

PELATIHAN PENGELOLAAN EMOSI PADA GURU UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN DALAM BEKERJA

Mulya Virgonita Iswindari Winta, Sri Kurnianingsih, Tita Elfitasari

Magister Psikologi, Universitas Semarang

Email : yayaiswindari@usm.ac.id

Abstract

KB-TK Siti Sulaechah 04 is a school for early childhood. The problem that arises is that there are interpersonal and intrapersonal conflicts among teachers that cause stress that affects happiness at work. Emotional management training is needed. The ultimate goal of this training is that teachers are able to manage their emotions so that they can carry out their jobs happily.

The methods used in this training are lectures, self-identification exercises, and discussions. In the lecture method, participants were given material to know about emotions, managing emotions, in self-identification exercises participants were invited to practice recognizing their emotions, expressing their emotions, modifying their emotions. The training ended with a discussion.

The results show that participants can identify the sources of emotional causes, emotional expressions that are usually raised, how they feel, and the impact after expressing emotions. Participants were able to identify more precise emotional expressions and be able to predict the impact after modifying their emotional expressions. Participants can identify negative thoughts that usually accompany negative emotions and can identify positive thoughts that should be thought of, and their impact on themselves and others. Participants can identify actions/expressions of negative emotions that are usually taken and can identify more appropriate actions that should be taken, and their impact on themselves and others.

Keywords : *Emotion Regulation Training, Happiness, Teacher*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian penting dari proses pembangunan nasional yang ikut menentukan pertumbuhan ekonomi suatu negara. Pendidikan merupakan investasi dalam pengembangan sumber daya manusia. Peningkatan kecakapan dan kemampuan diyakini sebagai faktor utama dan kebutuhan dasar masyarakat yang ingin maju. Rendahnya kualitas sumber daya manusia merupakan masalah mendasar yang dapat menghambat pembangunan dan perkembangan ekonomi nasional, dan akan menjadi batu sandungan, sebab era globalisasi merupakan era persaingan mutu, oleh karena itu penataan sumber daya manusia perlu dilakukan. Menurut Surya dkk (2010) bahwa sekolah memegang peranan penting dalam perkembangan intelektual dan psikologis anak didik, selain itu sekolah juga membentuk kepribadian, menyalurkan bakat, minat sehingga dapat menjadi ahli dan berguna baik bagi dirinya maupun masyarakat.

KB-TK Siti Sulaechah 04 adalah sebuah sekolah untuk anak usia dini yang telah berdiri sejak tahun 2006, bertempat di Jl. Ahmad Yani 154 Semarang. Permasalahan mendasar pada guru KB/TK Siti Sulaechah 04 adalah adanya konflik interpersonal dan intrapersonal. Kondisi ini berpengaruh terhadap kebahagiaannya dalam bekerja. Dari hasil wawancara yang dilakukan ditemukan bahwa memiliki kinerja yang kurang optimal, sebagai akibat adanya konflik interpersonal maupun intrapersonal jika tidak dikelola dapat mempengaruhi emosi dan berdampak pada kebahagiaan pada saat bekerja.

Kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang didambakan oleh setiap individu dari berbagai tingkatan usia. Pada dasarnya, segala aktivitas yang dilakukan merupakan perwujudan untuk mencapai

suatu kebahagiaan. Seligman (2004) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan istilah umum dari tujuan keseluruhan dalam upaya psikologi positif, oleh karena itu cara mendapatkannya berbeda-beda. Kehidupan yang baik tentu lebih dari pada sekadar kehidupan yang menyenangkan. Menurut Diener dkk. (dalam Baumgardner dan Crothers, 2010) bahwa kebahagiaan merupakan komponen utama dari konsep individu dalam kehidupan yang baik dan hubungan sosial yang baik. Diener juga menyimpulkan pentingnya kebahagiaan dengan alasan bahwa ukuran kebahagiaan seseorang adalah hal yang penting selain indikator ekonomi dan hubungan sosial untuk menilai kualitas hidup dalam masyarakat. Aristoteles (dalam Patani, 2012) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan bentuk kesempurnaan sehingga banyak upaya yang dilakukan untuk mencapainya. Banyak faktor yang membuat individu mendapat kebahagiaan, ada yang meletakkan kebahagiaannya pada harta, keluarga, fisik, pekerjaan, maupun pasangan. Tidak dapat dipungkiri bahwa kebahagiaan menjadi satu hal yang ingin dicapai oleh semua orang, dan definisi kebahagiaan berbeda bagi setiap orang.

Menurut Fuad (2015) bahwa pemicu kebahagiaan dapat berbeda satu orang dengan orang lain. Cara orang mendapatkan kebahagiaan juga beragam, ada yang dengan cara positif maupun negatif. Setiap orang, dengan berbagai tingkatan usia, gender dan latar belakang memiliki gambaran yang berbeda-beda tentang kebahagiaan. Kartono (dalam Hafiza & Mawarpury, 2018) menyatakan bahwa hubungan dengan keluarga menjadi salah satu faktor yang dapat mendukung individu mencapai kebahagiaan. Individu yang mempunyai hubungan yang harmonis berpeluang besar untuk mencapai kebahagiaannya, namun jika individu yang mempunyai hubungan kurang harmonis dengan keluarga akan

mencari kebahagiaan dengan cara lain yang berbeda.

Makna kebahagiaan juga dinyatakan oleh Diener, dkk (Baumgardner & Crothers, 2010) bahwa kebahagiaan merupakan komponen utama dari konsep individu dalam kehidupan yang baik serta dalam hubungan bersosial. Diener juga menyimpulkan bahwa kebahagiaan sangat penting karena kebahagiaan merupakan salah satu indikator untuk mengukur kualitas hidup seseorang selain faktor ekonomi dan hubungan sosial. Kebahagiaan mungkin menjadi nomor satu dalam menentukan kualitas hidup, sedangkan hal yang baik dan pengalaman yang menyenangkan merupakan nomor dua. Pendapat ini juga didukung oleh Diener (Baumgardner & Crothers, 2010) yang beranggapan bahwa kebahagiaan merupakan keadaan psikologis subyektif yang bergantung pada kualitas, bukan pada kuantitas kehidupan. Sudut pandang yang lain menyebutkan bahwa definisi kebahagiaan secara netral lebih menekankan pada kesejahteraan subjektif dalam bentuk kepuasan pada hidup ataupun pencapaian terhadap kenikmatan yang tinggi (Seligman dalam Jumiaty, 2017).

Gambaran kebahagiaan juga dikemukakan oleh Fromm yang menghubungkan kebahagiaan dengan kesehatan psikologis. Menurut Fromm (dalam Ayu, 2017) bahwa kebahagiaan merupakan hasil dari suatu proses yang tidak terjadi kebetulan, serta merupakan salah satu bagian dari terwujudnya kepribadian yang sehat. Pendapat Tamir, Schwartz, Oishi, dan Kim (dalam Grimaldy, 2017) bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu yang saling melengkapi satu sama lain, seperti merasakan perasaan yang positif pada saat seseorang dapat memenuhi kebutuhan dasar dalam kehidupannya, hal tersebut menggambarkan efek positif. Hal ini didukung pendapat dari Tamir bahwa kebahagiaan merupakan refleksi dari

perasaan yang baik, memiliki kepuasan akan segala kebutuhan dasar dalam hidupnya dan menikmati atau puasakan kehidupannya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah kemampuan individu mengatur emosinya. Diener dkk. (dalam Baumgardner, 2009) bahwa menyatakan salah satu faktor kebahagiaan adalah kemampuan mengelola emosi serta mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain. Pengelolaan emosi atau yang sering disebut regulasi emosi adalah tindakan mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara social (Hurlock, 2013). Cole (dalam Widuri, 2012: 150) menjelaskan bahwa regulasi emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dan dukungan sosial. Quirk dan Beer (dalam Hasanah dan Widuri, 2014: 88) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses untuk mengungkapkan emosi dengan cara dan kondisi yang tepat. Sobur (2014: 442) menyatakan bahwa mengendalikan emosi itu penting. Hal ini didasarkan atas kenyataan bahwa emosi mempunyai kemampuan untuk mengomunikasikan diri kepada orang lain. Gross (2007: 8-9) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan cara individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakan, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Seseorang yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial. Hal ini menguatkan konsep pemikiran bahwa kemampuan meregulasi emosi akan membawa dampak kebahagiaan pada individu. Hal ini sebagaimana penelitian Aesijah, Prihartanti dan Prastiti (2016) yang menunjukkan adanya pengaruh

pelatihan kemampuan regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja panti asuhan.

Berdasarkan dari permasalahan yang telah diuraikan, dapat dinyatakan bahwa mitra (guru-guru) kurang dapat bekerja secara optimal akibat konflik-konflik psikologis baik interpersonal maupun intrapersonal. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan pengelolaan emosi untuk meningkatkan kebahagiaan dalam bekerja. Dalam pelatihan tersebut, sesi utama yang akan dibahas adalah pengetahuan tentang emosi, dan pengelolaan emosi. Dalam pelatihan, guru diajak untuk memahami tentang emosi, dan pengelolaan emosi untuk peningkatan kebahagiaan dalam bekerja. Tujuan akhir dari pelatihan ini adalah guru mampu mengelola emosinya sehingga dapat menjalani pekerjaannya dengan lebih bahagia. Dengan mengetahui informasi lebih banyak tentang pengelolaan emosi guru diharapkan dapat mengelola emosi dan konflik yang dihadapi.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pelatihan pengelolaan emosi untuk Meningkatkan Kebahagiaan dalam Bekerja pada Guru dilakukan dengan cara :

1. Metode Ceramah.

Peserta diberikan materi mengenai emosi, dan pengelolaan emosi kaitannya dengan kebahagiaan, sebagai sarana pemberian informasi dasar mengenai emosi dan pengelolaan emosi yang tepat

2. Latihan Identifikasi Emosi Diri, peserta diberi lembar kerja untuk mengerjakan latihan tentang identifikasi diri.

Peserta diberikan 4 lembar kerja :

a. Lembar kerja 1 : Kenali Emosi

Pada materi ini peserta diminta untuk mengenali situasi emosi, penyebab emosi, ekspresi emosi, yang dirasakan setelah mengekspresikan emosi serta

dampak yang diterima dari ekspresi emosi yang ditampilkan. Materi ini diberikan karena untuk dapat mengelola emosi, peserta harus menyadari emosi-emosi negatif apa yang muncul, sumber atau penyebab munculnya emosi negatif, bagaimana mereka mengekspresikannya, apa yang dirasakan dan apa dampaknya. Tanpa mengenali atau menyadari emosi-emosinya, maka peserta tidak dapat mengetahui apakah selama ini pengelolaan emosinya sudah tepat atau masih kurang tepat. Tujuan lain yang diharapkan akan dicapai adalah mengajak peserta untuk berusaha “menyadari” dirinya

b. Lembar kerja 2 : Modifikasi Emosi

Pada materi ini peserta diminta untuk menuliskan ekspresi emosi apa yang sebaiknya ditunjukkan dalam situasi emosi tertentu, dampak yang mungkin terjadi dan hasil modifikasi emosi. Materi modifikasi ekspresi emosi ini diberikan dengan harapan, peserta akan dapat memahami kemungkinan-kemungkinan yang terjadi jika memodifikasi ekspresi emosinya. Peserta juga dapat melihat dampak lain jika modifikasi dilakukan

c. Lembar kerja 3 : Ubah isi pikiran

Pada materi ini peserta diminta menuliskan pengalamannya tentang stressor apa yang muncul, yang mereka rasakan, apa yang dipikirkan, jika peserta mengubah isi pikiran, dan dampak yang akan dirasakan. Materi ini diberikan untuk mengajak peserta menyadari peran pikiran terhadap munculnya emosi negatif yang jika tidak dikelola akan menimbulkan stress dan mempengaruhi kebahagiaan dalam bekerja maupun bermasyarakat. Pada materi ini ditunjukkan, dampak psikologis jika peserta mau mengubah pikiran-

pikiran negatif dengan pikiran-pikiran positif

d. Lembar kerja 4 : Perilaku pengendalian

Pada materi ini peserta diminta menuliskan pengalamannya tentang stressor apa yang muncul, yang mereka rasakan, apa tindakannya, jika peserta mengubah tindakannya, dan dampak yang akan dirasakan. Materi ini diberikan agar peserta menyadari bahwa tindakan-tindakan sebagai ekspresi emosi dapat memberikan dampak negatif. Peserta diajak melihat kemungkinan-kemungkinan perilaku yang lebih adaptif sehingga lebih dapat diterima oleh lingkungan.

3. Diskusi yang berisi tanya jawab dilakukan setelah ceramah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keberhasilan pelatihan ini dilakukan dengan melakukan analisis deskriptif kualitatif lembar kerja peserta (yaitu guru) tentang tahap-tahap pengelolaan emosi, yaitu tahap (1) Mengenali Emosi, (2) Memodifikasi Emosi (3) Mengubah Isi Pikiran dan (4) Mengubah ekspresi emosi : perilaku pengendalian.

Tabel 1. Hasil Pelatihan

No	Lembar Latihan	Hasil Latihan
1.	Mengenali Emosi Pada bagian ini peserta diminta untuk mengenali/ mengidentifikasi sumber emosi negatif, ekspresi emosi, yang dirasakan dan dampak ekspresi emosi yang dialami	
	a. Situasi Emosi	Marah, Sedih, Takut, Malu, Cemas
	b. Penyebab munculnya	Tersinggung pada

emosi negatif	perkataan dan tindakan orang Lain, peristiwa yang terjadi tidak sesuai harapan, melakukan kesalahan,
c. Ekspresi emosi	Diam, marah, menangis, berteriak, memukul, menghela nafas
d. Yang dirasakan	Emosi yang diekspresikan secara tepat akan menimbulkan perasaan lega, tenang. Emosi yang diekspresikan secara negatif menimbulkan perasaan bersalah, was-was
e. Dampak ekspresi emosi	Emosi yang diekspresikan secara negatif memberikan dampak negatif (dijauhi teman, teman marah, dll) namun emosi yang diekspresikan dengan diam juga tidak merubah tindakan

		orang lain sebagai sumber emosi negatif (teman/ orang lain tetap melakukan tindakan yang menyinggung atau membuat jengkel)
2	Memodifikasi emosi Pada bagian ini peserta diminta untuk menuliskan seandainya ekspresi emosi yang ditunjukkan lebih tepat	
	a. Situasi Emosi	Marah, Sedih, Takut, Malu, Cemas
	b. Ekspresi emosi yang sebaiknya ditunjukkan	Peserta menuliskan ekspresi emosi yang lebih positif misal, berbicara baik-baik (memberi pengertian), bersikap tenang dan menjalin komunikasi dengan orang lain, meminta maaf dan memperbaiki kesalahan
	c. Dampak berbeda yang mungkin diperoleh	Peserta dapat mengenali dampak positif yang akan diterima, misal orang lain/ teman

		akan lebih memahami situasi dan kondisi yang dirasakan oleh peserta, merasa lebih baik dan percaya diri, merasa tenang dan merasa lebih dihargai
	d. Hasil modifikasi emosi	Rata-rata peserta menyatakan mendapatkan dampak positif saat mengekspresikan emosi secara tepat.
3	Mengubah isi pikiran Pada bagian ini peserta diminta untuk mengenali isi pikiran yang menimbulkan situasi emosi dan diminta untuk mengubah isi pikiran	
	a. Stressor	Peserta diminta menuliskan stressor yang memicu munculnya emosi negatif, misalnya orang tua yang lebih perhatian pada kakak/adik peserta, bertengkar dengan pasangan,

		konflik dengan teman, atasan atau saudara. Anak didik yang tidak memahami materi yang diajarkan,
	b. Yang dirasakan	Sebagian besar peserta menyatakan marah, jengkel, takut dan sedih
	c. Isi pikiran	Perasaan marah, jengkel, takut dan sedih rata-rata karena peserta memikirkan hal yang negatif, misalnya orang tua lebih menyayangi kakak, adik dibanding peserta. rekan/ teman tidak menyukai peserta, pasangan marah pada peserta
	d. Mengubah isi pikiran	Peserta diminta mengubah pikiran negatif dengan

		pikiran yang lebih positif, misalnya teman/ atasan sedang punya masalah lain, pasangan sedang lelah atau ada masalah dikantor, orang tua sedang ada banyak persoalan sehingga terkesan tidak menyayangi peserta
	e. Yang dirasakan	Setelah diajak mengubah isi pikiran negatif dengan pikiran positif, peserta lebih merasa tenang
4	Perilaku Pengendalian Pada bagian ini peserta diminta untuk mengenali tindakan yang biasa dilakukan yang menyertai ekspresi emosi, dan menuliskan tindakan lain yang bisa dilakukan dan dampaknya	
	a. Stressor	Peserta diminta menuliskan stressor yang memicu munculnya emosi negatif, misalnya orang tua

		yang lebih perhatian pada kakak/adik peserta, bertengkar dengan pasangan, konflik dengan teman, atasan atau saudara. Anak didik yang tidak memahami materi yang diajarkan,
	b. Yang dirasakan	Sebagian besar peserta menyatakan marah, jengkel, takut dan sedih
	c. Tindakan yang dilakukan	Diam, marah, menangis, berteriak, memukul, menghela nafas
	d. Mengubah tindakan	Peserta menuliskan tindakan yang lebih positif misal, berbicara baik-baik (memberi pengertian), bersikap tenang dan menjalin komunikasi dengan orang lain, meminta maaf dan

		memperbaiki kesalahan
	e. Dampak yang dirasakan	Semua peserta merasakan dampak yang positif jika tindakan yang menyertai ekspresi emosi lebih positif

Dari hasil analisis deskriptif kualitatif diperoleh hasil bahwa pada materi mengenali emosi, peserta dapat mengenali sumber-sumber penyebab emosi, dapat menunjukkan ekspresi emosi yang biasanya dimunculkan, yang dirasakan dan dampak setelah mengekspresikan emosi. Pada materi memodifikasi emosi, peserta mampu mengidentifikasi ekspresi emosi yang lebih tepat dan dapat memprediksikan dampaknya setelah memodifikasi ekspresi emosinya.

Pada materi mengubah isi pikiran, peserta dapat mengidentifikasi pikiran negatif apa yang biasanya menyertai emosi negatif serta dapat mengidentifikasi pikiran positif apa yang sebaiknya dipikirkan, serta dampaknya bagi diri sendiri maupun orang lain.

Pada materi mengubah ekspresi emosi – perilaku pengendalian, peserta dapat mengidentifikasi tindakan/ ekspresi emosi negatif apa yang biasanya dilakukan serta dapat mengidentifikasi tindakan yang lebih tepat yang sebaiknya dilakukan, serta dampaknya bagi diri sendiri maupun orang lain.

Hasil diskusi yang dilakukan setelah proses pemaparan materi dan mengerjakan lembar kerja diketahui bahwa, penyebab utama munculnya emosi negatif tidak semata-mata karena faktor ekstrinsik (di luar individu), namun juga faktor intrinsik yaitu

pikiran negatif. Stimulus dari luar, dipersepsi oleh individu sebagai hal yang negatif, sehingga menimbulkan perasaan cemas, jengkel, khawatir sehingga membebani dan mengganggu aktifitasnya dalam bekerja. Dalam pelatihan ini peserta diajarkan untuk mengubah pikiran-pikiran negatif, menjadi pikiran-pikiran positif.

Tabel 2. Foto Kegiatan PkM

1. Tahap Ceramah

2. Tahap Latihan dengan lembar kerja

3. Diskusi



KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat disampaikan adalah pelatihan pengelolaan emosi bagi guru untuk meningkatkan kebahagiaan dalam bekerja telah berlangsung dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis deskriptif dari pemahaman peserta mengenai emosi dan bagaimana mengelola emosi. Dalam diskusi yang berlangsung, beberapa peserta membagikan pengalamannya terkait pengelolaan emosi, dan diketahui bahwa penyebab terbesar munculnya emosi negatif adalah pikiran negatif, oleh karena itu, pelatihan pengelolaan emosi yang salah satu materinya adalah mengubah isi pikiran (negatif ke positif) sudah tepat dilakukan.

Saran yang dapat diberikan dari hasil pelatihan ini adalah; (a) Durasi waktu sudah cukup, yaitu 180 menit, dengan lebih banyak mengerjakan latihan (pada lembar kerja) namun pelaksanaannya yang hanya sekali, dimungkinkan hanya meningkatkan pemahaman saja, belum dapat diketahui apakah terjadi perubahan pada pada tingkat implementasi. Maka disarankan pelatihan ini tidak hanya dilakukan sekali, dengan tpik serupa yaitu pengelolaan emosi, namun dengan model pelatihan yang berbeda. (b) Perlu diberikan variasi seperti penggunaan media film untuk lebih meningkatkan

pemahaman tentang emosi dan pengelolaan emosi.

DAFTAR PUSTAKA

Ayu, Asri. 2017. *Endless Happiness*. Yogyakarta: Psikologi Corner.

Baumgardner, S. R and Crothers, M. K. 2010. *Positive Psychology*, New Jersey: Pearson Prentic Hall.

Fuad, Maskinul . 2015. “ Psikologi Kebahagiaan Manusia”. *Jurnal Komunika*,. Vol. 9, No. 1, Hal 112-130, Purwokerto: STAIN Purwokerto.

Grimaldy, D.V., Nirbayaningtyas, R.B., dan Haryanto, H.C. 2017. Efektivitas Jurnal Kebahagiaan dalam Meningkatkan Self Esteem pada Anak Jalanan. *INQUIRI Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 8 No 2. Desember 2017. Hal 100 – 110

Gross, J. J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

Hafiza, Sarah, Marty Mawarpury. 2018. “Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja *Broken Home*”. *Jurnal Ilmiah Psikologi*,. Vol.5, No. 1, Hal 59-66,Aceh: Universitas Syuiaah.

Hasanah dan Widuri. 2014. *Regulasi Emosi pada Ibu Single Parent*. *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol. 2. No. 1, 86-92.

Hurlock, E. B. 2014. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

Jumiati, 2017. “Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian

Awal”.*Jurnal Psikologi*,. Vol. 13, No. 2, Hal 359-374,Palu: Institut Agama Isam Negeri (IAIN) Palu

Patnani, Miwa. 2012. “Kebahagiaan pada Perempuan”. *Jurnal Psikogenesis*,. Vol. 1, No.1, Hal 56-64, Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas YARSI.

Seligman, M.E.P. (2004). *Authentic Happiness: Using New Positive Psychology to realize Your Potential for Lasting Fullfilment*. New York: Atria Paperback

Sobur, A. (2013). *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia

Surya, M., Hasim, A., dan Suwarno, R.B. (2010). *Landasan Pendidikan: Menjadi Guru yang Baik*. Bogor: Ghalia Indonesia

Widuri. 2012. *Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama*. *Jurnal Humanitas*. Vol. 9. No. 2, 150.