

POTRET PENGELOLAAN EMOSI GURU BK SMK NEGERI SE KOTA KUPANG

Angelina Pora Pae Dona¹, Andriani Paulin Nalle², Katharina E. P Korohama³

¹ Universitas Nusa Cendana, Kupang, ✉ (e-mail) angelinadona07@gmail.com

² Universitas Nusa Cendana, Kupang, ✉ (e-mail) andrianipaulinnalle@gmail.com

³ Universitas Nusa Cendana, Kupang, ✉ (e-mail) katharinakorohama@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memotret pengelolaan emosi guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMK Negeri se-Kota Kupang. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan dengan data dikumpulkan melalui instrumen terstruktur dan dianalisis secara statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan emosi guru BK mayoritas berada pada kategori baik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri Se Kota Kupang. sampel yang digunakan adalah sampel jenuh. dengan jumlah 30 orang guru. teknik pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan regresi sederhana. dengan bantuan program SPSS Versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengelolaan emosi guru BK berada pada tingkatan yang baik dengan persentase 53,3% Temuan ini mengindikasikan bahwa guru BK di Kupang memiliki kapasitas penting dalam mengenali, memahami, dan meregulasi emosi diri saat menjalankan tugas profesionalnya. Kemampuan ini merupakan modal fundamental dalam menghadapi dinamika pekerjaan yang penuh tantangan. Pengelolaan emosi yang baik ini sangat relevan dengan tema seminar nasional "Peluang dan Tantangan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menghadapi Perubahan Sosial dan Perkembangan Teknologi." Guru BK dengan kematangan emosi yang baik lebih adaptif dan kreatif dalam memanfaatkan peluang teknologi, seperti penggunaan media bimbingan inovatif dan konseling daring. Di sisi lain, kompetensi ini juga berperan sebagai tameng penting dalam menghadapi tantangan perubahan sosial, seperti isu cyberbullying, dan tekanan kerja di era digital.

Kata Kunci: *Pengelolaan Emosi, Guru Bimbingan Konseling, SMK*

How to Cite: Angelina P.P Dona, Andriani P. Nalle, & Katharina E.P Korohama. (2025). Potret Pengelolaan Emosi Guru BK SMK Negeri Se Kota Kupang. *Prosiding SEMBIONA* (pp. XX–XX). Kupang: Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana. DOI: <https://doi.org/10.24036/XXXXX>



PENDAHULUAN

Penelitian ini berfokus pada pengelolaan emosi guru BK SMK Negeri se Kota Kupang. Pengelolaan emosi yang efektif adalah salah satu syarat bagi guru BK untuk dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling secara optimal. Emosi yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif pada kualitas interaksi dengan siswa, pengambilan keputusan, bahkan pada kesehatan mental guru itu sendiri. Sebaliknya, guru BK yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan menunjukkan sikap yang tenang, empatik, objektif, dan profesional dalam menghadapi berbagai situasi. Hal ini akan menciptakan suasana yang kondusif bagi proses bimbingan dan konseling, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara maksimal.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa guru BK kerap kali menghadapi situasi yang memicu emosi, seperti menangani siswa dengan masalah perilaku yang kompleks, menghadapi tekanan dari orang tua atau pihak sekolah, hingga merasakan frustrasi akibat keterbatasan sumber daya. Jika guru BK tidak memiliki strategi pengelolaan emosi yang memadai, hal ini dapat berujung pada kelelahan emosional (*burnout*), stres kerja, bahkan penurunan kualitas layanan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana guru BK SMK Negeri di Kota Kupang mengelola emosi mereka dalam konteks pekerjaan sehari-hari.

Pengelolaan emosi menjadi kompetensi esensial. Perubahan sosial yang cepat, seperti pergeseran nilai-nilai, gaya hidup, dan permasalahan remaja yang semakin kompleks, menuntut guru BK untuk lebih adaptif dan responsif. Demikian pula, perkembangan teknologi informasi yang pesat memberikan peluang baru bagi guru BK untuk memperluas jangkauan layanan, menggunakan media bimbingan yang inovatif, serta mengakses informasi dan pelatihan secara daring.

Namun disisi lain, teknologi juga menghadirkan tantangan, seperti masalah kecanduan gawai, *cyberbullying*, disinformasi, hingga kebutuhan untuk terus memperbaiki keterampilan digital. Menghadapi dinamika ini, guru BK tidak hanya dituntut memiliki pengetahuan dan keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan mengelola emosi diri sendiri agar dapat tetap profesional, tenang, dan efektif dalam membimbing peserta didik yang hidup di era digital. Tanpa pengelolaan emosi yang baik, guru BK bisa kewalahan, mudah frustrasi, atau bahkan menjadi tidak empatik dalam menghadapi kompleksitas masalah siswa yang dipicu oleh perubahan sosial dan teknologi. Oleh karena itu, penelitian mengenai potret pengelolaan emosi guru BK SMK Negeri di Kota Kupang ini menjadi relevan untuk memahami kesiapan psikologis guru dalam menghadapi tantangan dan memanfaatkan peluang di era modern.

Sekolah Menengah Kejuruan adalah tingkat pendidikan menengah yang fokus pada mempersiapkan siswa agar siap untuk bekerja. Pendidikan kejuruan memiliki berbagai arti, tetapi ada kesamaan yang jelas di dalamnya. Menurut Evans dalam Marna (2018) menyatakan bahwa pendidikan kejuruan adalah bagian dari sistem pendidikan yang mempersiapkan individu untuk lebih mampu berkontribusi dalam satu kelompok pekerjaan atau bidang tertentu dibandingkan dengan bidang lainnya.

Pelajar SMK biasanya menghadapi tuntutan yang berbeda dari siswa SMA, seperti tuntutan keterampilan kejuruan, praktik lapangan, dan persiapan kerja. Hal ini menambah kompleksitas masalah yang dihadapi, yang bisa meningkatkan tekanan emosional pada guru BK. Siswa di SMK cenderung menghadapi tekanan yang lebih tinggi terkait dengan pilihan

karir, perkembangan fisik dan emosional yang pesat, serta tuntutan dunia kerja yang semakin dekat dibandingkan dengan siswa di SMA. Hal ini membuat peran guru BK SMK menjadi sangat krusial dalam memberikan dukungan emosional dan bimbingan karir.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Munandar (2011) terhadap guru di Indonesia, bahwa 30,27% guru mengalami stress kerja berat (tinggi dan sangat tinggi) dan 48,11% guru mengalami stress kerja sedang dan 21,62% guru mengalami stres kerja kurang serius (Purba, Yulianto S Widyanti, 2007). Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Emerson, Marcos, dan Lambie (Glading, 2012) terhadap konselor sekolah (SMK) dan komunitas, rata-rata 39% mengalami tingkat *burnout* sedang hingga tinggi sepanjang kariernya. Lebih lanjut, hasil laporan pembangunan World survey (Usman, Ahmadi, S Suryadharma, 2004) dalam Juliawati (2017) menunjukkan bahwa tingkat ketidakhadiran guru di Indonesia adalah 19% hasil ini relatif tinggi dibandingkan dengan beberapa negara berkembang di Asia.

Pengelolaan emosi adalah suatu kemampuan yang sangat penting bagi guru BK. Karena, guru diharapkan mampu mengelola emosi diri sendiri terlebih dahulu sebelum dapat membantu siswa dalam mengelola emosi. Guru BK harus dapat mengelola emosi seperti stres, frustrasi, marah kesedihan yang dapat timbul karena kegagalan dalam memberikan bimbingan dengan siswa. Tekanan dan stres ini dapat menyebabkan guru mengalami gangguan emosi, seperti depresi, kecemasan, dan keputusasaan.

Senada dengan yang diungkapkan Schaufeli, Leiter, dan Maslach (2009) bahwa kondisi yang membutuhkan keterlibatan emosional yang intensif, dapat menimbulkan stres kerja dan jika kondisi stres ini diabaikan akan berpotensi menimbulkan kejenuhan dalam kerja. Beban kerja, tuntutan administrasi, dan tugas tambahan guru BK di sekolah dapat menyebabkan stres yang signifikan. Guru BK sering kali harus menangani jumlah siswa yang melebihi kapasitas ideal, serta menjalankan berbagai tugas tambahan seperti administrasi dan peran ganda, yang meningkatkan beban kerja. Menurut Locke (Herawati, 2019) menyatakan bahwa seseorang yang dapat mengelola emosinya dengan baik cenderung merasa lebih damai dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam meraih keberhasilan.

Dengan zaman teknologi yang semakin canggih ini, perangkat elektronik sangat membantu remaja dalam belajar Dan hal itu merupakan hal yang positif, namun banyak juga dampak negatif yang dapat berpengaruh buruk pada remaja. Salah satu efeknya adalah remaja merasa paling benar, sulit untuk diatur, dan tidak menghargai hal-hal yang dianggap tidak berguna. Siswa juga kadang merasa bahwa semua informasi bisa didapatkan melalui gadget, sehingga tidak membutuhkan pengajaran dari guru BK. James J. Messina (dalam Yeni 2013) berpendapat bahwa pengelolaan emosi marah sebagai cara seseorang menahan atau mengontrol reaksi emosional yang muncul akibat situasi yang memicu kemarahan.

Emosi marah biasanya berkaitan dengan diri individu dan reaksi yang dikeluarkan ketika marah terhadap orang lain. Agar hubungan dengan individu dengan orang lain tetap terjalin dengan baik mengelola emosi marah perlu dilakukan, agar tercipta hubungan sosial yang harmonis dan juga nyaman. Sesuai dengan pendapat Juhri (2018) guru BK perlu memiliki sifat yang sabar, tidak mudah marah dan dengan ikhlas mendengarkan keluhan peserta didik. untuk mengelola emosi marah kesabaran merupakan kunci utama agar terciptanya hubungan baik dengan orang lain.

Penting bagi seorang guru BK untuk mengelola emosi karena setiap harinya guru BK

menemukan masalah yang berbeda-beda Masalah yang ditemui guru BK pada saat memberikan layanan adalah ketika siswa yang tidak serius mengikuti kegiatan layanan, asyik bermain mengobrol dengan teman, bermain HP ketika kegiatan berlangsung, kemudian keterbatasan respon siswa pada saat kegiatan layanan berlangsung.

Guru dapat merasa emosi jika siswa tidak menunjukkan respon yang diharapkan terhadap kegiatan layanan. Hal ini dapat membuat guru merasa tidak efektif dalam memberikan suatu kegiatan layanan. Widiyanto (2001) mencatat bahwa siswa melihat guru yang berteriak, memukul penghapus di meja, atau mengancam sebagai tanda kemarahan.

Ada beberapa guru BK yang menjadi kesal atau marah, itu dikarenakan oleh beberapa situasi yang bisa memicu emosi negatif pada seorang guru BK, yang pertama adanya perilaku siswa yang menantang, seperti konflik antar siswa, perilaku yang sulit diatur, dan kasus kekerasan atau perundungan (*bullying*). Emosi negatif yang dialami guru BK mencakup perasaan yang tidak nyaman, seperti tekanan karena banyaknya pekerjaan, khawatir tentang kesejahteraan siswa, frustrasi karena intervensi yang tidak berhasil, kemarahan terhadap perilaku siswa, rasa bersalah jika tidak memberikan cukup bantuan, perasaan rendah terkait kemampuan dan kelelahan emosional akibat banyaknya interaksi.

Selanjutnya adanya masalah pribadi dari seorang guru BK seperti masalah keluarga dan masalah kesehatan ini dapat mempengaruhi kinerja dan emosi guru BK di tempat kerja yang dapat membuat guru BK lebih mudah merasa stres dan marah. selanjutnya yaitu adanya perubahan kebijakan dari sekolah, seperti perubahan kurikulum yang cepat yang sering dapat membuat guru BK merasa kewalahan dan merasa tidak siap. Meskipun kadang-kadang dapat diterima, emosi negatif yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat memberikan dampak buruk bagi guru, layanan BK, serta hubungan di lingkungan sekolah.

Melanjutkan hal tersebut peneliti menemukan fakta bahwa pada saat melakukan kegiatan layanan beberapa dari guru tersebut tidak mempersiapkan materi, media layanan yang tidak ada, sehingga siswa akhirnya tidak fokus dan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang pada akhirnya membuat guru BK menjadi frustrasi dan emosi kepada siswa.

Siswa lain juga berasumsi bahwa pelayanan BK tidak berpengaruh bagi nilai-nilai pelajaran atau ujian, serta menurut siswa semua informasi yang diberikan oleh guru BK dapat diakses melalui gadget. Dampak akibat dari kurangnya pengelolaan emosi pada guru BK yaitu dapat berdampak buruk pada kualitas konseling, hubungannya dengan siswa, lingkungan belajarnya, dan juga kesehatan mental guru BK itu sendiri.

Peneliti juga telah melakukan wawancara dengan beberapa guru BK SMK di Kota Kupang pada tanggal 13-17 Februari 2024, berdasarkan hasil wawancara peneliti mengidentifikasi masalah kedisiplinan siswa yang sering dialami oleh guru ketika memberikan layanan yaitu siswa kurang perhatian, masuk kelas terlambat, siswa berbicara dengan temannya yang tidak terkait dengan pelajaran, menggunakan telepon genggam secara diam-diam, kemudian siswa yang berulang-ulang kali membuat kesalahan yang sama, serta mengabaikan panggilan dari guru BK. Apa yang dialami oleh guru BK di atas dapat memicu emosi negatif terhadap siswa.

Oleh karena itu, sangat penting bagi guru BK untuk memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik agar dapat menjalankan tugasnya dengan baik dan juga profesional.

Mengingat pentingnya guru BK dan potensi dampak pengelolaan emosi yang kurang optimal terhadap kualitas layanan dan kesejahteraan guru, penelitian ini menjadi urgen untuk dilakukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memotret dan mendeskripsikan secara objektif bagaimana pengelolaan emosi guru BK SMK Negeri se-Kota Kupang. Data akan dikumpulkan melalui instrumen terstruktur menggunakan angket, lalu dianalisis secara statistik untuk menggambarkan karakteristik dan fenomena yang diteliti, tanpa menguji hubungan sebab-akibat atau hipotesis. Dengan demikian, metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran akurat dan sistematis tentang kondisi pengelolaan emosi guru BK di lapangan.

Sumber Data

Dalam penelitian ini, meliputi seluruh guru BK SMK Negeri se Kota Kupang. Dari populasi tersebut, sampel yang digunakan adalah sampel jenuh yang dilakukan jika jumlah populasi relatif kecil kurang dari 30 orang (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini jumlah guru BK SMK Negeri se kota kupang berjumlah 30 orang guru.

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penelitian survei. Peneliti melakukan langsung penelitian pada 7 SMK di kota kupang untuk memperoleh data yang berhubungan dengan penelitian ini dengan membagikan angket kepada guru BK.

Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan melalui angket kemudian dianalisis menggunakan uji deskriptif dengan bantuan program *software* SPSS Versi 26. Setelah menghitung mean dan standar deviasi, data dikategorikan dalam empat kategori: sangat baik, baik, kurang dan sangat kurang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data pengelolaan emosi Guru BK SMA Negeri se Kota Kupang diperoleh dari hasil instrumen yang disebarkan peneliti kepada 30 Guru BK. Jumlah item pernyataan sebanyak 22 dimana masing-masing pernyataan diberi skor 1-4, sehingga data berupa data kuantitatif. Dari skor tersebut didapat nilai mean = 61.50 dan nilai standar deviasi = 12.541 Dari nilai standar deviasi dan nilai mean tersebut, maka dapat menentukan batas-batas kategorisasi dapat diklasifikasikan persentase kematangan emosi Guru BK SMA Negeri se Kota Kupang dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Kematangan Emosi Guru

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	7	23,3
2	Baik	16	53,3
3	Kurang	7	23,3
4	Sangat Kurang	-	-
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa, pengelolaan emosi guru BK SMK Negeri se Kota Kupang, berada pada kategori baik sebanyak 17 guru dengan persentase 53,3%, kategori sangat baik sebanyak 7 guru dengan persentase 23,3% dan kategori tidak baik sebanyak 7 guru dengan persentase 23,3%. Hasil penyebaran instrumen angket pengelolaan emosi guru bimbingan konseling SMK Negeri se kota kupang yang berjumlah 22 item dengan total jawaban 30 orang responden, dimana pada angket tersebut memiliki pernyataan dari 4 aspek pengelolaan emosi. Maka dapat diklasifikasikan persentase aspek pengelolaan emosi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

a. Aspek mengontrol diri

Tabel 2. Distribusi aspek kontrol diri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	7	23,3
2	Baik	16	53,3
3	Kurang	7	23,3
4	Sangat Kurang	-	-
	JUMLAH	30	100%

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa pengelolaan emosi berdasarkan aspek mengontrol diri pada guru BK SMK Negeri se Kota Kupang dominan berada pada kategori baik. Hal ini dapat dilihat dari frekuensi yang diperoleh sebesar 13 guru dengan persentase 43,3% dalam kategori baik.

b. Aspek sikap serius

Tabel 3. Distribusi aspek sikap serius

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	12	40%
2	Baik	15	50%
3	Tidak Baik	3	10%
4	Sangat Tidak Baik	-	-
	JUMLAH	30	100%

Berdasarkan tabel 1.2 dapat diketahui bahwa pengelolaan emosi berdasarkan aspek sikap serius pada guru BK SMK Negeri se Kota Kupang dominan berada pada kategori baik. Hal ini dapat dilihat dari frekuensi yang diperoleh sebesar 15 guru dengan persentase 50% dalam kategori baik.

c. Aspek adaptabilitas

Tabel 4. Distribusi aspek adaptabilitas

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	25	83.3%
2	Baik	5	16.7 %
3	Tidak Baik	-	-
4	Sangat Tidak Baik	-	-
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pengelolaan emosi berdasarkan aspek adaptabilitas pada guru BK SMK Negeri se Kota Kupang dominan berada pada kategori baik. Hal ini dapat dilihat dari frekuensi yang diperoleh sebesar 25 guru dengan persentase 83,3% dalam kategori baik.

d. Aspek Pembaharuan

Tabel 5. Distribusi aspek pembaharuan

No	Kategori	Kriteria Skor	Frekuensi	Persentase
1	TINGGI	$\geq 23,64$	9	30%
2	CUKUP	16,36 - 23,64	15	50%
3	RENDAH	$\leq 16,36$	6	20%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pengelolaan emosi berdasarkan aspek pembaharuan pada guru BK SMK Negeri se Kota Kupang dominan berada pada kategori baik. Hal ini dapat dilihat dari frekuensi yang diperoleh sebesar 15 guru dengan persentase 50% dalam kategori baik.



Gambar 1.1 Diagram Kategori Tiap Aspek Pengelolaan Emosi

Pembahasan

Guru BK di SMK memiliki peran yang kompleks dalam membimbing peserta didik yang berada di fase transisi menuju dunia kerja. Peserta didik sering kali menghadapi tekanan yang cukup besar, baik dalam hal akademik, keterampilan vokasi, maupun persoalan pribadi seperti masalah keluarga, hubungan sosial, hingga kecemasan menghadapi masa depan.

Guru BK tidak hanya dituntut untuk memiliki keterampilan profesional dalam memberikan bimbingan, tetapi juga harus memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik

agar dapat menjalankan tugasnya secara efektif. Pengelolaan emosi yang baik menjadi kunci dalam menjalankan tugasnya, terutama di lingkungan SMK yang penuh dinamika. Oleh karena itu penelitian tentang pengelolaan emosi pada guru BK SMK penting dilakukan untuk memahami bagaimana guru mengatur mengendalikan emosi dalam menjalankan kan perannya.

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai potret pengelolaan emosi guru BK SMK Negeri se-Kota Kupang. Temuan menunjukkan bahwa secara umum, kemampuan pengelolaan emosi guru BK di sampel penelitian ini cenderung berada pada kategori yang baik. Lebih spesifik, dari total 30 guru BK yang menjadi responden, sebanyak 16 guru atau 53,3% berhasil menunjukkan kemampuan pengelolaan emosi dalam kategori baik. Angka ini mengindikasikan bahwa mayoritas guru BK di SMK Negeri Kota Kupang memiliki dasar yang solid dalam mengenali, memahami, dan merespons emosi mereka secara adaptif dalam konteks profesional.

Guru BK pada kategori Baik memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang memadai dan fungsional dalam menjalankan tugas profesionalnya. Mereka umumnya mampu mengenali emosi mereka, meskipun mungkin tidak selalu sedetail kategori sangat baik. Mereka juga dapat mengatur respons emosional agar tetap berada dalam batas yang wajar dan profesional.

Guru dalam kategori ini cenderung stabil secara emosional di sebagian besar waktu kerja, mampu mengatasi stres dan tekanan dengan cukup efektif, serta mampu mempertahankan hubungan yang baik dengan siswa dan rekan kerja. Kondisi ini mirip dengan temuan dalam studi oleh Jennings dan Greenberg (2009) yang menyatakan bahwa guru dengan kompetensi emosional yang baik dapat menciptakan iklim kelas yang positif dan efektif. Meskipun demikian, mungkin ada saat-saat tertentu di mana mereka sedikit kesulitan dalam merespons emosi yang sangat intens atau dalam situasi yang sangat menekan, menunjukkan bahwa ada ruang untuk peningkatan lebih lanjut.

Lebih lanjut, analisis deskriptif juga mengungkapkan adanya proporsi guru BK yang sangat mumpuni dalam hal pengelolaan emosi. Sebanyak 7 guru, atau 23,3%, berhasil mencapai kategori sangat baik. Kelompok ini merepresentasikan guru-guru yang kemungkinan besar memiliki kapasitas emosional yang tinggi, mampu menghadapi tekanan pekerjaan dengan sangat efektif, dan senantiasa menjaga keseimbangan emosi mereka demi kinerja yang optimal dan interaksi yang konstruktif dengan siswa serta lingkungan sekolah.

Guru BK yang masuk dalam kategori Sangat Baik menunjukkan kemampuan pengelolaan emosi yang optimal dan konsisten. Mereka mampu mengenali emosi diri sendiri dengan akurat, baik emosi positif maupun negatif, serta memahami penyebab dan dampaknya. Kemampuan ini sejalan dengan aspek kesadaran emosional dalam model regulasi emosi Gross (1998), yang merupakan fondasi penting dalam mengelola emosi.

Guru dalam kategori ini juga sangat cakap dalam mengatur respons emosional secara adaptif, artinya mereka dapat menahan diri dari reaksi impulsif, memilih cara bereksresi yang konstruktif, dan cepat kembali tenang setelah menghadapi situasi menantang. Hal ini sesuai dengan konsep regulasi emosi yang efektif, di mana individu mampu menggunakan strategi adaptif untuk memodulasi emosi mereka (Gross S Thompson, 2007). Mereka umumnya menunjukkan ketahanan emosional yang tinggi terhadap tekanan kerja, mampu

tetap objektif dan profesional dalam berbagai situasi sulit, serta secara aktif menggunakan emosi sebagai informasi untuk mengambil keputusan yang bijaksana dalam bimbingan. Penelitian oleh Zembylas (2007) juga menekankan pentingnya guru yang memiliki kesadaran emosional tinggi untuk menjaga profesionalisme dan efektivitas dalam mengajar.

Namun, di sisi lain, temuan ini juga menyoroti sebuah fenomena yang memerlukan perhatian serius, yaitu adanya 7 guru atau 23,3% yang termasuk dalam kategori kurang baik dalam pengelolaan emosi mereka. Keberadaan kelompok ini mengisyaratkan bahwa tidak semua guru BK di SMK Negeri Kota Kupang memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang memadai. Guru-guru dalam kategori ini berpotensi menghadapi tantangan yang lebih besar dalam mengelola stres kerja, merespons perilaku siswa yang sulit, atau bahkan menjaga kesejahteraan psikologis pribadi mereka. Ketidakmampuan mengelola emosi dengan baik dapat berdampak negatif pada kualitas bimbingan dan konseling yang diberikan, menciptakan hambatan dalam komunikasi, dan bahkan berisiko memicu *burnout* dalam jangka panjang.

Guru BK yang termasuk dalam kategori Kurang Baik menunjukkan adanya tantangan signifikan dalam kemampuan pengelolaan emosi. Guru mungkin kesulitan dalam mengenali atau memahami emosi diri sendiri, sering kali merespons secara reaktif atau impulsif terhadap situasi yang memicu emosi. Keterbatasan ini dapat menghambat mereka dalam memilih strategi regulasi emosi yang tepat, seperti yang diuraikan oleh Gross (1998) bahwa kurangnya kesadaran sering kali mendahului kesulitan regulasi.

Guru dalam kategori ini mungkin lebih rentan terhadap stres kerja, mudah merasa kewalahan, atau menunjukkan ekspresi emosi yang kurang adaptif, seperti mudah marah, frustrasi berlebihan, atau menarik diri. Penelitian oleh Chang (2009) menyoroti bagaimana emosi negatif guru yang tidak terkelola dapat berdampak pada interaksi dengan siswa dan kualitas pembelajaran. Keterbatasan dalam pengelolaan emosi ini berpotensi mengganggu efektivitas mereka dalam memberikan layanan bimbingan, dapat mempengaruhi kualitas hubungan dengan siswa, dan berisiko lebih tinggi mengalami *burnout* atau masalah kesejahteraan psikologis lainnya. Kelompok ini adalah target utama untuk program intervensi atau pelatihan yang berfokus pada peningkatan keterampilan pengelolaan emosi, sebagaimana disarankan oleh Greenberg, et al. (2017) untuk pengembangan kompetensi sosial-emosional pada pendidik.

Analisis mengenai pengelolaan emosi para guru BK di SMK Negeri se-Kota Kupang mengungkapkan bahwa kemampuan emosional guru bervariasi, meskipun terdapat kekuatan yang terlihat di beberapa bidang. Data menunjukkan bahwa dalam hal mengendalikan diri, mayoritas guru berada dalam kategori baik, dengan persentase mencapai 43,3%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak guru BK memiliki kemampuan yang cukup untuk menghindari reaksi impulsif dan mempertahankan sikap profesional saat menghadapi situasi sulit dalam tugas bimbingan dan konseling. Kemampuan ini sangat penting untuk menciptakan suasana yang stabil dan mendukung bagi para siswa. Selanjutnya, dalam hal sikap serius yang mencerminkan kematangan dan pemahaman emosional, sekitar 50% dari guru BK juga berada dalam kategori baik. Ini menandakan bahwa separuh dari responden dapat terbilang cukup matang dalam menghadapi dan memahami emosi, baik yang dirasakan sendiri maupun orang lain, serta mengerti betapa pentingnya pengaruh emosi dalam interaksi profesional mereka.

Kemampuan ini membantu para guru BK untuk menjadi lebih peka dan bijak dalam merespons berbagai masalah emosional yang dihadapi siswa.

Namun, aspek yang paling menonjol dan menjadi kekuatan utama adalah pembaharuan emosi, yang merujuk pada kemampuan untuk beradaptasi dan bersikap fleksibel secara emosional. Menariknya, sebanyak 25 guru atau 83. 3% berada dalam kategori sangat baik untuk aspek ini. Ini menunjukkan kemampuan luar biasa sebagian besar guru BK di Kota Kupang untuk beradaptasi dengan perubahan emosional, belajar dari pengalaman, serta aktif mencari cara untuk meningkatkan strategi dalam mengatur emosi. Dominasi dalam aspek pembaharuan ini sangat penting dalam profesi guru BK yang penuh dinamika, yang menunjukkan ketahanan dan inisiatif para guru untuk terus berkembang dalam menghadapi berbagai kompleksitas yang dihadapi siswa.

Kualitas pengelolaan emosi yang baik ini sangat relevan dengan tema seminar nasional bimbingan konseling: "Peluang dan Tantangan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menghadapi Perubahan Sosial dan Perkembangan Teknologi". Guru BK dengan pengelolaan emosi yang matang akan lebih adaptif dan kreatif dalam memanfaatkan peluang yang ditawarkan oleh perkembangan teknologi, misalnya dalam mengembangkan media bimbingan inovatif atau melakukan konseling daring. guru tidak mudah kewalahan atau frustrasi saat mempelajari hal baru, justru mampu melihat potensi teknologi untuk memperluas jangkauan dan kualitas layanan.

Di sisi lain, kemampuan ini juga menjadi tameng utama dalam menghadapi tantangan perubahan sosial yang cepat, seperti isu *cyberbullying* atau kecanduan gawai, serta tekanan *burnout* akibat tuntutan profesi di era digital. Guru BK yang mampu mengelola emosinya akan tetap tenang, objektif, dan empatik saat membimbing siswa menghadapi kompleksitas masalah modern, sekaligus menjaga keseimbangan diri. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kompetensi pengelolaan emosi adalah fondasi esensial bagi guru BK untuk dapat beradaptasi, berinovasi, dan berkontribusi optimal dalam lingkungan pendidikan yang terus berubah.

Kualitas pengelolaan emosi yang baik pada guru BK di Kupang ini sangat relevan dengan berbagai penelitian terdahulu dalam sepuluh tahun terakhir yang menekankan pentingnya kecerdasan emosional dan regulasi emosi bagi para pendidik. Misalnya, penelitian oleh Lestari dan Syafrimen (2017) menemukan bahwa guru BK yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih efektif dalam memberikan layanan konseling. Senada, studi oleh Rahmawati dan Mustikasari (2020) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan kinerja guru, termasuk dalam menghadapi situasi menekan. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa guru BK di Kupang memiliki dasar emosional yang kuat untuk menjalankan tugasnya.

Lebih lanjut, kemampuan pengelolaan emosi yang matang akan lebih adaptif dan kreatif dalam memanfaatkan peluang yang ditawarkan oleh perkembangan teknologi. guru tidak mudah kewalahan atau frustrasi saat mempelajari hal baru, justru mampu melihat potensi teknologi untuk memperluas jangkauan dan kualitas layanan. Sebagai contoh, dapat secara efektif menggunakan platform digital untuk bimbingan kelompok atau konseling daring, seperti yang disoroti oleh penelitian Fitriani dan Nurhadi (2018) mengenai optimalisasi peran guru BK di era digital.

Di sisi lain, kemampuan pengelolaan emosi yang baik ini juga menjadi tameng utama dalam menghadapi tantangan perubahan sosial yang cepat, seperti isu *cyberbullying*, kecanduan gawai, atau penyebaran disinformasi, serta tekanan *burnout* akibat tuntutan profesi di era digital. Studi oleh Pratama dan Lestari (2021) mengungkapkan bahwa guru BK menghadapi stres tinggi akibat masalah digital siswa, sehingga kemampuan *stress management* dan regulasi emosi menjadi krusial. Guru BK yang mampu mengelola emosinya akan tetap tenang, objektif, dan empatik saat membimbing siswa menghadapi kompleksitas masalah modern, sekaligus menjaga keseimbangan diri. Temuan ini konsisten dengan penelitian Handayani dan Permana (2019) yang menekankan peran resiliensi emosional guru dalam mencegah *burnout* di tengah tuntutan profesi yang meningkat.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan potret positif tentang kapasitas emosional guru BK SMK Negeri se-Kota Kupang, tetapi juga menegaskan bahwa kompetensi pengelolaan emosi adalah fondasi esensial bagi guru untuk dapat beradaptasi, berinovasi, dan berkontribusi secara optimal dalam lingkungan pendidikan yang terus berubah dan didominasi teknologi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas guru BK SMK Negeri Se Kota Kupang berada pada kategori pengelolaan emosi yang baik. Dengan persentase 53,3%. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar guru BK di wilayah ini memiliki fondasi yang memadai dalam mengenali, memahami, dan meregulasi emosi mereka secara profesional dalam menjalankan tugasnya.

Meski demikian, terdapat variasi yang signifikan di mana 23,3% guru menunjukkan pengelolaan emosi sangat baik, namun ada pula 23,3% yang masih berada dalam kategori kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun secara umum kondisi pengelolaan emosi guru BK cukup baik, masih ada kelompok yang memerlukan perhatian dan dukungan lebih lanjut untuk meningkatkan kompetensi emosionalnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Instansi SMK Negeri Se Kota Kupang yang telah memberikan wadah bagi penulis untuk melakukan penelitian.
2. Bapak/Ibu Guru/Pegawai SMK Negeri Se Kota Kupang yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, D., S Nurhadi, D. (2018). Optimalisasi Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Era Digital. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, X(Y).
- Handayani, S., S Permana, A. (2019). Resiliensi Emosional Guru dalam Menghadapi Tekanan Profesi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, Z(W),
- Lestari, D., S Syafrimen, S. (2017). Peran Kecerdasan Emosional Guru BK dalam Efektivitas Layanan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*.

- Munandar, A. (2011). Pengaruh Kualitas Guru, Iklim Kerja, Motivasi Terhadap Kinerja Kerja Di SMA Negeri 2 Tambun Utara Kabupaten Bekasi. *Bina Widya*, Volume 23 Nomor 1 hlm.: 15-21.
- Pratama, R., S Lestari, S. (2021). Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling dalam Penanganan Masalah Digital Siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*.
- Rahmawati, E., S Mustikasari, I. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Peningkatan Kinerja Guru. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Safaria, T, dan Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saunders, R. (2013). Peran Emosi Guru dalam Perubahan: Pengalaman, Pola, dan Implikasi bagi Pengembangan Profesional. *Jurnal Perubahan Pendidikan*.
- Schutte, N.S., Malouff, J. M., S Bhullar, N. (2009). The assessing emotions scale. Dalam C. Stough, D. Saklofske, S J. Parker (Eds), *The assessment of emotional intelligence* (pp.119-135). Springer.
- Sugiyono, Prof. Dr. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Nadhiroh, Y.F. 2015. "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia). ." *Jurnal Saintika Islamica* 56-57. Diunduh tanggal 8 Mei 2024 dari <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/sainifikasiislamica/article/download/284/283/>
- Naila, R. (2023). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Self Management Pada Anggota UKM Seni Putroe Phang Universitas Syiah Kuala. *Skripsi*.
- Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi
- Widiasworo, E. (2019). *Menyusun Penelitian Kuantitatif untuk Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Araska.
- Yeni Dwi Rejeki, (2013). *Peningkatan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive Writing Pada Siswa XI SMA N 2 Bantul*. Yogyakarta