



## PSIKOEDUKASI “GURU TANGGUH” UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA GURU

Riana Sahrani<sup>1</sup>, Dastin Imanuel<sup>2</sup>, Olivia Aldisa<sup>3</sup>, Tania Mursalim<sup>4</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Tarumangara Jakarta<sup>1,2,3,4</sup>  
e-mail: [dastinmanuel.fpsi.untar@gmail.com](mailto:dastinmanuel.fpsi.untar@gmail.com)

Diterima: 26/04/2026; Direvisi: 02/05/2026; Diterbitkan: 18/05/2026

### ABSTRAK

Guru memegang peranan penting dalam membentuk iklim emosional di kelas, tetapi dalam praktiknya masih banyak guru yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, baik emosi pribadi maupun emosi peserta didik. Respons emosional yang cenderung reaktif serta dominasi penekanan emosi berpotensi meningkatkan kelelahan emosional guru dan berdampak pada kualitas pembelajaran. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk menganalisis dampak psikoedukasi “Guru Tangguh: Seni Merespons Emosi dengan Bijak” terhadap kemampuan regulasi emosi guru di Sekolah X. Kegiatan ini menggunakan pendekatan *mixed-method* sederhana dengan desain *one group pretest–posttest* yang dipadukan dengan wawancara sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi. Asesmen kuantitatif dilakukan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire–Short Form* (ERQ-S), sedangkan data kualitatif diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur terhadap tiga orang guru. Hasil asesmen menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor *cognitive reappraisal* dari 6,283 pada *pretest* menjadi 6,456 pada *posttest*, serta penurunan rata-rata skor *expressive suppression* dari 5,533 menjadi 5,474. Temuan tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang memperlihatkan adanya perubahan respons guru dari pola yang reaktif menjadi lebih reflektif, ditandai dengan meningkatnya kesadaran emosi, kemampuan memberi jeda sebelum merespons, serta kemampuan memaknai ulang situasi di kelas. Secara keseluruhan, psikoedukasi “Guru Tangguh” memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif pada guru, sehingga berpotensi mendukung kesejahteraan guru dan menciptakan iklim pembelajaran yang lebih sehat.

**Kata Kunci:** *Psikoedukasi, Ketangguhan, Regulasi Emosi, Guru, Pendidikan Anak*

### ABSTRACT

Teachers have an important role in creating the emotional atmosphere of the classroom; nevertheless, many teachers still encounter challenges in regulating both their own emotions and those of their students. Reactive emotional behavior and the tendency to suppress emotions can contribute to emotional fatigue among teachers and may reduce the effectiveness of the learning process. In response to this issue, this activity was conducted to analyze the impact of the psychoeducational program entitled “Resilient Teachers: The Art of Responding to Emotions Wisely” on teachers’ emotion regulation skills at School X. The study applied a simple mixed-method approach with a one-group pretest–posttest design, supported by interviews conducted before and after the psychoeducation sessions. Quantitative data were collected using the *Emotion Regulation Questionnaire–Short Form* (ERQ-S), while qualitative information was gathered through semi-structured interviews with three teachers. The findings showed an increase in the average *cognitive reappraisal* score from 6.283 in the pretest to 6.456 in the posttest, alongside a decrease in the average *expressive suppression* score from 5.533 to



5.474. These results were supported by interview findings that demonstrated a change in teachers' responses from reactive tendencies to more reflective behaviors, indicated by greater emotional awareness, the practice of pausing before reacting, and the ability to reinterpret classroom situations cognitively. Overall, the "Resilient Teachers" psychoeducation program positively contributed to improving teachers' understanding and implementation of more adaptive emotion regulation strategies, which may support teacher well-being and promote a healthier classroom environment.

**Keywords:** *Psychoeducation, Resilience, Emotion Regulation, Teachers, Early Childhood Education*

## PENDAHULUAN

Guru tidak hanya memiliki tugas mengajarkan materi akademik, tetapi juga berperan penting dalam membangun iklim emosional di dalam kelas. Dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari, guru menghadapi siswa dengan berbagai bentuk ekspresi emosi, seperti marah, sedih, cemas, dan frustrasi, sehingga diperlukan kemampuan untuk memberikan respons yang tepat dan adaptif. Peran guru dalam membangun interaksi yang positif dan empatik menjadi faktor penting dalam membantu peserta didik mengelola emosi serta menciptakan suasana belajar yang kondusif (Nikmah & Amin, 2025). Cara guru merespons emosi siswa akan memengaruhi kualitas interaksi antara guru dan siswa, keterlibatan belajar, serta suasana kelas secara keseluruhan. Regulasi emosi guru menjadi kompetensi penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, karena kemampuan guru dalam mengelola emosi dapat membantu menjaga stabilitas proses pembelajaran dan mendukung perkembangan sosial-emosional peserta didik (Fadia et al., 2025). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa kemampuan mengelola aspek emosional dalam pembelajaran dapat meningkatkan empati, kesadaran diri, dan hubungan sosial siswa di kelas (Laritmas et al., 2026). Penelitian juga menunjukkan bahwa iklim emosional yang positif berkontribusi terhadap perkembangan sosial-emosional siswa sekaligus meningkatkan efektivitas proses pembelajaran (Bergin et al., 2024; Mira-Galvañ & Gilar-Cobi, 2021). Namun demikian, kemampuan guru dalam mengelola dan merespons emosi secara adaptif masih menjadi tantangan dalam berbagai konteks pendidikan. Hal ini disebabkan guru juga menghadapi tekanan emosional berupa tuntutan akademik, beban administrasi, harapan orang tua, serta dinamika perilaku siswa yang beragam. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres dan kelelahan emosional (*burnout*) yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis guru maupun kualitas pengajaran (Kariou et al., 2021; Tikkanen et al., 2021; Maas et al., 2021).

Permasalahan tersebut juga ditemukan pada guru di Sekolah X Jakarta. Berdasarkan hasil observasi, guru mengungkapkan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam merespons emosi siswa secara konsisten, terutama ketika berada dalam kondisi kelelahan emosional. Respons yang diberikan sering kali muncul secara spontan dan reaktif sehingga menimbulkan rasa penyesalan setelahnya. Kondisi ini sejalan dengan temuan Klusmann et al. (2022) yang menyatakan bahwa kelelahan emosional sebagai inti dari *burnout* dapat memengaruhi kualitas perilaku guru di kelas, termasuk menurunnya dukungan emosional dan pengelolaan pembelajaran, sehingga respons guru menjadi kurang optimal dan cenderung tidak terkontrol. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa kelelahan emosional pada guru berkaitan dengan perubahan pola interaksi di kelas, meningkatnya konflik, dan berkurangnya kedekatan dengan siswa, yang mencerminkan respons yang kurang adaptif dalam situasi pembelajaran (Alós et al., 2022).



Selain itu, guru juga menyampaikan bahwa mereka belum memiliki keterampilan yang memadai dalam mengelola emosi, baik emosi pribadi maupun saat menghadapi emosi siswa di kelas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan kebutuhan yang penting bagi guru dalam menjalankan proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan temuan Wang et al. (2023) yang menyatakan bahwa regulasi emosi guru memiliki peran penting dalam memengaruhi kesejahteraan, kualitas interaksi pembelajaran, serta efektivitas pengajaran di kelas. Selain itu, Li (2023) menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat membantu guru mengurangi kelelahan emosional dan meningkatkan kontrol terhadap respons dalam situasi yang penuh tekanan. Dengan kemampuan tersebut, guru menjadi lebih sadar terhadap kondisi emosinya, mampu mengendalikan reaksi yang muncul, serta dapat memilih respons yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi kelas yang kompleks.

Secara teoretis, Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dirasakan, waktu munculnya emosi, serta cara emosi tersebut diekspresikan. Konsep ini masih relevan dan diperkuat oleh penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi proses penting dalam mengelola pengalaman emosional serta menentukan respons individu terhadap berbagai situasi (Lincoln et al., 2022). Gross dan John juga menyatakan bahwa strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti *cognitive reappraisal*, berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, sedangkan strategi yang kurang adaptif, seperti *expressive suppression*, berhubungan dengan kelelahan emosional. Temuan tersebut didukung oleh penelitian terkini yang menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* berkaitan dengan meningkatnya afek positif dan kesejahteraan, sementara *expressive suppression* berkaitan dengan meningkatnya afek negatif serta risiko *burnout* (Pratap et al., 2024; Pálfi et al., 2024). Dalam konteks pendidikan, kemampuan ini memiliki peran penting dalam membangun hubungan yang sehat antara guru dan siswa serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Namun, pelatihan guru selama ini masih lebih banyak berfokus pada aspek pedagogis dan kurikulum, sedangkan keterampilan pengelolaan emosi belum menjadi perhatian utama.

Berdasarkan kondisi tersebut, ditemukan adanya kebutuhan akan program yang secara khusus membantu guru dalam mengelola emosi dan merespons dinamika emosional siswa secara lebih adaptif. Guru menyampaikan bahwa pelatihan yang selama ini diterima lebih berorientasi pada penguasaan materi dan kurikulum sehingga kemampuan pengelolaan emosi belum berkembang secara optimal. Sebagai respons terhadap kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian ini menghadirkan inovasi program melalui pengembangan psikoedukasi “Guru Tangguh: Seni Merespons Emosi dengan Bijak”. Program ini dirancang sebagai model psikoedukasi yang berbasis kebutuhan guru dengan mengintegrasikan pemahaman teoretis mengenai regulasi emosi dan latihan praktis yang sesuai dengan situasi pembelajaran sehari-hari. Selain itu, program ini juga menjadi bentuk intervensi untuk meningkatkan kompetensi emosional guru, tidak hanya dalam mengurangi tekanan emosional, tetapi juga dalam memperkuat kesadaran emosi, refleksi diri, dan kemampuan memilih respons yang lebih adaptif saat berinteraksi dengan siswa.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui program psikoedukasi “Guru Tangguh: Seni Merespons Emosi dengan Bijak” yang ditujukan bagi para guru di Sekolah X. Program ini dirancang sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan guru dalam mengelola emosi dan menghadapi dinamika emosional siswa secara lebih adaptif selama proses pembelajaran.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan tahap identifikasi kebutuhan melalui diskusi dan wawancara awal bersama guru. Tahap tersebut bertujuan untuk memahami pengalaman guru dalam menghadapi emosi siswa, kendala yang dihadapi dalam mengelola emosi, serta strategi yang selama ini digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Hasil dari tahap identifikasi kemudian dijadikan dasar dalam penyusunan materi psikoedukasi yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan di lapangan.

Program psikoedukasi dilaksanakan dalam beberapa sesi yang meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, dan latihan praktik. Materi yang diberikan mencakup pemahaman mengenai emosi, proses terbentuknya emosi, serta pengenalan strategi regulasi emosi yang adaptif, terutama *cognitive reappraisal*. Selain itu, peserta juga diajak melakukan refleksi diri terhadap pengalaman emosional selama mengajar dan berlatih merespons situasi kelas melalui studi kasus serta simulasi sederhana. Untuk mengetahui perkembangan pemahaman dan keterampilan peserta, kegiatan ini dilengkapi dengan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah psikoedukasi, serta kegiatan refleksi dan pemberian umpan balik dari peserta. Di samping itu, wawancara lanjutan dilakukan untuk mengeksplorasi perubahan pemahaman, kesadaran emosi, dan cara guru dalam merespons emosi siswa setelah mengikuti program. Data yang diperoleh kemudian digunakan sebagai bahan evaluasi pelaksanaan kegiatan sekaligus dasar untuk pengembangan program pada tahap berikutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi guru melalui program psikoedukasi “Guru Tangguh”. Evaluasi program dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif agar diperoleh gambaran perubahan yang lebih menyeluruh. Pengukuran secara kuantitatif menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire–Short Form* (ERQ-S) yang mengukur dua strategi utama regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* (CR) sebagai strategi yang adaptif dan *expressive suppression* (ES) sebagai strategi penekanan ekspresi emosi. Kegiatan *pretest* diikuti oleh 20 guru, sedangkan *posttest* diikuti oleh 19 guru, dengan menggunakan skala respons mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju).

Tabel 1. Rangkuman Hasil Pre–Post Test ERQ-S

Subskala	Mean Pretest	Mean Posttest	Perubahan
Cognitive Reappraisal (CR)	6,283	6,456	↑ meningkat
Expressive Suppression (ES)	5,533	5,474	↓ menurun

Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada Tabel 1, terlihat adanya peningkatan nilai rata-rata pada *cognitive reappraisal* dari 6,283 menjadi 6,456, serta penurunan nilai *expressive suppression* dari 5,533 menjadi 5,474. Walaupun perubahan yang terjadi relatif kecil, arah perubahan yang konsisten pada kedua subskala menunjukkan adanya kecenderungan perubahan strategi regulasi emosi guru ke arah yang lebih adaptif. Peningkatan pada CR menunjukkan bahwa guru mulai lebih mampu memaknai kembali situasi emosional yang dihadapi, sedangkan

penurunan pada *ES* mengindikasikan berkurangnya kecenderungan guru untuk menekan ekspresi emosinya secara berlebihan. Dengan demikian, secara deskriptif program psikoedukasi memberikan dampak awal dalam membantu guru mengelola emosi secara lebih reflektif dan konstruktif.



**Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi dan Pre Test dengan ERQ-S**

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dan proses pengambilan data melalui *pretest* didokumentasikan pada Gambar 1. Dokumentasi tersebut menunjukkan partisipasi aktif para guru selama mengikuti kegiatan, baik pada sesi penyampaian materi maupun saat mengisi instrumen penelitian. Kehadiran dokumentasi visual ini memperkuat gambaran pelaksanaan program sekaligus menunjukkan bahwa intervensi dilakukan secara langsung dan melibatkan peserta secara aktif. Selain itu, dokumentasi tersebut juga memberikan konteks bahwa kegiatan pengabdian berlangsung dalam suasana pembelajaran yang kolaboratif dan interaktif.

**Tabel 2. Rata-Rata Skor Per Item ERQ-S (Pretest–Posttest)**

Item	Bunyi Item	Pretest	Posttest
CR1	Ketika saya merasa kesal atau tertekan saat mengajar, saya berusaha mengubah cara saya memandang situasi kelas tersebut.	6,35	6,32
CR2	Saat menghadapi perilaku siswa yang sulit, saya mencoba melihatnya dari sudut pandang yang lebih positif atau lebih tenang.	6,25	6,58
CR3	Saya mengelola emosi saya sebagai guru dengan mengubah cara berpikir saya tentang tuntutan dan tantangan pekerjaan.	6,25	6,47
ES1	Saat berada di kelas, saya cenderung menyembunyikan perasaan saya dari siswa.	5,40	4,95
ES2	Saya menahan ekspresi emosi saya agar tetap terlihat profesional di depan siswa.	5,60	5,47



ES3	Ketika saya merasa marah atau kecewa dalam proses mengajar, saya berusaha untuk tidak menunjukkannya secara terbuka.	5,60	6,00
-----	--	------	------

Analisis lanjutan pada tingkat item yang disajikan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa peningkatan *cognitive reappraisal* terutama terjadi pada item yang berkaitan dengan kemampuan guru dalam memaknai ulang perilaku siswa dan tuntutan pekerjaan (CR2 dan CR3). Temuan ini mengindikasikan bahwa guru mulai mengembangkan kemampuan *reframing* terhadap situasi kelas yang sebelumnya memicu emosi negatif. Pada aspek *expressive suppression*, penurunan skor pada ES1 dan ES2 menunjukkan berkurangnya kecenderungan guru untuk menahan atau menyembunyikan emosi demi mempertahankan profesionalitas. Namun, peningkatan pada ES3 memperlihatkan bahwa guru masih mempertahankan kontrol terhadap ekspresi emosi negatif pada situasi tertentu. Dengan demikian, perubahan yang terjadi bersifat adaptif dan kontekstual, bukan berarti menghilangkan strategi regulasi emosi tersebut secara sepenuhnya.

**Tabel 3. Hasil Wawancara Dan Analisis Regulasi Emosi Sebelum Psikoedukasi**

Pertanyaan	Jawaban Guru (Ringkasan)	Analisis
Bagaimana Bapak/Ibu kini merespons ketika siswa menunjukkan emosi yang sulit di kelas?	Guru tidak lagi bereaksi secara langsung, tetapi memberikan jeda sebelum merespons untuk memahami situasi. Guru mulai mempertimbangkan latar belakang perilaku siswa dan berusaha mencari penyebabnya sebelum mengambil tindakan. Pendekatan ini dirasakan membantu menciptakan respons yang lebih terkontrol dan interaksi yang lebih positif di kelas.	Guru menunjukkan penggunaan <i>cognitive reappraisal</i> sebagai bentuk <i>antecedent-focused regulation</i> . Strategi ini lebih adaptif karena dilakukan sebelum respons emosional muncul.
Apa yang kini Bapak/Ibu lakukan ketika emosi pribadi muncul saat mengajar?	Guru mulai menyadari emosi yang muncul dan tidak lagi bereaksi secara spontan. Beberapa guru menggunakan strategi seperti jeda sejenak atau pengaturan napas sebelum merespons. Hal ini membantu guru lebih tenang dan mengurangi konflik di kelas.	Terjadi pergeseran dari respons impulsif menuju regulasi emosi yang lebih reflektif. Ketergantungan pada <i>expressive suppression</i> mulai berkurang.



---

Menurut Bapak/Ibu, apa yang kini memicu munculnya emosi negatif saat mengajar?	Kondisi kelas tetap menjadi pemicu utama, namun guru kini lebih mampu memahami penyebab emosinya. Guru menyadari bahwa respons emosional dipengaruhi oleh cara memaknai situasi dan mulai memandang kondisi kelas dengan lebih tenang.	Guru mulai memahami hubungan antara stimulus dan proses kognitif dalam pembentukan emosi, menunjukkan awal penggunaan antecedent-focused regulation.
Strategi apa yang kini Bapak/Ibu gunakan untuk mengendalikan emosi agar pembelajaran tetap berjalan?	Guru menggunakan jeda sebelum merespons, pengaturan napas, serta mencoba memahami situasi sebelum bertindak. Strategi ini dirasakan lebih efektif dibandingkan sekadar menahan emosi dan membantu menjaga kelancaran pembelajaran.	Strategi bergeser dari response modulation menuju regulasi pada tahap awal melalui cognitive reappraisal dan kontrol respons.
Apa manfaat utama psikoedukasi dalam membantu Bapak/Ibu mengelola emosi saat mengajar?	Psikoedukasi membantu guru memahami bahwa emosi tidak hanya perlu ditahan, tetapi dapat dikelola melalui kesadaran dan perubahan cara berpikir. Guru merasa lebih percaya diri, lebih memahami diri sendiri, dan lebih mampu mengelola emosi dalam praktik mengajar.	Terjadi perubahan pemahaman konseptual dari response-focused regulation menuju antecedent-focused regulation. Menunjukkan dampak positif psikoedukasi secara kualitatif.

---

Untuk memahami kondisi awal sebelum intervensi diberikan, dilakukan wawancara yang hasilnya disajikan pada Tabel 3. Secara umum, regulasi emosi guru sebelum mengikuti psikoedukasi masih didominasi oleh respons yang reaktif dengan fokus utama pada pengendalian situasi kelas. Guru cenderung memberikan respons secara langsung terhadap perilaku siswa tanpa melalui proses pemaknaan ulang terhadap situasi yang terjadi. Dalam mengelola emosi pribadi, sebagian besar guru menggunakan strategi *expressive suppression*, yaitu menahan atau menyembunyikan emosi agar tetap terlihat profesional di hadapan siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif masih terbatas.

Selain itu, munculnya emosi negatif pada guru lebih banyak dipicu oleh faktor eksternal, seperti kondisi kelas yang kurang kondusif dan perilaku siswa yang sulit dikendalikan. Guru juga belum menunjukkan kesadaran yang memadai mengenai peran proses kognitif dalam membentuk respons emosional, sehingga regulasi emosi umumnya dilakukan setelah emosi muncul secara penuh. Keterbatasan variasi strategi regulasi emosi tersebut berdampak pada munculnya kelelahan emosional dalam menjalankan tugas mengajar. Secara keseluruhan, kondisi awal ini menunjukkan dominasi *response-focused regulation* dengan penggunaan *antecedent-focused regulation* yang masih sangat minim.

**Tabel 4. Hasil Wawancara Dan Analisis Regulasi Emosi Setelah Psikoedukasi**

Pertanyaan	Jawaban Guru (Ringkasan)	Analisis
<p>Bagaimana Bapak/Ibu kini merespons ketika siswa menunjukkan emosi yang sulit di kelas?</p>	<p>Guru tidak lagi bereaksi secara langsung, tetapi memberikan jeda sebelum merespons untuk memahami situasi. Guru mulai mempertimbangkan latar belakang perilaku siswa dan berupaya mencari penyebabnya sebelum mengambil tindakan. Pendekatan ini membantu menghasilkan respons yang lebih terkontrol dan menciptakan interaksi yang lebih positif di kelas.</p>	<p>Guru menunjukkan penggunaan cognitive reappraisal sebagai bentuk antecedent-focused regulation. Strategi ini lebih adaptif karena dilakukan sebelum respons emosional muncul.</p>
<p>Apa yang kini Bapak/Ibu lakukan ketika emosi pribadi muncul saat mengajar?</p>	<p>Guru mulai menyadari emosi yang muncul dan tidak lagi bereaksi secara spontan. Beberapa guru menggunakan strategi seperti jeda sejenak atau pengaturan napas sebelum merespons. Hal ini membantu guru bersikap lebih tenang dan mengurangi potensi konflik di kelas.</p>	<p>Terjadi pergeseran dari respons impulsif menuju regulasi emosi yang lebih reflektif. Ketergantungan pada expressive suppression mulai berkurang.</p>
<p>Menurut Bapak/Ibu, apa yang kini memicu munculnya emosi negatif saat mengajar?</p>	<p>Kondisi kelas tetap menjadi pemicu utama, namun guru kini lebih mampu memahami penyebab emosinya. Guru menyadari bahwa respons emosional dipengaruhi oleh cara memaknai situasi dan mulai memandang kondisi kelas dengan lebih tenang.</p>	<p>Guru mulai memahami hubungan antara stimulus situasional dan proses kognitif dalam pembentukan emosi, menunjukkan penggunaan awal antecedent-focused regulation.</p>
<p>Strategi apa yang kini Bapak/Ibu gunakan untuk mengendalikan emosi agar pembelajaran tetap berjalan?</p>	<p>Guru menggunakan jeda sebelum merespons, pengaturan napas, serta berusaha memahami situasi sebelum bertindak. Strategi ini dinilai lebih efektif dibandingkan hanya menahan emosi dan membantu menjaga kelancaran pembelajaran.</p>	<p>Strategi bergeser dari response modulation menuju regulasi pada tahap awal melalui cognitive reappraisal dan kontrol respons yang lebih sadar.</p>



---

Apa manfaat utama psikoedukasi dalam membantu Bapak/Ibu mengelola emosi saat mengajar?	Psikoedukasi membantu guru memahami bahwa emosi tidak hanya perlu ditahan, tetapi dapat dikelola melalui kesadaran dan perubahan cara berpikir. Guru merasa lebih percaya diri, lebih memahami diri sendiri, dan lebih mampu mengelola emosi dalam praktik mengajar.	Terjadi perubahan pemahaman dari response-focused regulation menuju antecedent-focused regulation. Temuan ini menunjukkan dampak positif psikoedukasi secara kualitatif.
--	--	--

---

Setelah pelaksanaan psikoedukasi, hasil wawancara yang ditampilkan pada Tabel 4 menunjukkan adanya perubahan dalam cara guru memahami dan mengelola emosi. Guru tidak lagi memberikan reaksi secara langsung terhadap situasi emosional di kelas, tetapi mulai memberi jeda sebelum merespons serta mempertimbangkan latar belakang perilaku siswa sebelum mengambil tindakan. Perubahan tersebut mencerminkan penggunaan *cognitive reappraisal* sebagai strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Dalam mengelola emosi pribadi, guru juga menunjukkan peningkatan kesadaran emosional dengan mulai mengenali emosi yang muncul serta menggunakan strategi sederhana, seperti pengaturan napas sebelum memberikan respons. Selain itu, guru tidak lagi sepenuhnya bergantung pada strategi menahan emosi, tetapi mulai menerapkan pendekatan yang lebih reflektif dan memahami bahwa respons emosional dipengaruhi oleh cara individu memaknai situasi.

Secara umum, hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya pola perubahan yang saling mendukung antara data asesmen dan hasil wawancara. Peningkatan *cognitive reappraisal* sejalan dengan kemampuan guru dalam memaknai ulang situasi sebelum memberikan respons, sedangkan penurunan *expressive suppression* didukung oleh berkurangnya kecenderungan guru untuk menekan emosi secara berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi “Guru Tangguh” tidak hanya berpengaruh terhadap hasil asesmen, tetapi juga terhadap praktik nyata pengelolaan emosi dalam proses pembelajaran. Program ini berkontribusi dalam meningkatkan kapasitas guru untuk mengelola emosi secara lebih reflektif dan adaptif, baik dari aspek pemahaman maupun perilaku. Meskipun demikian, perubahan yang terjadi masih bersifat awal dan diperoleh melalui analisis deskriptif, sehingga diperlukan pengembangan program lanjutan untuk melihat keberlanjutan dampak yang dihasilkan.

### Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi memberikan kecenderungan dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi guru di Sekolah X. Hal tersebut terlihat dari peningkatan skor rata-rata *cognitive reappraisal* serta penurunan skor *expressive suppression* pada hasil *posttest*. Meskipun perubahan yang terjadi masih relatif kecil dan bersifat deskriptif, arah perubahan yang konsisten pada kedua aspek tersebut mengindikasikan adanya pergeseran strategi regulasi emosi guru menuju pola yang lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan pandangan Gross yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan yang dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran dan pelatihan. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis regulasi emosi dan pembelajaran sosial-emosional mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi serta membentuk respons yang lebih adaptif melalui pelatihan yang terstruktur (Durlak et al., 2022).



Peningkatan pada aspek *cognitive reappraisal* menunjukkan bahwa setelah mengikuti psikoedukasi, guru mulai lebih mampu memaknai ulang situasi yang menekan dalam proses pembelajaran. Kemampuan ini penting karena dapat mendukung terciptanya iklim emosional kelas yang lebih kondusif dan menunjang proses belajar siswa (Frenzel et al., 2021; Aldrup et al., 2024). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, strategi kognitif seperti *reappraisal* dipandang lebih adaptif dibandingkan strategi penekanan emosi karena berkaitan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi serta hubungan interpersonal yang lebih positif. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa penggunaan *cognitive reappraisal* berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah, keterlibatan yang lebih tinggi, serta interaksi yang lebih positif dengan siswa, sedangkan *expressive suppression* cenderung berkaitan dengan tingkat *burnout* yang lebih tinggi (Wang et al., 2023). Dengan demikian, peningkatan pada aspek ini menunjukkan adanya potensi perubahan positif terhadap kualitas interaksi antara guru dan siswa di kelas.

Di sisi lain, penurunan skor *expressive suppression*, meskipun tidak terlalu besar, menunjukkan adanya perubahan kesadaran guru dalam mengelola emosi. Guru tidak lagi hanya menahan atau menyembunyikan ekspresi emosinya secara reaktif, tetapi mulai mempertimbangkan cara yang lebih tepat dan adaptif dalam merespons situasi emosional. Kondisi ini penting karena penggunaan *expressive suppression* yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya kelelahan emosional dan menurunnya kepuasan kerja pada profesi guru. Penelitian menunjukkan bahwa tingginya tuntutan emosional yang dialami guru berhubungan dengan peningkatan kelelahan emosional serta penurunan performa dan kesejahteraan kerja (Cuadrado et al., 2024). Selain itu, kemampuan mengelola emosi secara adaptif juga menjadi salah satu indikator penting dari resiliensi guru yang berperan dalam mencegah kelelahan fisik dan mental (*burnout*) (Li, 2023).

Temuan tersebut menunjukkan adanya perubahan dalam cara guru merespons emosi, baik emosi siswa maupun emosi pribadi. Guru melaporkan bahwa mereka mulai memberikan jeda sebelum merespons, memahami latar belakang perilaku siswa, serta menggunakan strategi seperti pengaturan napas untuk mengendalikan emosi. Perubahan ini mencerminkan pergeseran dari respons yang impulsif menuju regulasi emosi yang lebih reflektif dan terstruktur. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa guru menggunakan berbagai strategi regulasi emosi, seperti *reappraisal* dan pengelolaan respons, untuk mengatur pengalaman emosional dan menyesuaikan respons secara lebih adaptif dalam konteks pembelajaran (Muehlbacher et al., 2022). Selain itu, dalam menghadapi situasi emosional di kelas, guru cenderung mempertimbangkan kondisi siswa dan konteks interaksi sebelum memberikan respons sehingga keputusan yang diambil menjadi lebih reflektif dan kontekstual (Kostøl & Mänty, 2024). Dengan demikian, hasil kualitatif tidak hanya memperkuat temuan kuantitatif, tetapi juga memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai proses perubahan yang terjadi.

Secara teoretis, temuan ini mendukung pandangan bahwa kemampuan regulasi emosi guru dapat dikembangkan melalui intervensi berbasis psikoedukasi yang tidak hanya memberikan pemahaman konseptual, tetapi juga strategi praktis yang dapat diterapkan secara langsung. Guru yang tangguh bukan berarti tidak mengalami emosi negatif, melainkan mampu mengelola emosi tersebut secara adaptif tanpa mengganggu kualitas proses pembelajaran.

Kompetensi sosial dan emosional guru menjadi landasan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kemampuan sosial-emosional guru, seperti kesadaran emosi, empati, dan pengelolaan emosi, memiliki peran signifikan dalam membentuk iklim kelas yang positif serta



meningkatkan kualitas interaksi pembelajaran (Körkkö & Lutovac, 2024; García-Fernández & Saleh, 2023). Dalam konteks pengabdian ini, psikoedukasi berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran emosional sekaligus memperluas strategi regulasi emosi guru dalam praktik pembelajaran sehari-hari.

Meskipun demikian, temuan penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, terutama karena analisis yang digunakan bersifat deskriptif dan jumlah partisipan yang relatif terbatas. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat untuk menguji signifikansi perubahan serta keberlanjutan dampak psikoedukasi dalam jangka panjang. Namun demikian, hasil penelitian ini telah memberikan indikasi awal bahwa psikoedukasi berpotensi menjadi intervensi yang relevan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi guru.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian melalui psikoedukasi “Guru Tangguh: Seni Merespons Emosi dengan Bijak” menunjukkan adanya kontribusi positif terhadap kemampuan regulasi emosi guru dalam konteks pembelajaran. Hal ini terlihat dari meningkatnya *cognitive reappraisal* dan menurunnya *expressive suppression* yang mengindikasikan adanya kecenderungan perubahan strategi regulasi emosi menuju pola yang lebih adaptif. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil evaluasi kualitatif yang menunjukkan perubahan pola respons guru, dari yang sebelumnya reaktif menjadi lebih reflektif dalam menghadapi emosi siswa maupun emosi pribadi. Selain itu, guru menunjukkan peningkatan kesadaran emosional, kemampuan untuk memberi jeda sebelum merespons, serta kecenderungan memaknai ulang situasi kelas sebelum bertindak. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan dampak pada aspek pemahaman, tetapi juga pada praktik pengelolaan emosi dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan temuan tersebut, psikoedukasi “Guru Tangguh” berpotensi menjadi model intervensi berbasis kebutuhan guru yang dapat mendukung kesejahteraan emosional sekaligus menciptakan iklim pembelajaran yang lebih sehat dan kondusif. Oleh karena itu, program ini disarankan untuk terus dikembangkan melalui pelatihan yang berkelanjutan serta diperluas penerapannya pada berbagai konteks sekolah. Selain diperuntukkan bagi guru, program serupa juga dapat diadaptasi untuk siswa sebagai bagian dari penguatan kompetensi sosial dan emosional di lingkungan pendidikan. Untuk pengembangan selanjutnya, kegiatan ini dapat dilengkapi dengan evaluasi yang lebih mendalam melalui desain penelitian yang lebih kuat guna menguji efektivitas dan keberlanjutan dampak program. Dengan pengembangan yang sistematis dan berkesinambungan, psikoedukasi regulasi emosi diharapkan dapat menjadi salah satu strategi dalam membangun lingkungan sekolah yang aman, suportif, dan mendukung perkembangan optimal seluruh warga sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldrup, K., Carstensen, B., & Klusmann, U. (2024). The Role Of Teachers' Emotion Regulation In Teaching Effectiveness: A Systematic Review Integrating Four Lines Of Research. *Educational Psychologist*, 59(2), 89–110. <https://doi.org/10.1080/00461520.2023.2282446>
- Alós, P., Corbin, C., Klotz, M., & Lowenstein, A. E. (2022). Bidirectional Associations Among Teachers' Burnout And Classroom Relational Climate Across An Academic Year. *Journal Of School Psychology*, 95, 43–57. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2022.09.001>



- Bergin, C., Tsai, C.-L., Prewett, S., Jones, E., Bergin, D. A., & Murphy, B. (2024). Effectiveness Of A Social-Emotional Learning Program For Both Teachers And Students. *AERA Open*. <https://doi.org/10.1177/23328584241281284>
- Cuadrado, E., Jiménez-Rosa, M., Ruiz-García, M., & Taberero, C. (2024). Mediating And Moderating Variables In The Relationship Between Emotional Demands And Teachers' Emotional Exhaustion. *Journal Of Work And Organizational Psychology*. <https://doi.org/10.5093/jwop2024a3>
- Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What We Know, And What We Need To Find Out About Universal, School-Based Social And Emotional Learning Programs For Children And Adolescents: A Review Of Meta-Analyses And Directions For Future Research. *Psychological Bulletin*, 148(11–12), 765–782. <https://doi.org/10.1037/bul0000383>
- Fadia, B. A. S., Hadi, S., & Putri, D. W. L. (2025). Analisis Regulasi Emosi Dalam Menjalankan Perannya Sebagai Pendidik Pada Guru Berkebutuhan Khusus. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1). <https://doi.org/10.33394/realita.v10i1.14866>
- Frenzel, A. C., Daniels, L. M., & Burić, I. (2021). Teacher Emotions In The Classroom And Their Implications For Students. *Educational Psychologist*, 56(4), 250–264. <https://doi.org/10.1080/00461520.2021.1985501>
- García-Fernández, C. M., & Saleh, R. (2023). The Relationship Between Emotional Intelligence, Social And Emotional Capacity, Empathy And Classroom Climate Among Teachers. *Journal Of Positive Psychology And Wellbeing*, 7(4). <https://journalppw.com/index.php/jppw/article/view/17697>
- Kariou, A., Koutsimani, P., & Montgomery, A. (2021). Emotional Labor And Burnout Among Teachers: A Systematic Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(23), 12760. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312760>
- Klusmann, U., Aldrup, K., Roloff, J., Lüdtke, O., & Hamre, B. K. (2022). Does Instructional Quality Mediate The Link Between Teachers' Emotional Exhaustion And Student Outcomes? A Large-Scale Study Using Teacher And Student Reports. *Journal Of Educational Psychology*, 114(6), 1442–1460. <https://doi.org/10.1037/edu0000703>
- Körkkö, M., & Lutovac, S. (2024). Relational Perplexities Of Today's Teachers: Social-Emotional Competence Perspective. *Teaching Education*, 35(4), 370–386. <https://doi.org/10.1080/10476210.2023.2298194>
- Kostøl, E. M. F., & Mänty, K. (2024). Co-Regulating Children's Emotions In The Classroom: Teachers' Interpretations And Decision-Making In Emotional Situations. *International Journal Of Educational Research*, 124, 102390. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2024.102390>
- Laritmas, N. S., Ritiauw, S. P., & Ritiauw, L. (2026). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Dalam Pembelajaran IPS Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas V SD. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(1), 243–257. <https://doi.org/10.51878/social.v6i1.9188>



- Li, S. (2023). The Effect Of Teacher Self-Efficacy, Teacher Resilience, And Emotion Regulation On Teacher Burnout: A Mediation Model. *Frontiers In Psychology*, 14, 1185079. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185079>
- Maas, J., Schoch, S., Scholz, U., Rackow, P., & Schüler, J. (2021). Teachers' Perceived Time Pressure, Emotional Exhaustion And The Role Of Social Support From The School Principal. *Social Psychology Of Education*, 24, 441–464. <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09605-8>
- Mira-Galvañ, M.-J., & Gilar-Cobi, R. (2021). OKAPI, An Emotional Education And Classroom Climate Improvement Program Based On Cooperative Learning: Design, Implementation, And Evaluation. *Sustainability*, 13(22), 12559. <https://doi.org/10.3390/su132212559>
- Muehlbacher, F., Hagenauer, G., & Keller, M. M. (2022). Teachers' Emotion Regulation In The Team-Taught Classroom: Insights Into Teachers' Perspectives On Regulating And Communicating Emotions. *Frontiers In Education*, 7, 787224. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.787224>
- Nikmah, N., & Amin, M. (2025). Interaksi Orangtua Dan Guru Dalam Mengendalikan Emosional Siswa Di Sekolah Dasar El Haqqa Quranic School Pekanbaru. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 570–578. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4865>
- Pálfi, K., Major, J., Horváth-Sarródi, A., Deák, A., Fehér, G., & Gács, B. (2024). Adaptive Emotion Regulation Might Prevent Burnout In Emergency Healthcare Professionals: An Exploratory Study. *BMC Public Health*, 24, 3136. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20547-0>
- Pratap, A., Dwivedi, R., & Kakoty, S. (2024). Emotion Regulation, Crisis Optimism And Employee Well-Being: The Moderating Role Of Negative Emotion. *Journal Of Management Inquiry*. <https://doi.org/10.1177/23220937241297293>
- Tikkanen, L., Pyhältö, K., & Soini, T. (2021). Crossover Of Burnout In The Classroom: Is Teacher Exhaustion Transmitted To Students?. *International Journal Of School & Educational Psychology*, 9(4), 331–345. <https://doi.org/10.1080/21683603.2021.1942343>
- Wang, H., Burić, I., Chang, M.-L., & Gross, J. J. (2023). Teachers' Emotion Regulation And Related Environmental, Personal, Instructional, And Well-Being Factors: A Meta-Analysis. *Social Psychology Of Education*, 26, 1651–1696. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09810-1>