* (Fimian, 1988) terdiri dua aspek *sources of stress* dan *manifestations of stress*. Kedua alat ukur telah dilakukan adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, dengan tujuan mengetahui kesesuaian makna namun tetap kontekstual dengan kondisi budaya setempat.

Hasil uji coba instrumen dalam penelitian ini untuk memperoleh indeks diskriminasi aitem dilakukan dengan menggunakan analisis product moment Pearson dengan cara melakukan korelasi aitem-total dengan bantuan *software Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versi 25. Aitem dinyatakan memiliki daya beda yang tinggi apabila nilai r hitung $>$ r tabel. Dari total 10 item, kuisener regulasi emosi (versi Bahasa Indonesia), terdapat 9 item memiliki daya diskriminasi yang tinggi, serta memiliki koefisiensi reliabilitas sebesar 0.630, kategori cukup tinggi. Kuesioner stres kerja terdiri dari 48 aitem, dengan indeks diskriminasi item tergolong tinggi, diperoleh dengan cara mengkorelasikan item-total, sementara itu reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* yakni sebesar 0.968, kategori sangat tinggi.

Teknik analisis data dalam penelitian ini: (1) Analisis Deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data variabel yang diperoleh dan kelompok subjek yang diteliti, dengan melakukan kategorisasi, kemudian mengitung menggunakan teknik persentase. (2) melakukan Uji Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini, menggunakan Uji F, bertujuan untuk melihat nilai statistik F, apakah variabel independen di dalam model mempunyai pengaruh terhadap variabel dependen. Artinya bila tingkat signifikan nilai F kurang dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen mampu menjelaskan variabel dependen secara signifikan. (3) Selanjutnya, koefisien determinasi (R^2) bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen.

Hasil

Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi dan stres kerja Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Data hasil penelitian kemudian dikategorikan ke dalam empat kelompok yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah.

Hasil Analisis Deskriptif Regulasi Emosi

Regulasi emosi diukur dengan 9 butir aitem yang masing – masing mempunyai skor dalam rentang 1, 2, dan 3. Hasil analisis deskriptif pada kuesioner regulasi emosi menunjukkan bahwa variabel ini memiliki nilai minimum sebesar 9, nilai maksimum sebesar 27 dengan mean sebesar 18, dan standar deviasi sebesar 3. Selanjutnya dilakukan kategorisasi tinggi–rendahnya regulasi emosi pada responden. Hasil kategori subjek dibagi menjadi kelompok sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah.

Tabel 5. Data Deskriptif Regulasi Emosi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	50	57.5 %
Tinggi	30	34.5 %
Rendah	7	8 %
Sangat Rendah	0	0 %

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 87 guru Sekolah Dasar di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang terdapat 50 (57.5%) guru yang memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi, 30 (34.5%) guru memiliki regulasi emosi tinggi, 7 (8%) guru memiliki regulasi emosi yang rendah dan

tidak ada satupun guru yang memiliki regulasi emosi yang sangat rendah. Dari data tersebut, dapat disimpulkan guru Sekolah Dasar di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang mayoritas memiliki regulasi emosi dalam kategori sangat tinggi, hal ini berarti sebagian besar responden dapat mengatur perasaan dan emosi yang mereka rasakan ketika menjalani profesi sebagai guru SD.

Data deskriptif secara lebih rinci mengenai strategi regulasi emosi yang digunakan responden, ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 6. Data Deskriptif Aspek Regulasi Emosi

	<i>Cognitive Reappraisal</i>	<i>Expressive Suppression</i>
N	5	4
Jumlah	267.2	237

Melihat data dari tabel 6 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata regulasi emosi pada aspek *cognitive reappraisal* adalah 267.2 dan pada aspek *expressive suppression* mempunyai nilai rata-rata sebesar 237. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata aspek *cognitive reappraisal* lebih tinggi, artinya aspek *cognitive reappraisal* lebih berperan dalam melakukan regulasi emosi dibandingkan dengan aspek *expressive suppression*.

Hasil Analisis Deskriptif Stres Kerja

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa stres kerja memiliki nilai minimum sebesar 48 dan nilai maksimum sebesar 240, mean sebesar 144 dan standar deviasi sebesar 33. Selanjutnya dilakukan kategorisasi tinggi–rendahnya stres kerja responden menggunakan 4 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah, ditunjukkan pada tabel 7 di bawah ini:

Tabel 7. Data Deskriptif Stres Kerja

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0 %
Tinggi	0	0 %
Rendah	10	11.5 %
Sangat Rendah	77	88.5 %

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukkan bahwa dari 87 Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang: tidak ada satupun (0%) guru yang memiliki skor stres kerja sangat tinggi dan tinggi, sementara itu 10 (11.5%) guru yang memiliki skor stres kerja tergolong rendah dan 77 (88.5%) guru yang memiliki skor stres kerja yang sangat rendah. Dari data tersebut dapat disimpulkan guru Sekolah Dasar di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang mayoritas memiliki stress kerja dalam kategori sangat rendah, artinya sebagian besar guru tidak memiliki perasaan tertekan ketika menjalani profesi sebagai guru di Sekolah Dasar. Data deskriptif secara lebih rinci mengenai aspek stres kerja guru dituangkan pada tabel berikut.

Tabel 8. Data Deskriptif (Nilai Rata-rata Aspek Stres Kerja Guru)

	N	Jumlah
<i>Time management</i>	7	291.7
<i>Work-related stressors</i>	6	287.5
<i>Professional distress</i>	5	239.6
<i>Discipline and motivation</i>	6	193.3
<i>Professional investment</i>	4	236.3

<i>Emotional manifestations</i>	5	175.6
<i>Fatigue manifestations</i>	5	184.4
<i>Cardiovascular manifestations</i>	3	147.7
<i>Gastronomic manifestations</i>	3	141
<i>Behavioral manifestations</i>	4	121

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata stres kerja yang dialami guru SD adalah tertinggi pada aspek *time management* adalah 291.7, pada aspek *work-related stressors* nilai rata-rata sebesar 287.5, aspek *professional distress* dengan nilai rata-rata 239.6. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa urutan nilai rata-rata: *time management*, *work-related stressors*, dan *professional distress* merupakan aspek yang dirasakan menekan dan membutuhkan *coping stress* yang efektif.

Uji Prasyarat dan Uji Asumsi Klasik

Pengujian prasyarat dan asumsi klasik dilakukan untuk memenuhi syarat sebagai penelitian model regresi yang baik. Pengujian prasyarat sebelum menguji hipotesis pada penelitian regresi meliputi uji normalitas, uji linieritas ditambah dengan uji asumsi klasik yaitu uji heteroskedastisitas.

Uji Normalitas

Penelitian regresi yang tepat adalah yang memiliki distribusi data normal. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Berikut tampilan hasil uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan SPSS- *Version 25*:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan	Kesimpulan
Regulasi Emosi	0.060	<i>Sig. > 0.05</i>	Normal
Stres Kerja	0.062	<i>Sig. > 0.05</i>	Normal

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa data regulasi emosi berdistribusi normal karena nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0.060 yang artinya lebih besar dari 0.05, demikian halnya dengan data stres kerja berdistribusi normal karena nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0.062 yang artinya lebih besar dari 0.05.

Uji Linearitas

Penelitian menggunakan analisis regresi mempersyaratkan adanya pemenuhan asumsi linearitas, artinya hubungan antarvariabel yang hendak dianalisis mengikuti garis lurus atau tidak, dengan merujuk pada nilai *Sig. Linearity* yang menunjukkan sejauh mana variabel bebas berbanding tepat di garis lurus. Apabila nilai *Sig. Linearity* lebih kecil dari tingkat signifikansi 0.05, maka regresi linier dapat dipergunakan untuk menjelaskan pengaruh antara variabel-variabel yang ada. Berikut tampilan hasil *test for linearity* dengan bantuan SPSS- *Version 25*:

Tabel 10. Hasil Uji Linearitas

Linierity	Signifikansi	Kategorisasi	Keterangan
Regulasi Emosi	0.000	<i>Sig. < 0.05</i>	Linier

Berdasarkan hasil penghitungan *test for linearity* yang dipaparkan pada tabel 10 menunjukkan nilai signifikansi *linierity* adalah 0.000, artinya nilai tersebut lebih kecil dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel regulasi emosi dan stres kerja, dengan demikian, persyaratan linearitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

Uji Heteroskedastisitas

Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi gejala heteroskedastisitas, artinya model regresi harus homoskedastisitas atau memiliki varian yang sama di mana terdapat kesamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain bersifat tetap. Berikut tampilan hasil uji heteroskedastisitas dengan bantuan SPSS- *Version 25*:

Tabel 11. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Signifikansi	Kategorisasi	Keterangan
Regulasi Emosi	0.449	Sig. > 0.05	Tidak Ada Gejala Heteroskedastisitas

Gejala heteroskedastisitas dapat diketahui dengan melihat nilai signifikansi artinya jika nilai Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0.05 maka tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi yang diuji. Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas yang dipaparkan pada tabel 11 didapatkan nilai Sig. (2-tailed) variabel regulasi emosi sebesar 0.449, lebih besar dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada model regresi ini.

Hasil Uji Hipotesis

Analisis Uji F, bertujuan untuk mengetahui apakah semua variabel independen yang dimasukkan dalam model regresi mempunyai pengaruh terhadap variabel dependen. Apabila tingkat signifikansi nilai F kurang dari 0.05 maka berarti variabel independen mampu menjelaskan variabel dependen secara signifikan, dengan demikian H0 ditolak dan H1 diterima. Berikut tampilan hasil uji F dengan bantuan SPSS- *Version 25*:

Tabel 12. Hasil Uji F

Uji F	Signifikansi	Kategorisasi	Keterangan
Regresi Sederhana	0.000	Sig. < 0.05	H0 Ditolak H1 Diterima

Berdasarkan hasil uji F yang dipaparkan pada tabel 12, nilai Sig. 0.000 ($p < 0.05$) artinya regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap stres kerja. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya regulasi emosi mampu menjadi prediktor secara signifikan terhadap stres kerja. Selanjutnya dilakukan analisis Uji R² digunakan untuk melihat besarnya derajat sumbangan variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini koefisien determinasi menggunakan nilai *R square*. Berikut tampilan hasil uji R² dengan bantuan SPSS- *Version 25*.

Tabel 13. Hasil Uji R²

Uji R ²	<i>Rsquare</i>	<i>Rsquare (dalam %)</i>
Regresi Sederhana	0.292	29.2 %

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, diketahui nilai R² sebesar 0.292 atau 29.2%. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja pada guru dapat dijelaskan sebesar 29.2% oleh variabel independen (regulasi emosi), sedangkan 70.8% variasi stres kerja pada guru dijelaskan oleh variabel-variabel lain diluar variabel regulasi emosi yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Selanjutnya untuk mengidentifikasi sumbangan efektif aspek regulasi emosi terhadap variabel stres kerja, ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 14. Hasil Analisis: Sumbangan Efektif Aspek regulasi Emosi

Aspek Regulasi Emosi	B	Cross Product	Regresi	Sumbangan Efektif Total
<i>Cognitive Reappraisal</i>	-2.729	-869.931		
<i>Expressive Suppression</i>	-2.911	-714.172	4452.748	29%

Secara lebih rinci sumbangan efektif masing-masing aspek regulasi emosi terhadap stres kerja, dapat dicermati pada tabel 15 di bawah ini:

Tabel 15. Sumbangan Efektif Aspek Regulasi Emosi Terhadap Stres Kerja

Aspek Regulasi Emosi	Sumbangan Efektif
<i>Cognitive Reappraisal</i>	15.5 %
<i>Expressive Suppression</i>	13.5 %
Total	29 %

Berdasarkan tabel di atas, regulasi emosi aspek *cognitive reappraisal* memiliki pengaruh sebesar 15.5 % terhadap stres kerja guru, sedangkan aspek *expressive suppression* memiliki pengaruh sebesar 13.5 % terhadap stres kerja guru. Dapat disimpulkan bahwa aspek *cognitive reappraisal* memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat stres kerja guru dibanding dengan aspek *expressive suppression*.

Diskusi

Regulasi emosi merupakan cara individu dalam mempengaruhi emosi apa yang individu miliki, cara memahami stimulus yang terwujud dalam refleksi perilaku, serta bagaimana individu mengalaminya atau mengekspresikan emosi tersebut. Mengacu pada penelitian ini pengaruh regulasi emosi terhadap stres kerja diukur dengan membandingkan data yang diperoleh dari instrumen *Emotion Regulation Questionnaire Gross & John (2003)* dan *Teacher Stress Inventory Fimian (1988)*. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap stres kerja pada Guru Sekolah Dasar. Dengan demikian H¹ diterima, artinya regulasi emosi secara signifikan dapat menjadi prediktor stres kerja Guru Sekolah Dasar. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang negatif, hal ini berarti semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah stres kerja yang dimiliki oleh Guru Sekolah Dasar. Begitu pula sebaliknya, semakin

rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi stres kerja Guru Sekolah Dasar. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi guru dapat memprediksi stres kerja guru. Hasil penelitian ini relevan dengan pandangan mengatakan apabila guru tidak dapat mengatur emosi maka akan berkaitan dengan tingkat stres guru yang lebih tinggi sehingga penggunaan regulasi emosi yang baik akan berpengaruh terhadap tingkat stres dan akan berdampak pada proses belajar mengajar (Emmer & Stough, 2001). Merujuk pada kerangka berpikir Gross (2014), menyebutkan kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan oleh setiap individu dalam mengelola emosi dalam penerapannya di kehidupan. Penelitian ini juga selaras dengan hasil temuan Fitriyani (2015) yang menunjukkan ada hubungan dengan arah negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres kerja. Hal ini sesuai dengan penelitian Wulandari (2019) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi terhadap stres.

Hasil analisis deskriptif menemukan fakta menarik bahwa: mayoritas guru memiliki regulasi emosi dalam kategori sangat tinggi, artinya responden mampu mengatur perasaan dan emosi yang dirasakan ketika menjalani profesi sebagai Guru Sekolah Dasar, dengan dominan menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dibandingkan dengan *expressive suppression*. Data juga membuktikan strategi regulasi *emosi cognitive reappraisal* memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan dengan *expressive suppression* terhadap stres kerja guru. *Cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan individu untuk mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi akan memunculkan emosi negatif.

Dalam konteks pembelajaran di kelas, guru merupakan aktor penting dalam dunia pendidikan mempersyaratkan adanya kemampuan intelektual yang memadai untuk mengatur, memproses, dan mengekspresikan emosi. Ketika guru dihadapkan dalam kondisi tertekan, kemudian dengan strategi *cognitive reappraisal* melakukan perubahan penilaian situasi tertekan sehingga menghasilkan dampak yang positif. Salah satunya dampak dari kemampuan melakukan regulasi emosi ditunjukkan dengan data bahwa sebagian besar Guru SD memiliki stres kerja pada kategori sangat rendah artinya sebagian besar guru tidak memiliki perasaan tertekan ketika menjalani profesi sebagai Guru SD. Bila ada sebagian guru yang mengalami stres kerja, terutama pada aspek *time management*, *work-related stressors*, dan *professional distress*. Hal ini diduga erat terkait dengan tugas mengajar yang dilakukan oleh guru SD cenderung lebih besar karena berperan pula sebagai guru kelas, memiliki waktu mengajar yang lebih panjang. Aspek *distress* profesional berfokus pada rasa hormat dan pengakuan yang dimiliki guru, diduga mencakup keyakinan guru bahwa gaji yang diperoleh kurang sepadan dengan pekerjaan yang mereka lakukan, khususnya pada guru SD di sekolah swasta.

Data deskriptif terkait stres kerja guru SD, khususnya di Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang yang relatif rendah, kuat dugaan hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal: (a) fasilitas sekolah yang sudah memadai sehingga dapat memfasilitasi secara keseluruhan proses belajar mengajar, (b) faktor usia guru yang mayoritas sudah masuk pada usia yang matang sehingga secara umum sudah memiliki kemampuan meregulasi emosi lebih baik, (c) lama mengajar diduga dapat menjadi faktor yang memudahkan guru dalam menyesuaikan diri terhadap *stressor* yang muncul dalam kehidupan. Implikasi praktis dari hasil temuan ini adalah: sangat penting bagi guru SD untuk mempertahankan strategi regulasi emosi yakni *cognitive reappraisal* ketika menghadapi stres kerja sehari-hari dalam

menjalankan tugas profesionalnya sebagai guru SD. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya untuk memperoleh penjelasan teoritik yang lebih komprehensif terkait stres kerja guru, perlu melibatkan variabel lain yang penting seperti: variabel beban kerja, motivasi kerja, *value of work*, dukungan sosial, yang diduga kuat berdampak terhadap stres kerja guru SD.

Simpulan

Berdasarkan Hasil penelitian membuktikan bahwa: (1) sebagian besar Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang memiliki regulasi emosi dalam kategori sangat tinggi dan sebagian juga memiliki stres kerja yang sangat rendah. Mayoritas guru SD menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive appraisal*, sementara itu sebagian guru ketika merasakan stres kerja, urutan aspek yang menekan adalah terkait dengan *time management*, *work-related stressors* dan *professional distress*, (2) regulasi emosi dapat menjadi prediktor yang signifikan terhadap stres kerja guru, maknanya adalah terdapat pengaruh negatif dan signifikan, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres kerja guru. Dengan demikian regulasi emosi membuktikan sebagai prediktor yang mampu memprediksi stres kerja guru SD, dan (3) regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres kerja.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan kepada: guru SD di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, khususnya yang memiliki regulasi emosi yang rendah diharapkan dapat berlatih menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive appraisal* dengan cara mengubah emosi negatif menjadi netral atau bahkan menjadi emosi yang positif dengan cara mengubah penilaian terhadap situasi yang dihadapi. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel dalam penelitian ini (motivasi kerja, beban kerja, *value of work*, dukungan sosial), sehingga mampu menyempurnakan eksplanasi teoritik dalam menjelaskan dan memecahkan masalah empiris yakni stres kerja pada guru SD. Jumlah responden perlu ditambahkan sehingga lebih mewakili "wajah guru" di Kota Malang secara keseluruhan.

Daftar Rujukan

- Akbar, Z. & Rizky, P. (2017). Resiliensi Diri dan Stres Kerja pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 6(2), 107 – 112L.
- Al-Amarat, M. S. (2011). The Classroom Problem Faced Teachers at the Public Schools in Tafila Province, and Proposed Solutions. *International Journal of Education Science*, 3(1), 3–48.
- Arismunandar., A., & W, I. (1988). Sumber-sumber Stres Kerja Guru. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 3–13.
- Barber, L. K., Munz, D. C., Bagnsby, P. G., & Grawitch, M. J. (2009). When Does Time-Perspective Matter? Self-control as a Moderator between Time-Perspective and Academic Achievement. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 250–253.
- Basuki. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Membaca Dengan Pelabelan Objek Sekitar (POS) untuk Murid Taman Kanak-Kanak (Trans.)). CV Budi Utama.
- Bracket, M. A., Palomera, R., Kaja, J. M., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-Regulation Ability, Burnout, and Job Satisfaction Among British Secondary-School Teachers. *Psychology in The Schools*, 47(4), 406–417.

- Cote, S. (2014). Emotional Intelligence in Organizations. *Annual Review Organizational Psychology Organizational Behavior*, 1, 459–488.
- Damayati, M. K. (2016). *Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja Guru pada SD Berbasis Islam/Mi di Kecamatan Lawang Kabupaten Malang*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Program Studi Administrasi Pendidikan Universitas.
- Dewi, D. R., & Skripsi, G. S. M. P. (2017). *Perbedaan Tingkat Stress Kerja antara Guru SD*. Program Studi Psikologi Universitas.
- Dhanilasari, S. Y. (2013). *Analisis Faktor – Faktor Stres Kerja Guru Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Program Studi Administrasi Pendidikan Universitas.
- Emmer, E. T., & Stough, L. M. (2001). Classroom Management: A Critical part of Educational Psychology with Implications for Teacher Education. *Educational Psychologist*, 36, 103–112.
- Extremera, N., & Rey, L. (2015). The Moderator Role of Emotion Regulation Ability in The Link Between Stress and Well-Being. *Frontiers Psychology*, 6.
- Fimian, M. J. (1988.). *Teacher Stress Inventori*. Clinical Psychology Publishing Co., Inc.
- Fitriyani, N. (2015.). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Iklim Organisasi Dengan Stres Kerja pada Ibu Bekerja di Badan Pelaksana Penyuluhan Pertanian, Perikanan, Kehutanan dan Ketahanan Pangan (BP4KKP. Kabupaten Ciamis*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. APA.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation Second Edition*. The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003.). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationship, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Johnson, S., Cary, C., Sue, C., Ian, D., Paul, T., Clare, M. (2005). The Experience of Work Related Stress Across Occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178 – 187.
- W., Jane, R. G., & James, F. C. (1987). Job Stress and Job Dissatisfaction: Influence of Contextual Factors. *Psychological Reports*, 61(2), 367–375.
- Nasrum, A. (2019). *Pengaruh Stres Terhadap Kinerja Guru di SMA Negeri 18 Gowa*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Universitas Islam.
- Rubin, Z., & McNeil, E. B. (1985). *Psychology Being Human*. Harper and Row Publishers.
- Rusman. (2011.). *Manajemen Kurikulum*. Rajawali Press.
- Sugijanto. (1999). *Studi tentang Stres pada Guru SLTP Negeri di Wilayah Jakarta Pusat Tahun*.
- Sutton, R. E. (2004). Emotional Regulation Goals and Strategies of Teachers. *Social Psychology of Education*, 7(4), 379–398.
- Wulandari, H. (2019). *Peran Self Compassion dan Regulasi Emosi terhadap Stres pada Guru Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang Menjalani Pengobatan Rawat Jalan di Rsud Kabupaten Purbalingga*. Tesis. Tidak Diterbitkan. Program Studi Psikologi Universitas.

This page is intentionally left blank