



Pelatihan Pengelolaan dan Regulasi Emosi bagi Guru SMK Muhammadiyah 1 Palembang untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosional

Emotional Management and Regulation Training for Teachers at Muhammadiyah 1 Palembang Vocational School to Improve Emotional Well-Being

Mahmud Junianto

Politeknik Negeri Sriwijaya, Indonesia

Alamat: Jalan Srijaya Negara, Palembang

Korespondensi penulis: mahmud.junianto@polsri.ac.id

Article History:

Received: Mei 15, 2025

Revised: Juni 18, 2025

Accepted: Juli 23, 2025

Published: Juli 26, 2025

Keywords: Burnout, Emotional Regulation, Mental Health, Teacher, Training

Abstract. Teachers face complex emotional challenges in the workplace, particularly when dealing with the dynamic nature of Generation Z students. Without adequate emotional regulation skills, teachers are at risk of prolonged stress and burnout. This community service activity aims to improve teachers' emotional regulation skills through training based on Gross's (2003) theory, which includes techniques for recognizing, managing, and responding to emotions adaptively. The activity was conducted at SMK Muhammadiyah 1 Palembang and attended by 30 teachers. The training method included delivering material and practicing emotional regulation in six structured sessions. Results showed that participants were enthusiastic, actively engaged in the practice, and acknowledged their increased understanding and skills in managing negative emotions. Participant reflections indicated that the training helped maintain mental health and increased readiness to face work pressure. In addition, the sessions fostered a supportive environment where teachers could share their emotional experiences and develop mutual empathy. Feedback from participants emphasized the relevance of emotional regulation in daily teaching tasks, including classroom management, dealing with students' behavior, and interacting with colleagues and parents. However, challenges remain in implementing emotional regulation due to minimal institutional support and limited follow-up programs. Therefore, it is important for this type of training to be integrated into teacher professional development programs and supported by school policies. This activity demonstrates that strengthening teachers' emotional aspects is a strategic step in improving the overall quality of education. Future efforts should involve collaboration with school leadership to institutionalize emotional support mechanisms and conduct longitudinal evaluations to measure sustained impact. Overall, the training offers a promising model for enhancing teacher well-being and professional resilience in demanding educational environments.

Abstrak

Guru menghadapi tantangan emosional yang kompleks di tempat kerja, terutama ketika berhadapan dengan sifat dinamis siswa Generasi Z. Tanpa keterampilan regulasi emosi yang memadai, guru berisiko mengalami stres dan kelelahan yang berkepanjangan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi guru melalui pelatihan berdasarkan teori Gross (2003), yang mencakup teknik untuk mengenali, mengelola, dan merespons emosi secara adaptif. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Palembang dan dihadiri oleh 30 guru. Metode pelatihan meliputi penyampaian materi dan praktik regulasi emosi dalam enam sesi terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta antusias, terlibat aktif dalam praktik, dan mengakui peningkatan pemahaman dan keterampilan mereka dalam mengelola emosi negatif. Refleksi peserta menunjukkan bahwa pelatihan membantu menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesiapan menghadapi tekanan kerja. Selain itu, sesi-sesi tersebut memupuk lingkungan yang mendukung di mana guru dapat berbagi pengalaman emosional dan mengembangkan empati bersama. Umpan balik dari peserta menekankan relevansi regulasi emosi dalam tugas mengajar sehari-hari, termasuk manajemen

kelas, menangani perilaku siswa, dan berinteraksi dengan rekan kerja dan orang tua. Namun, masih terdapat tantangan dalam penerapan regulasi emosi karena minimnya dukungan institusional dan terbatasnya program tindak lanjut. Oleh karena itu, pelatihan jenis ini penting untuk diintegrasikan ke dalam program pengembangan profesional guru dan didukung oleh kebijakan sekolah. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penguatan aspek emosional guru merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan. Upaya ke depan sebaiknya melibatkan kolaborasi dengan pimpinan sekolah untuk melembagakan mekanisme dukungan emosional dan melakukan evaluasi longitudinal guna mengukur dampak berkelanjutan. Secara keseluruhan, pelatihan ini menawarkan model yang menjanjikan untuk meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan profesional guru di lingkungan pendidikan yang penuh tantangan.

Kata kunci: Kelelahan, Pengaturan Emosi, Kesehatan Mental, Guru, Pelatihan

1. LATAR BELAKANG

Guru merupakan komponen kunci dalam keberhasilan proses pendidikan. Dalam menjalankan peran profesionalnya, guru tidak hanya dituntut untuk memiliki kompetensi pedagogik dan profesional, tetapi juga kemampuan dalam mengelola emosi. Tuntutan pekerjaan, interaksi intensif dengan peserta didik dari berbagai latar belakang, serta tekanan administratif kerap kali menjadi sumber stres yang dapat memengaruhi kesehatan mental guru. Jika tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang memadai, kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas pengajaran dan produktivitas guru. Namun, interaksi intens dengan siswa dari berbagai latar belakang serta beban administratif sering kali menjadi pemicu stres emosional. Penelitian menunjukkan bahwa guru honorer dengan regulasi emosi yang rendah rentan mengalami burnout, yang ditandai dengan ketidakmampuan mengendalikan emosi saat menghadapi tantangan sehari-hari (Wulan & Sari, 2015).

Fenomena ini semakin relevan di era saat ini, di mana guru harus menghadapi tantangan baru dalam berinteraksi dengan siswa generasi-Z yang memiliki karakteristik unik dan dinamis. Kurangnya pemahaman dan keterampilan dalam meregulasi emosi dapat menyebabkan guru mengalami kelelahan emosional, stres berkepanjangan, bahkan burnout. Sayangnya, aspek ini belum banyak mendapatkan perhatian dalam program pengembangan profesional guru di berbagai satuan pendidikan. Di era digital, guru harus mampu memahami perilaku generasi-Z yang bergerak dinamis dan cepat berubah. Sebuah studi menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik berimplikasi langsung pada penurunan burnout — semakin tinggi regulasi emosi, semakin rendah tingkat kelelahan emosional guru (Wulan & Sari, 2015).

Guru yang tidak siap secara emosional cenderung mengalami stres berkepanjangan dan gejala fisik maupun psikologis lain. Mereka memiliki peluang lebih besar untuk mengalami kelelahan emosional, penurunan pencapaian, hingga depersonalisasi dalam pekerjaan (Wulan & Sari, 2015). Pada banyak sekolah, pengembangan regulasi emosi masih minim perhatian. Padahal, penelitian di berbagai profesi (guru, perawat) menyebut regulasi emosi sebagai kunci untuk mengurangi burnout secara signifikan (Aprilia & Hutahaeen, 2025). Hal ini menjadi dasar

kuat untuk mengimplementasikan pelatihan berbasis teori Gross (2003) dalam program pengabdian ini.

Melihat kondisi tersebut, pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi para guru, khususnya di SMK Muhammadiyah 1 Palembang. Melalui pelatihan yang melibatkan penyampaian materi dan praktik teknik regulasi emosi berdasarkan teori Gross (2003), diharapkan para guru dapat lebih memahami, mengenali, dan mengelola emosi mereka secara adaptif dalam situasi kerja sehari-hari. Penguatan regulasi emosi ini menjadi langkah penting untuk menjaga kesehatan mental guru, sekaligus meningkatkan efektivitas dan kualitas interaksi mereka dengan peserta didik.

2. KAJIAN TEORITIS

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

3. METODE PENELITIAN

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi guru dalam rangka menjaga kesehatan mental menghadapi peserta didik. Pelatihan dilakukan di sekolah SMK Muhammadiyah 1 Palembang selama satu hari. Peserta dalam PKM ini adalah guru yang berjumlah 30. Guru dipilih karena mereka rentan untuk mengalami penurunan kualitas dan produktifitas yang diakibatkan kegagalan meregulasi emosi dalam menghadapi peserta didik. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah melalui penyampaian materi dan praktek melakukan teknik regulasi emosi. Aktifitas pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam 4 tahap, yaitu (1) melakukan koordinasi, (2) Pelaksanaan, (3) Refleksi dan tanya jawab.

Pada tahap pertama melakukan koordinasi, pemateri yang selaku dosen bekerjasama dengan mahasiswa untuk menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tahap ini penting dilakukan untuk menyamakan pandangan mengenai apa saja yang dibutuhkan, jadwal pelaksanaan, hasil akhir kegiatan, dan manfaat yang didapatkan. Setelah melakukan koordinasi, maka ditetapkan bahwa pelaksanaan kegiatan adalah pada tanggal 17 Agustus 2024 di ruang guru SMK Muhammadiyah 1 Palembang.

Pada tahap kedua yaitu pelaksanaan. Kegiatan PKM dilaksanakan dengan metode penyampaian materi dan praktek regulasi emosi. Materi disampaikan oleh bapak Mahmud Junianto, M.Psi seorang dosen dengan keilmuan psikologi dari Politeknik Negeri Sriwijaya. Materi disampaikan dengan metode diskusi interaktif dan dilanjutkan dengan praktek teknik regulasi emosi

Pada tahap 3 yaitu refleksi dan tanya jawab. Refleksi dilakukan dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman yang peserta terima dari kegiatan ini dan memastikan materi dan praktek yang dilaksanakan meningkatkan kemampuan dalam meregulasi emosi. Refleksi dilakukan dengan cara penyampaian secara lisan oleh peserta dan kemudian diperdalam dengan pertanyaan-pertanyaan dari pemateri. Berikut adalah bagan tahapan pelaksanaan kegiatan PKM.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Tahap 1 Melakukan Sosialisasi dan Koordinasi

Koordinasi dilakukan dengan SMK Muhammadiyah 1 Palembang. Pada tahap ini tim pengabdian berkoordinasi terkait jadwal dan tempat pelaksanaan. Hasil dari koordinasi menetapkan bahwa pelaksanaan dilakukan pada tanggal 3 September 2024 bertempat di Ruang Guru SMK Muhammadiyah 1 Palembang. Pada kegiatan ini SMK Muhammadiyah 1 Palembang berkontribusi aktif terhadap pelaksanaan dengan menyediakan tempat, media presentasi, dan aktif selama kegiatan berlangsung sehingga kegiatan ini terlaksana dengan baik.

b. Tahap 2 Pemaparan Materi

Materi yang disampaikan adalah mengenai “Tantangan Pendidik Menghadapi Siswa Generasi-Z”. Materi disampaikan selama 20 menit dengan metode diskusi interaktif.



Gambar 2. Pemaparan Materi

Adapun fokus pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengenai memelihara kesehatan mental guru melalui teknik regulasi emosi. Materi yang disampaikan mengenai regulasi emosi merujuk pada teori dari Gross (2003) yaitu meliputi: mengenali emosi, situation selection, situational modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation.

c. Tahap 3 Pelatihan Regulasi emosi

Tahap ketiga ini dilakukan dengan durasi sekitar 70 menit. Setelah menerima materi mengenai teknik regulasi emosi, peserta dibimbing untuk mempraktekan teknik regulasi emosi. Praktek teknik regulasi emosi diawali terdiri dari 6 sesi. Sesi pertama diberi judul “Aturlah emosimu untuk kinerja yang optimal”, sesi kedua adalah “menjadi guru yang pro aktif dengan komunikasi yang positif”, sesi ketiga “mari berkenalan dengan emosi”, sesi keempat “apa yang aku dan dia suka”, sesi kelima “think positive”, ditutup dengan sesi keenam “relaksasi otot dan kesadaran emosi”.

d. Tahap 4 Refleksi dan Tanya Jawab

Pelatihan ini ditutup dengan refleksi dan diskusi tanya jawab mengenai materi dan pelatihan yang telah disampaikan. Pada sesi ini peserta diminta untuk kembali merefleksikan mengenai pelatihan yang telah diikuti dengan cara menceritakan kesan dan manfaat yang telah dirasakan dari pelatihan tersebut. Selanjutnya peserta dipersilahkan untuk diskusi tanya jawab.



Gambar 3. Kegiatan Proses Diskusi

Pada sesi ini peserta mengikuti dengan antusias ditunjukkan dengan banyaknya peserta yang mengangkat tangan menandakan bahwa mereka tertarik untuk mengetahui lebih dalam terakut materi yang telah disampaikan. Karena keterbatasan waktu, maka pertanyaan dibatasi cukup 3 penanya saja.

Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 30 peserta dengan latar belakang profesi sebagai guru. Selama mengikuti kegiatan pelatihan, peserta terlihat semangat dan antusias. Hal ini terlihat bahwa selama pelatihan, peserta fokus mendengarkan, memperhatikan, dan mempraktekan instruksi yang diberikan oleh pemateri. Selain itu, pada sesi refleksi, peserta mengaku bahwa mereka lebih memahami terkait apa itu emosi, darimana dan kenapa emosi itu muncul, dan bagaimana beradaptasi terhadap emosi negatif. Pelatihan regulasi emosi ini diyakini peserta mampu memelihara kesehatan mental mereka dalam menjalani profesi sebagai guru. Peserta juga meyakini bahwa teknik regulasi emosi yang telah dipelajari dapat membantu mereka menghadapi peserta didik yang dapat memicu timbulnya emosi negatif. Adapun tantangan yang mungkin dihadapi oleh peserta dalam memelihara kesehatan mental adalah kurangnya dukungan dari lembaga dan lingkungan sosial, yang menyebabkan mereka harus mampu mengelola mentalnya sendirian. Selain itu para guru harus mampu mengelola batasan profesional, jangan sampai masalah pribadi guru atau peserta didik mempengaruhi hubungan profesional mereka.

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pelatihan regulasi emosi bagi guru di SMK Muhammadiyah 1 Palembang menunjukkan bahwa intervensi psikologis berbasis peningkatan keterampilan emosi sangat relevan dan dibutuhkan oleh tenaga pendidik. Seluruh peserta yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan keterlibatan aktif dalam sesi diskusi, praktik teknik regulasi emosi, serta refleksi yang menandakan adanya penerimaan dan kebutuhan nyata terhadap kemampuan ini dalam konteks kerja sehari-hari.

Materi pelatihan yang diberikan mengacu pada model regulasi emosi dari Gross (2003), yang mencakup tahapan: pengenalan emosi, seleksi situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respons. Strategi ini terbukti membantu peserta dalam mengenali dan memahami akar emosi yang timbul saat menghadapi peserta didik. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa guru dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah (Wulan & Sari, 2015). Hal ini mempertegas bahwa penguatan kompetensi emosi bukan hanya aspek pelengkap, tetapi krusial untuk kesejahteraan mental guru.

Lebih lanjut, pelatihan ini membantu peserta membangun regulasi diri dalam mengelola stres kerja yang berasal dari interaksi sosial intensif dan tekanan administratif. Regulasi diri berkorelasi kuat dengan ketahanan terhadap kelelahan emosional dalam profesi guru (Ekawanti & Mulyana, 2016). Dalam pelatihan, sesi seperti "Think Positive" dan "Relaksasi Otot dan Kesadaran Emosi" dirancang untuk memperkuat aspek kognitif dan fisiologis dari pengelolaan stres tersebut.

Selain itu, hasil diskusi dan refleksi menunjukkan bahwa guru merasa lebih mampu menghadapi tantangan karakter siswa generasi-Z setelah memahami cara kerja emosi mereka sendiri. Ini sejalan dengan temuan terdahulu yang menyatakan bahwa guru yang memiliki strategi regulasi emosi adaptif lebih mampu menyesuaikan diri dengan tekanan dan ekspektasi lingkungan sekolah (Febrinan & Prastuti, 2020). Oleh karena itu, pendekatan pelatihan semacam ini tidak hanya mendukung kesejahteraan individu guru, tetapi juga berdampak pada kualitas interaksi pendidikan.

Pengalaman pelatihan juga mengungkapkan pentingnya mindfulness dan kesadaran emosional. Beberapa guru menyebut sesi akhir sebagai pengalaman yang menenangkan dan menyegarkan secara psikologis. Hal ini menguatkan temuan sebelumnya, yang menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness efektif dalam menurunkan burnout pada guru inklusi, karena membantu mereka memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi (Pratiwi, Kusuma, & Adha, 2023).

Namun demikian, peserta juga menyadari bahwa penerapan regulasi emosi dalam praktik nyata masih menghadapi tantangan, terutama karena kurangnya dukungan institusional atau sosial. Sebagaimana dikemukakan pada penelitian, bahwa guru kerap kali perlu mencari sumber regulasi emosi dari dalam diri sendiri, termasuk melalui pendekatan spiritual, karena keterbatasan sistemik dalam menyediakan ruang atau program pendukung kesejahteraan mental (Nurhasanah, 2023).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan manfaat nyata bagi guru. Oleh karena itu, intervensi serupa perlu direplikasi dan dikembangkan dalam skala yang lebih luas serta terintegrasi ke dalam program peningkatan kompetensi guru secara berkelanjutan. Kolaborasi antara institusi pendidikan tinggi dan sekolah dapat menjadi solusi strategis dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang lebih sehat secara emosional dan profesional.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelatihan regulasi yang dilaksanakan dalam kegiatan ini terbukti memberikan dampak positif bagi guru dalam memahami, mengenali, dan mengelola emosi secara adaptif. Kegiatan yang dilaksanakan melalui metode penyampaian materi dan praktik teknik regulasi emosi berdasarkan model Gross berhasil meningkatkan kesadaran emosional dan keterampilan regulasi diri peserta. Pelatihan ini juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikologi seperti regulasi emosi sangat relevan dan dibutuhkan dalam lingkungan pendidikan, mengingat tingginya resiko *burnout* yang dialami guru akibat tekanan pekerjaan dan kurangnya dukungan institusional.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka terdapat beberapa saran yang penulis sampaikan

Sekolah perlu menyediakan dukungan sistemik dan ruang aman bagi guru untuk mengekspresikan dan meregulasi emosi, misalnya melalui konseling internal atau *peer support system*. Pelatihan regulasi emosi ini perlu direplikasi oleh sekolah lain dengan kondisi serupa, mengingat manfaatnya yang positif terhadap kesehatan mental guru. Pemerintah dan institusi pendidikan diharapkan mengintegrasikan pelatihan regulasi emosi ke dalam program pengembangan profesional guru secara berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Aprilia, J., & Hutahaeen, E. S. (2025). *Hubungan regulasi emosi dengan burnout pada perawat*. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 10(4), 91–100.
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., 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.
- Chang, M. L. (2009). *An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers*. *Educational Psychology Review*, 21(3), 193–218.
- Ekawanti, R., & Mulyana. (2016). *Peran regulasi diri dengan burnout pada guru*. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 2(1), 24–30.
- Febrinan, D., & Prastuti, M. (2020). *Peran regulasi emosi terhadap stres kerja guru sekolah dasar*. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 112–120.
- Gross, J. J. (2003). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.

- Hagenauer, G., & Volet, S. E. (2014). *'I don't think I could, you know, just teach without any emotion': Exploring the nature and origin of university teachers' emotions*. Research Papers in Education, 29(2), 240–262.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes*. Review of Educational Research, 79(1), 491–525.
- Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2005). *A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers*. Canadian Journal of Education, 28(3), 458–486.
- Nurhasanah, N. (2023). *Regulasi emosi pada guru anak berkebutuhan khusus*. Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan, 7(1), 45–53.
- Pratiwi, R. A., Kusuma, A., & Adha, S. (2023). *Pelatihan mindfulness untuk mengurangi burnout pada guru inklusi*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 12(2), 134–142.
- Schutz, P. A., & Zembylas, M. (2009). *Advances in teacher emotion research: The impact on teachers' lives*. Springer.
- Sutton, R. E. (2004). *Emotional regulation goals and strategies of teachers*. Social Psychology of Education, 7(4), 379–398.
- Wulan, D. K., & Sari, N. (2015). *Regulasi Emosi dan Burnout pada Guru Honorer Sekolah Dasar Swasta Menengah Ke bawah*. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, 4(2), 74–83. <http://doi.org/10.21009/JPPP>
- Yin, H. (2016). *The effect of teachers' emotional labor on teaching satisfaction: Moderation of emotional intelligence*. Teachers and Teaching, 22(7), 826–842.