

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *PROBLEM
FOCUSED COPING* PADA GURU HONORER SD NEGERI DI
KECAMATAN SURADADI KABUPATEN TEGAL**

Riski Putri Setiarsih

15010115120074

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Guru honorer merupakan guru yang mengabdikan dan belum memiliki kesempatan untuk menjadi Aparatur Sipil Negara (ASN). Besarnya tuntutan pekerjaan dapat menimbulkan stres, sehingga perlu bagi seorang guru untuk melakukan *problem focused coping* dan mengelola berbagai emosi dengan melakukan regulasi emosi. *Problem focused coping* merupakan strategi coping mengembangkan potensinya dengan mengambil tindakan secara langsung guna mengurangi tuntutan dari *stressor* yang ada. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menyadari, memahami, mengelola, dan memodifikasi respon emosi yang muncul untuk mencapai tujuan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *problem focused coping* pada guru honorer SD Negeri. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 SD Negeri (150 guru) dengan sampel penelitian sebanyak 22 SD Negeri (105 guru). Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Regulasi Emosi (26 item $\alpha=0,872$) dan Skala *Problem Focused Coping* (28 item $\alpha=0,914$). Analisis *Spearman's rank* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara Regulasi Emosi dengan *Problem Focused Coping* ($r_{xy} = 0,574$ dan $p=0,000$). Artinya semakin baik regulasi emosi, maka semakin baik *problem focused coping*. Sebaliknya, semakin buruk regulasi emosi maka semakin buruk *problem focused coping*.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Problem Focused Coping*, Guru Honorer

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tahun 2016 dilaporkan bahwa Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan dalam hal partisipasi pendidikan (Suastha, 2016). Namun, belum adanya kesetaraan mutu pendidikan yang didapat oleh setiap anak masih menjadi masalah (Suastha, 2016). Berdasarkan Laporan Pemantauan Pendidikan Global 2016 yang dilaksanakan oleh UNESCO (Sachs, 2016) menyebutkan bahwa sebagian besar sekolah di Indonesia belum memiliki kualitas yang baik terutama di wilayah-wilayah terpencil dan tertinggal.

Menurut Qian Tang Asisten Direktur Jenderal untuk Pendidikan UNESCO, kendala yang dihadapi oleh pemerintah Indonesia saat ini adalah untuk memastikan seluruh siswa di Indonesia mendapat kualitas pendidikan yang sama (Suastha, 2016). Selain itu, Tang juga menyebutkan bahwa peningkatan jumlah partisipasi pendidikan ini tidak akan berdampak positif bagi pertumbuhan ekonomi nasional di Indonesia apabila seluruh siswa belum menerima kualitas belajar yang baik. Salah satu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan mutu pendidikan Indonesia adalah penggalakan program pelatihan bagi guru-guru.

Guru merupakan seorang tenaga profesional yang bekerja pada jenjang pendidikan dasar, menengah, dan pendidikan anak usia dini pada jalur formal yang diangkat sesuai peraturan perundang-undangan. Pengakuan kedudukan guru

sebagai tenaga profesional dibuktikan secara formal dengan adanya sertifikat pendidik yang diberikan kepada guru.

Tugas utama guru adalah mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada jalur pendidikan formal, dasar, dan menengah (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen). Pada Bab IV Pasal 8 dalam Undang-Undang yang sama disebutkan bahwa guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Profesi guru sekolah termasuk dalam Aparatur Sipil Negara (ASN), tetapi tidak semua guru berstatus ASN. Seorang guru harus menempuh masa bakti tertentu agar dapat diangkat menjadi seorang ASN. Guru yang belum berkesempatan diangkat menjadi ASN disebut guru honorer. Perekrutan guru honorer disesuaikan dengan kekurangan jumlah guru ASN pada suatu wilayah.

Berdasarkan peraturan yang dituliskan di dalam peraturan perundang-undangan No 74 Tahun 2008 bahwa beban kerja seorang guru mencakup kegiatan pokok yaitu merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, membimbing, dan melatih peserta didik serta melaksanakan tugas tambahan. Beban kerja tersebut dilaksanakan sekurang-kurangnya selama 30 jam kerja dan 24 jam tatap muka dalam satu minggu pada satu atau lebih institusi pendidikan yang mendapat ijin pendirian dari Pemerintah.

Tugas utama guru, baik guru ASN ataupun guru honorer adalah mengajar. Namun, selain tugas mengajar dan mendidik, para guru, terutama guru ASN, memiliki kewajiban untuk melaksanakan tugas administratif yang berkaitan dengan pengajaran. Tugas-tugas tersebut meliputi pembuatan rancangan pembelajaran dan evaluasi hasil belajar. Pada kenyataannya, beberapa wilayah dimana jumlah guru ASN yang terbatas, guru honorer juga diberikan tugas yang bersifat administratif tersebut.

Pada bulan April 2018 artikel yang dimuat di Inews.id (Dahwilani, 2018) juga melaporkan seorang oknum guru melakukan pemukulan menggunakan tongkat besi terhadap 15 siswa di sekolahnya dikarenakan tidak bisa menghafal Undang-Undang Dasar (UUD). Kejadian tersebut diketahui setelah salah satu orangtua siswa mendapati luka benda tumpul pada anaknya. Cara hukuman seperti ini tentu sudah melanggar etika moral dan kepatutan yang seharusnya dijunjung tinggi oleh semua lapisan masyarakat, terutama bagi guru.

Kasus di atas menunjukkan bahwa guru memiliki tanggung jawab sosial dan moral yang besar di lingkungan masyarakat. Sesuai dengan semboyan pendidikan Indonesia yaitu “Ing Ngarsa Sung Tulada, Ing Madya Mangun Karsa, Tut Wuri Handayani”, guru harus bisa memberi arahan, dorongan, menciptakan ide, dan dapat menjadi contoh bagi siswa dan masyarakat sekitar. Selain itu, peraturan perundang-undangan No 14 Tahun 2005 menyebutkan bahwa seorang guru harus memiliki kompetensi sesuai dengan bidangnya. Kompetensi guru yang dimaksud adalah kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, profesional, dan sosial,

sehingga tutur kata dan tingkah laku guru menjadi perhatian besar bagi masyarakat di sekitarnya.

Guru yang telah berstatus ASN, berkesempatan besar untuk mendapatkan sertifikasi dan tunjangan yang dapat membantu meningkatkan taraf hidupnya. Hasil penelitian Zulkifli, Darmawan, dan Sutrisno (2014) menyatakan bahwa motivasi kerja dan sertifikasi berperan penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja guru. Berbeda dengan guru ASN, honor yang diterima oleh guru honorer sangat terbatas. Besarnya honor atau gaji yang diterima oleh guru honorer setiap bulannya tergantung pada kebijakan sekolah dalam menggunakan Bantuan Operasional Sekolah dari pemerintah. Ketua Komisi IV DPRD Kabupaten Tegal Agus Salim menyatakan bahwa honor wiyata bhakti atau guru honorer di Kabupaten Tegal sangat memprihatinkan, setiap bulannya guru honorer di Kabupaten Tegal hanya menerima Rp. 250.000 (News okezone, 2017).

Beberapa guru menganggap menjalani profesi sebagai guru merupakan respon positif dan proaktif untuk panggilan emosional dari dalam diri (Day & Qing, 2009). Hasil penelitian Balkis dan Maskyur (2016) melalui pendekatan kualitatif terhadap guru honorer di Kabupaten Tegal menyatakan bahwa guru honorer memiliki *subjective well-being* yang baik. *Subjective well-being* pada guru honorer di Kabupaten Tegal sebagai subjek dipengaruhi oleh *self esteem* (harga diri), pekerjaan, penghasilan, agama, keluarga, hubungan sosial, dan kepribadian (Balkis & Maskyur, 2016). Salah satu komponen *subjective well-being* adalah afek positif yang di dalamnya terdapat kebahagiaan. Menurut Myers (dalam Snyder & Lopez, 2007) kebahagiaan yang dirasakan oleh seorang individu dapat muncul dengan

mengaktualisasikan pikiran dan emosi positif dengan orang lain. Hasil penelitian Meiza (2016) menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan kebahagiaan antara guru berstatus ASN dan guru honorer di Jakarta Timur. Guru honorer tetap bisa merasakan kebahagiaan meskipun dengan honor yang tidak besar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 36 guru honorer SDN di Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal, alasan guru honorer merasa bahagia atas profesinya karena adanya rasa bersyukur (*gratitude*) dalam keadaan apapun. Hasil penelitian Balkis dan Masykur (2016) menyatakan bahwa rasa bersyukur (*gratitude*) yang tinggi memiliki pengaruh positif terhadap *subjective well-being* guru honorer sehingga memutuskan untuk tetap mengabdikan sebagai seorang guru. Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Aisyah dan Chisol (2018) yang menyatakan terdapat hubungan antara rasa bersyukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer Sekolah Dasar.

Bagi guru, baik guru berstatus ASN maupun honorer, beban kerja yang berat disertai dengan tanggung jawab sosial dan moral yang tinggi dapat menjadi tekanan karena harus memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut. Tekanan tersebut dapat dipersepsikan oleh guru sebagai stres. Stres adalah persepsi individu pada situasi yang dirasa mengancam dan tuntutan yang ditujukan bagi dirinya (Lazarus dan Folkman, dalam Safaria, 2006).

Kahn dan Quin (dalam Putranto, 2013) mengungkapkan bahwa stres kerja adalah keadaan faktor lingkungan kerja yang negatif seperti ketidakjelasan peran, konflik peran, dan beban kerja yang berlebihan. Hal tersebut didukung oleh Keenan dan Newton (dalam Putranto 2013) yang menyebut bahwa stres kerja merupakan

perwujudan dari konflik dan kekaburan peran, serta beban kerja yang berlebih. Hasil penelitian Putranto (2013) terhadap guru di Provinsi Jawa Tengah yang menunjukkan bahwa faktor penyebab stres kerja terbesar guru adalah beban kerja. Hal tersebut juga dialami oleh guru honorer di Kecamatan Suradadi. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 36 orang guru honorer SDN di Kecamatan Suradadi, secara umum penyebab stres terbesar yang mereka alami adalah jam kerja yang relatif padat dan beban tugas yang terlalu banyak.

Stres yang dirasakan tersebut memunculkan usaha bagi guru untuk mengatasinya. Usaha untuk mengatasi dan merespon stres ini disebut *coping stress*. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino & Smith, 2011, Oltmanns & Emery, 2012) menyebutkan terdapat 2 (dua) bentuk strategi *coping* yakni *emotion focused coping* dan *problem focused coping*.

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino & Smith, 2011, Oltmanns & Emery, 2012) mendefinisikan *emotion focused coping* sebagai strategi *coping* yang menggunakan usaha untuk mengendalikan emosi yang disebabkan oleh peristiwa yang menekan. Sedangkan *problem focused coping* merupakan strategi *coping* yang berfokus pada tindakan untuk meningkatkan sumber daya atau kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan dan mengurangi tuntutan atau tekanan dari *stressor* (Lazarus dan Folkman, dalam Sarafino & Smith, 2011, Oltmanns & Emery, 2012). Contoh dari *problem focused coping* misalnya membuat rencana atau agenda kegiatan sehari-hari, usaha belajar yang lebih untuk masuk ke suatu institusi, dan usaha belajar yang keras untuk meningkatkan keterampilan dalam berkarir.

Hasil penelitian Hazlina dan Sawitri (2015) menyatakan terdapat hubungan antara *coping stress* dengan kepuasan kerja pada guru. Bagi profesi guru yang memiliki beban kerja tinggi, mengatasi stres dengan mengambil tindakan langsung terhadap penyelesaian masalah menjadi penting. Hal tersebut dikarenakan profesi guru berkaitan langsung dengan siswa dan proses pembelajaran, sehingga guru harus mengambil keputusan dan tindakan dengan cepat dan tepat. Strategi *coping* yang berfokus pada masalah disebut *problem focused coping*. Vitaliano, Maiuro, Russo, dkk (dalam Ogden, 2007) menyebutkan bahwa masalah yang berkaitan dengan pekerjaan lebih sering diatasi dengan *problem focused coping*. Hasil penelitian Shimazu dan Wilman (dalam Harsiwi dan Kristiana, 2017) menyebutkan bahwa individu dengan *problem focused coping* yang baik dapat menurunkan stres kerja.

Pengembangan penelitian menyebutkan bahwa *problem focused coping* lebih sering dikaitkan dengan hasil atau luaran yang positif (Folkman & Moskowitz, 2000, dalam Ogden, 2007). Sarid, Anson, Yaari, dan Margalith menyatakan bahwa pelajar yang menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi suatu permasalahan cenderung lebih optimis dan gigih (dalam Chu dan Cao, 2011). Pada penderita diabetes, baiknya *problem focused coping* yang dilakukan biasanya dikaitkan dengan penyesuaian emosi yang baik, seperti meningkatnya kepatuhan pasien (Sarafino dan Smith, 2011).

Problem focused coping dilakukan dengan membuat perencanaan, agenda, dan mengambil keputusan untuk konseling pada suatu permasalahan tertentu (Ogden, 2007). Hasil penelitian Parker, Martin, Colmar, dan Liem (2012)

menyatakan bahwa *goal setting* atau penyusunan tujuan merupakan salah satu prediktor strategi *coping*, baik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*. Pada guru, salah satu bentuk *problem focused coping* yang dilakukan misal dengan mencari tahu bagaimana mengatur pemberian materi agar efektif dan bisa membagi waktu dengan tugas administrasi.

Hasil penelitian Pogere, Sangil, Senoran, dan Gonzales (2019) juga menyatakan semakin guru mengkhawatirkan siswanya, maka guru akan semakin sering menggunakan *problem focused coping* terutama *active coping* dan *planning*. Hal tersebut dikarenakan guru yang menggunakan *problem focused coping* akan lebih menawarkan pilihan, penyelesaian masalah, dan pembagian tugas bagi siswa (Pogere dkk, 2019).

Problem focused coping menjadi penting untuk dimiliki oleh guru, baik guru berstatus ASN maupun guru honorer. Selanjutnya, bagi guru honorer kemampuan *problem focused coping* bisa jadi membantu untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan pekerjaan seperti beban kerja berlebih karena penambahan tugas seperti tugas administratif yang seharusnya dilakukan oleh guru ASN yang telah mendapat pelatihan. Beban kerja berlebih dan ditambah dengan jumlah honor yang dapat menjadi *stressor* tersendiri bagi guru honorer yang tidak dialami oleh guru ASN.

Jumlah honor yang sangat kecil ini, tentu tidak sepadan dengan tugas guru honorer yang kurang lebih sama dengan guru yang sudah diangkat menjadi ASN. Tugas yang dibebankan pada guru honorer yang tidak hanya sekedar mengajarkan

pelajaran di kelas bisa menimbulkan berbagai permasalahan, apalagi ditambah dengan persoalan jumlah honor yang dapat menambah permasalahan bagi kesejahteraan guru. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru honorer di Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal, tuntutan pekerjaan yang besar bagi seorang guru dapat menimbulkan kelelahan fisik, permasalahan emosi, dan stres.

Hasil penelitian Parker dkk (2012) menyatakan bahwa keahlian atau kemahiran yang dimiliki guru merupakan prediktor yang kuat dari *problem focused coping*. Selain itu, hasil penelitian Pogere dkk (2019) menyatakan bahwa guru dengan beban kerja yang tidak berlebih, lebih jarang mengalami kelelahan karena lebih sering menggunakan *problem focused coping* dibanding *emotion focused coping*.

Faktor-faktor lain yang memengaruhi *problem focused coping* meliputi usia, jenis kelamin, jenis masalah, sumber daya yang tersedia, dukungan sosial dan kepribadian (Ogden 2007; Sarafino & Smith, 2011; Taylor, 2015). Hasil penelitian Sari (2013) menyatakan terdapat hubungan antara *hardiness* dengan *problem focused coping* pada wanita karir. Menurut Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2001) *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang berkaitan dengan *coping* atau kemampuan individu untuk mengelola stres. Williams, Wiebe, dan Smith (dalam Nevid, Rathus, & Greene, 2005) menyatakan bahwa individu dengan *hardiness* yang tinggi lebih cenderung mengatasi stres dengan strategi *problem focused coping*.

Taylor (2015) menyatakan bahwa kepribadian memengaruhi cara individu merespon situasi yang penuh tekanan. Penilaian terhadap keadaan ini dapat membedakan reaksi individu terhadap situasi yang penuh tekanan atau stres. Smet (1994) menyatakan salah satu karakteristik kepribadian yang membedakan respon individu terhadap stres adalah stabilitas emosi. Kemampuan individu untuk mengelola emosinya agar tetap stabil disebut regulasi emosi. Thompson (dalam Gross, 2014) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses memonitor emosi, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi. Tujuan individu meregulasi respon emosinya adalah agar sesuai dengan tujuan individu dan tetap stabil (Gross, 2014).

Hasil penelitian Ariani dan Kristiana (2017) menyatakan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *organizational citizenship behavior* (perilaku komitmen organisasi) pada perawat. Selain itu, hasil penelitian Rahayu dan Fauziah (2019) menyatakan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat. Hasil penelitian Nugroho dan Hadiyati (2016) menyatakan terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan resolusi konflik pada karyawan, artinya, semakin baik regulasi emosi karyawan maka semakin baik resolusi atau penyelesaian konflik. Selain itu, hasil penelitian Yunis dan Pambudi (2011) menyatakan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan sikap anggota polisi terhadap efektifitas kerja yang berarti semakin baik regulasi emosi yang dimiliki anggota polisi, maka semakin baik juga sikap terhadap efektifitas kerjanya. Hasil penelitian Widuri (2012) menyatakan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi menjadi prediktor yang penting dalam penelitian terhadap berbagai profesi seperti perawat, pegawai, dan karyawan. Namun, belum banyak penelitian mengenai regulasi emosi sebagai prediktor terhadap *problem focused coping* pada profesi guru, terutama guru honorer. Sebagai profesi yang berhubungan langsung dengan orang lain dan melibatkan peran emosi dengan berbagai dinamika permasalahan, peneliti merasa perlu dilakukan penelitian untuk menemukan peran regulasi emosi terhadap *problem focused coping* pada guru honorer. Mempertimbangkan pentingnya regulasi emosi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian regulasi emosi sebagai prediktor *problem focused coping* pada guru honorer.

Sebelumnya telah ada peneliti yang meneliti regulasi emosi dan *problem focused coping* pada taruna di Akademi Kepolisian Semarang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nandini dan Listiara (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *problem focused coping* pada taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang.. Meskipun begitu, belum banyak peneliti yang melakukan penelitian terhadap guru honorer.

Berdasarkan data-data dan pertimbangan di atas, peneliti merasa perlu melakukan penelitian untuk menemukan hubungan antara regulasi emosi dan *problem focused coping* pada guru honorer SDN di Kecamatan Suradadi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah, apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *problem focused coping* pada guru SD honorer?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara regulasi emosi dengan *problem focused coping* pada guru honorer. Selain itu juga untuk mengetahui sumbangan efektif variabel regulasi emosi terhadap *problem focused coping* pada guru honorer.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan dan mempunyai implikasi pada pengembangan ilmu Psikologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Honorer

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru honorer mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan *problem focused coping*.

b. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan referensi pendukung bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian dengan topik yang sama.