

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Guru Bimbingan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam mendukung siswa untuk menghadapi berbagai permasalahan pribadi, sosial, dan akademik (Gunawan *et al.*, 2023). Menurut Prayoga *et al.* (2024), guru BK menghadapi tantangan kompleks, mulai dari beragam masalah siswa terkait sosial, akademik, dan emosional, yang mana hal ini semakin kompleks oleh adanya variasi pola perilaku generasi digital seperti generasi Z dan alpha. Jumlah guru BK yang tidak seimbang dengan kebutuhan siswa membatasi waktu dan sumber daya, sehingga layanan preventif dan pengembangan sering kurang optimal.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pribadi (2020), sebanyak 70% guru BK yang tergabung dalam MGBK Kabupaten Langkat memperoleh porsi jam mengajar yang sesuai dengan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (POP BK). Namun demikian, guru terbebani dengan urusan administrasi. Hal ini dapat menjadi penyebab kemungkinan terjadinya kejenuhan atau kelelahan kerja dan stress kerja karena pada dasarnya seorang individu akan mengalami kesulitan untuk menghindari tugas berganda. Selain itu, juga akan terjadi peningkatan beban mental. Kejenuhan kerja dan beban mental ini akan berdampak pada tugas utama professional guru BK yaitu memberikan layanan dasar dan konseling yang responsif.

Pandemi COVID-19 telah membawa dampak besar terhadap dunia pendidikan, termasuk pada kesehatan emosional guru (Syifana & Darmiyanti, 2024). Guru BK di Kabupaten Langkat, seperti halnya di daerah lain, menghadapi

tekanan yang lebih berat akibat tantangan pembelajaran daring, penanganan siswa dengan masalah mental pasca-pandemi, dan penyesuaian kembali ke pembelajaran tatap muka. Kondisi ini meningkatkan kebutuhan akan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana regulasi emosi dan resiliensi membantu guru mengelola stres dan tekanan emosional dengan cara yang adaptif.

Siswa yang berada di Kabupaten Langkat memiliki keberagaman sosial dan budaya yang kompleks (Fahrozi *et al.*, 2023). Hal ini dapat menciptakan tantangan unik bagi guru BK dalam melaksanakan tugas. Keberagaman ini menuntut guru BK untuk memiliki pendekatan yang fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan siswa yang beragam. Dalam menghadapi tekanan emosional yang muncul dari berbagai dinamika sosial, regulasi emosi dapat menjadi solusi bagi guru BK dalam menjalankan tugasnya sebagai konselor di sekolah.

Strategi regulasi emosi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar oleh guru dalam mengelola reaksi emosional dan mengekspresikan emosi penting dalam menentukan keberhasilan guru dalam mencapai tujuan (Farhanna & Tatiyani, 2022). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mempengaruhi (secara sadar atau tidak sadar) emosi (termasuk stres) demi menjaga keseimbangan emosional dan mencapai tujuan (Aldao *et al.*, 2015). Menurut Thompson (1994) menyatakan bahwa regulasi emosi melibatkan mekanisme internal dan eksternal yang berfungsi dalam mengawasi, menilai, serta menyesuaikan respons emosional, dengan fokus khusus pada tingkat intensitas dan lamanya emosi, guna mendukung pencapaian tujuan seseorang.

Koping emosi memungkinkan guru BK untuk mengelola emosi dengan lebih baik, menjaga stabilitas psikologis, serta tetap profesional dalam

memberikan layanan konseling yang efektif (Rantelili *et al.*, 2024). Regulasi emosi membantu meningkatkan fleksibilitas dalam fungsi personal guru, meningkatkan stabilitas dan koherensi sistem kepribadian guru secara keseluruhan dalam jangka panjang (Purna & Puspasari, 2022). Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya membantu guru BK menjaga keseimbangan emosional tetapi juga memperkuat kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan kompleksitas tantangan di lingkungan pendidikan yang beragam.

Penelitian yang dilakukan oleh Purna (2020) menyatakan bahwa regulasi emosi guru tergolong rendah yaitu sebanyak 1,9% dari total sampel guru dalam penelitian. Hal yang sama juga dinyatakan oleh Nurhaliza *et al.* (2023) bahwa regulasi emosi guru masih tergolong rendah yang ditunjukkan dengan guru yang kesulitan dalam mengontrol emosi negatif. Regulasi emosi dapat menjadi prediktor yang signifikan terhadap stres kerja guru yang mana regulasi emosi memiliki hubungan yang negatif terhadap stres kerja guru (Febrinan & Prastuti, 2020). Guru yang memiliki regulasi emosi yang baik akan terhindar dari stres kerja yang dapat menentukan performansi profesional guru.

Regulasi emosi merupakan salah satu faktor resiliensi. Menurut Gross (1998), regulasi emosi adalah proses individu dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi intensitas serta durasi respons emosional untuk mencapai tujuan adaptif. Gross membedakan dua strategi utama, yaitu reappraisal (penilaian ulang kognitif) sebagai strategi yang terjadi sebelum emosi muncul, dan suppression (penekanan ekspresi emosi) yang terjadi setelah emosi muncul. Menurut Grotberg (1995), regulasi emosi merupakan salah satu kemampuan sosial dan interpersonal yang berkontribusi pada penguatan resiliensi. Kemampuan ini membantu individu

mengenali, memberi nama, dan mengelola emosi dengan cara yang konstruktif, tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, regulasi emosi memungkinkan pengendalian impuls, seperti keinginan untuk bertindak destruktif saat menghadapi kemarahan atau frustrasi. Dengan kemampuan ini, individu dapat menghadapi situasi sulit tanpa reaksi negatif yang berlebihan, sekaligus membangun strategi koping yang adaptif untuk mengatasi stres dan tantangan secara efektif. Hal ini menjadikan regulasi emosi sebagai komponen penting dalam mendukung resiliensi.

Menurut Reivich & Shatté (2002) dalam Nashori & Saputro (2021), resiliensi pada individu terbentuk melalui tujuh aspek utama, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan kemampuan untuk menjangkau orang lain. Terutama faktor regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk tetap tenang dalam situasi penuh tekanan. Reivich & Shatté (2002) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan, beradaptasi secara positif terhadap kesulitan, serta tetap bertahan dalam situasi penuh tantangan. Resiliensi terdiri dari tujuh aspek utama, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan kemampuan menjalin hubungan sosial (*reaching out*).

Hasil penelitian Vionita (2022) menyatakan bahwa resiliensi guru dipengaruhi oleh tujuh aspek seperti regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati efikasi diri serta pencapaian yang positif. Penelitian tentang resiliensi pada guru telah dilakukan oleh Jasmine (2024) dan Janetiana & Wibowo (2024) yang menyatakan bahwa seorang guru yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang tinggi memiliki resiliensi yang tinggi pula. Hal

ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Surzykiewicz *et al.* (2022) bahwa resiliensi memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi. Hasil penelitian Alucyana *et al.* (2024) menyatakan bahwa 75,1% resiliensi guru dipengaruhi oleh regulasi emosi.

Menurut Purna & Puspasari (2022), guru memegang peran penting dalam pendidikan sebagai pemberi ilmu pengetahuan. Keberhasilan mendidik dan mengajar bergantung pada stabilitas emosi dan rasa tanggung jawab guru dalam memajukan peserta didik. Mengingat sekolah adalah lingkungan dengan dinamika emosional yang kompleks, guru harus mampu menghadapi tuntutan emosional secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola emosi menjadi hal yang krusial bagi guru sebagai pendidik mengingat bahwa guru BK yang sehat secara emosional lebih mampu memahami dan membantu siswa menghadapi masalah pribadi, sosial, maupun akademik.

Selama ini penelitian tentang regulasi emosi dan resiliensi terbatas hanya dilakukan pada subjek guru terutama guru SLB dan guru PAUD (Alucyana *et al.*, 2024; Jasmine, 2024; Nurhaliza *et al.*, 2023; Vionita, 2022). Oleh karena itu, untuk mengisi kesenjangan yang ada, penelitian ini akan berfokus membahas tentang regulasi emosi dan resiliensi pada subjek guru BK.

Penelitian ini mengintegrasikan dua konsep psikologis utama, yaitu regulasi emosi dan resiliensi guru BK. Pendekatan ini memberikan gambaran bagaimana kedua variabel ini saling mempengaruhi dalam profesi guru BK yang penuh tekanan emosional. Lokasi penelitian ini mengambil tempat di Kabupaten Langkat. Kabupaten Langkat memiliki keunikan dari sisi budaya, sosial, dan

kondisi pendidikan yang mempengaruhi cara guru BK menghadapi tekanan kerja. Faktor sosial, seperti komunitas kekerabatan atau nilai budaya lokal (misalnya, gotongroyong), dapat mempengaruhi bagaimana guru BK membangun resiliensi. Kondisi pendidikan di Langkat, seperti keterbatasan fasilitas atau tantangan siswa, memberikan tekanan unik yang dapat mempengaruhi strategi koping guru.

Dalam kurun waktu lima tahun sejak penelitian Pribadi (2020), kondisi guru BK di Kabupaten Langkat menunjukkan bahwa tantangan administratif dan beban kerja ganda masih menjadi isu utama, bahkan cenderung meningkat. Hasil wawancara dengan guru BK yang tergabung dalam MGBK Langkat menyatakan bahwa *“Meskipun jam mengajar kami sudah sesuai dengan POP BK, kenyataannya waktu kami banyak tersita untuk mengurus laporan, pengisian e-kinerja, input data siswa di aplikasi Dapodik, dan laporan mingguan ke kepala sekolah. Jadi waktu untuk memberikan layanan konseling kepada siswa sangat terbatas.”* Guru BK lainnya menambahkan *“Saat ini, sebagian besar guru BK merasa terbebani dengan tugastugas tambahan, baik yang bersifat administratif maupun kegiatan sekolah lainnya. Bahkan ada guru BK yang juga merangkap sebagai wali kelas atau guru piket harian. Ini jelas menambah beban kerja dan meningkatkan risiko stres.* Berdasarkan data wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa tantangan administratif dan beban kerja ganda dapat menimbulkan stres dan kejenuhan masih sangat relevan, bahkan semakin kompleks. Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian yang mendalami peran regulasi emosi dan resiliensi sebagai kemampuan psikologis penting yang memungkinkan guru BK tetap adaptif dan profesional dalam tekanan kerja yang

tinggi. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran solusi berbasis kekuatan individu, bukan hanya kebijakan struktural.

Berdasarkan permasalahan di atas, Peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri Kabupaten Langkat T.A 2025/2026".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Guru BK di SMA Negeri Kabupaten Langkat menghadapi berbagai tekanan kerja, termasuk beban administrasi, layanan konseling yang responsif, dan keberagaman masalah siswa terkait sosial, akademik, serta emosional.
2. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa regulasi emosi guru cenderung rendah, yang berdampak pada kesulitan dalam mengontrol emosi negatif dan meningkatkan risiko stres kerja.
3. Penelitian sebelumnya tentang regulasi emosi dan resiliensi difokuskan pada guru SLB dan PAUD, sementara guru BK sebagai subjek penelitian masih terbatas.

1.3 Batasan Masalah

Adapun batasan masalah yang teridentifikasi, berikut adalah batasan masalah dalam penelitian ini:

1. Penelitian ini dibatasi pada guru Bimbingan Konseling (BK) SMA Negeri yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan Konseling (MGBK) Kabupaten Langkat.

2. Penelitian hanya akan membahas hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada guru BK di SMA Negeri.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, maka dapat ditarik rumusan masalah yaitu : apakah ada hubungan regulasi emosi dengan resiliensi guru BK di SMA Negeri Kabupaten Langkat T.a 2025/2026 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisa hubungan regulasi emosi dengan resiliensi Guru BK di SMA Negeri Kabupaten langkat T.a 2025/2026.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan pada penelitian ini Adalah :

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dibidang psikologi khususnya dalam bidang psikologi Pendidikan dan bimbingan.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan sumber informasi dan referensi serta khasanah keilmuan maupun inovasi dibidang psikologi Pendidikan dan bimbingan khususnya yang berkaitan dengan regulasi emosi dan resiliensi guru BK

1.6.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang diharapkan pada penelitian ini Adalah

a. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru tentang regulasi emosi dan resiliensi guru BK yang lebih adaptif.

b. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk menciptakan lingkungan belajar yang sportif dan mengembangkan keterampilan hidup yang penting.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat membuka dan menambah wawasan peneliti untuk dapat meningkatkan resiliensi.

d. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan menambah pengetahuan serta referensi dalam menangani isu regulasi emosi dan resiliensi.