

Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Kerja pada Guru ABK di Sekolah Luar Biasa Harapan Mulia Kota Jambi

Nadhifa Aulia Salsabila¹, Nurul Hafizah², Annisa Andriani³

¹²³Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

e-mail: 1nadhifaauliasalsabila@gmail.com, 2nurulhafizah@unja.ac.id, 3annisa.andriani@unja.ac.id

*Nadhifa Aulia Salsabila

ABSTRACT

Abstracts: ABK are children who experience physical, mental, cognitive, language, hearing, vision, as well as emotional and social limitations. Teachers in special schools have an important role in supporting the education of ABK and are required to have high abilities, creativity and skills. This high burden and responsibility has the potential to cause work stress. Therefore, the ability to regulate emotions is an important aspect for teachers in managing work stress. This research aims to look at the relationship between emotional regulation and work stress in ABK teachers at SLB Harapan Mulia, Jambi City. This research uses quantitative methods with a correlational type. The sampling technique in this research used total sampling, involving all 46 teachers at Harapan Mulia SLB. The measurement instruments used are the emotional regulation scale and work stress scale using Pearson's Product Moment analysis. The results found a significant negative relationship between emotional regulation and work stress in teachers of Children with Special Needs (ABK) at Harapan Mulia Special School (SLB) Jambi City. with an r coefficient of -0.507 with a p value <0.001. This means that the higher the emotional regulation, the lower the teacher's work stress. Conversely, the lower emotional regulation, the higher work stress.

Keywords: Emotion Regulation, Work Stress, Teachers, Children with Special Needs

ABK merupakan anak yang mengalami keterbatasan fisik, mental, kognitif, bahasa, pendengaran, penglihatan, serta emosi dan sosial. Guru di sekolah luar biasa memiliki peran penting dalam mendukung pendidikan ABK dan dituntut untuk memiliki kemampuan, kreativitas, serta keterampilan yang tinggi. Tingginya beban dan tanggung jawab tersebut berpotensi menimbulkan stres kerja. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting bagi guru dalam mengelola stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk

Article submission: 17 Des 2025

Article revision: 18 Des 2025

Article acceptance: 19 Des 2025

melihat hubungan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada guru ABK di SLB Harapan Mulia Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling yaitu melibatkan seluruh guru di SLB Harapan Mulia sebanyak 46 guru. Instrumen pengukuran yang digunakan yaitu skala regulasi emosi dan skala stres kerja dengan menggunakan analisis *Pearson's Product Moment*. Ditemukan hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada guru Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Sekolah Luar Biasa (SLB) Harapan Mulia Kota Jambi. dengan koefisien r sebesar -0.507 dengan nilai $p < 0.001$. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres kerja guru. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka stres kerja semakin tinggi.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Stres Kerja, Guru, Anak Berkebutuhan Khusus

I. INTRODUCTION

ABK merupakan anak yang mengalami keterbatasan dan penyimpangan dari segi fisik, mental, kognitif, bahasa dan bicara, pendengaran, pengelihan, serta emosi dan sosial (Mardi Fitri, 2021). Anak berkebutuhan khusus membutuhkan pendekatan pendidikan dan terapi yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing. Kondisi ini menuntut guru untuk tidak hanya menguasai kompetensi umum, tetapi juga memiliki kemampuan khusus dalam menangani peserta didik dengan berbagai kebutuhan yang unik. Masing-masing anak berkebutuhan khusus memiliki kebutuhan yang berbeda-beda sehingga, guru harus mampu menyesuaikan metode pengajaran agar dapat mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka Andriani (2025).

keberagaman ABK di SLB menuntut guru untuk memiliki tingkat kesabaran dan empati yang tinggi, mengingat tugas sebagai guru ABK berbeda dengan guru pada umumnya. Guru di SLB sering kali menghadapi beban tanggung jawab lebih besar daripada guru di sekolah reguler, karena selain mengajar, mereka juga harus

memberikan perhatian ekstra terhadap kebutuhan emosional dan sosial siswa (Nurhakim & Furnamasari, 2023).

Tingginya beban dan tanggung jawab yang dialami guru berpotensi meningkatkan stres kerja yang mereka alami. Stres kerja merupakan suatu kondisi berubah-ubah yang dialami oleh seseorang ketika menghadapi peluang, tuntutan, atau sumber daya yang berkaitan dengan apa yang diinginkannya serta hasil yang dianggap penting (Wahyudi dkk, 2020). Stres kerja dapat terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan pekerjaan melampaui kemampuan yang dimilikinya untuk memenuhinya (Ningrat & Mulyana, 2022).

Salah satu hal terpenting bagi guru ABK dalam menangani stres kerja adalah kemampuannya mengelola emosi, disebut juga dengan regulasi emosi. (Hasanah dan Alivia 2023), mengungkapkan bahwa guru kelas dituntut memiliki kemampuan mengelola emosi secara baik dalam menghadapi anak-anak berkebutuhan khusus. Gross (2014), mengemukakan bahwa Regulasi emosi ialah proses di mana seseorang memengaruhi emosi yang dirasakan, waktu ketika emosi itu muncul, serta cara mereka mengalaminya dan mengekspresikannya. Regulasi ini mencakup pengelolaan emosi baik itu disadari maupun tidak disadari.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya regulasi emosi bagi guru, tidak hanya untuk menangani ABK, tetapi juga untuk mengurangi tingkat stres kerja. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada guru ABK di SLB Harapan Mulia Kota Jambi. Penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada guru ABK di SLB.

II. LITERATURE REVIEW

Kemampuan regulasi emosi mampu menurunkan tingkat stress kerja yang dialami oleh guru, yaitu semakin tinggi kemampuan regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat stres kerja guru. penelitian yang dilakukan oleh Nurhaliza dkk (2023) diketahui bahwa guru SLB non-PLB di Lhokseumawe dan Aceh Utara menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah, kondisi ini mengakibatkan kesulitan dalam

mengatur berbagai respons emosi, seperti kemarahan, kecemasan, ketakutan, kekecewaan, kegembiraan, kekesalan, kejengkelan, dan kesedihan.

Berbagai penelitian sebelumnya juga mengungkapkan hal yang sama. Febrinan dan Prastuti, (2020) mengemukakan bahwa adanya pengaruh negatif dan signifikan, yaitu semakin tinggi kemampuan regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat stres kerja guru. Diperkuat melalui penelitian yang dilakukan oleh Nabila Jansa dkk, (2024) bahwa hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan stres kerja menunjukkan hubungan yang berbanding terbalik, regulasi emosi yang lebih tinggi mengurangi stres kerja, sementara regulasi emosi yang lebih rendah meningkatkannya. Penelitian terdahulu telah banyak membahas hubungan antara regulasi emosi dengan stres kerja. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan regulasi emosi dengan stress kerja pada guru SLB masih terbatas.

Menurut Alfarol dan Bahwiyanti (2023), stres kerja ialah perasaan ataupun indikasi yang ada pada individu, yang bisa memberi dampak terhadap organisasi dan pada akhirnya memengaruhi kinerja individu tersebut. Sementara itu, Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019), mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah proses dalam mengelola perasaan, reaksi fisik, pemikiran, serta respons emosi dengan tujuan untuk menjaga perilaku tetap sesuai dengan tuntutan situasional dan mencapai tujuan yang diinginkan.

III. METHODS

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif berdasarkan pengukuran dan metode statistik (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Penelitian korelasional mengkaji hubungan antara dua variabel atau lebih (Periantalo, 2016). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ialah regulasi emosi (X) dan stres kerja (Y). Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh guru yang ada di SLB Harapan Mulia Kota Jambi sejumlah 46 orang.

Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini melibatkan seluruh guru yang mengajar dengan jumlah 46 guru di SLB Harapan Mulia Kota Jambi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala regulasi emosi dan skala stres kerja. Jenis penelitian yang

dipakai adalah kuesioner dan menggunakan penskalaan likert, terdapat 4 pilihan jawaban dari masing-masing pertanyaan. Skala likert diterapkan untuk konstruk linier, 2 katagori item pada skala ini yaitu *favorable* dan *unfavorable* (Periantalo, 2016).

Skala stres kerja dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Hadiyanti, dkk (2025), yang mengadaptasi versi Bahasa Indonesia milik Wicaksono (2023) dari Job Stress Scale yang dikembangkan oleh Parker & DeCotis (1983). Skala ini terdiri atas dua dimensi, yaitu tekanan waktu (*time pressure*) dan kecemasan (*anxiety*). Seluruh 13 butir pernyataan *favorable*, dengan 8 butir mengukur *time pressure* dan 5 butir mengukur *anxiety*, yang disusun secara acak dengan reliabilitas yang diukur menggunakan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,950.

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh (Widyayanti, 2022) dan disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007). Aspek-aspek tersebut meliputi pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran situasi, perubahan kognitif dan modulasi respon. Skala ini terdiri dari 38 item dengan reliabilitas yang diukur menggunakan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,912.

IV. RESULTS

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat stres kerja guru di SLB Harapan Mulia Kota Jambi tergolong tinggi, dan kemampuan regulasi emosi tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa guru kadang mampu mengontrol emosi, tetapi emosi masih sering memengaruhi pengambilan keputusan, seperti cenderung menghindari masalah daripada menyelesaikannya. Setelah dilakukan uji asumsi, data berdistribusi normal dan lineir. Kemudian uji korelasi dilakukan menggunakan *pearson product moment*, untuk mengetahui hubungan antar dua variabel penelitian.

Tabel 1 Hasil Uji Korelasi Pearson

	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
Stres Kerja – Regulasi Emosi	-0,507	0,000	46	Korelasi Seadang

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres kerja dengan nilai *pearson correlation* -0.507, nilai signifikansi 0.000 dengan *p value* <0,001. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara variabel regulasi emosi dengan stres kerja, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres kerja responden. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka stres kerja semakin tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut maka kedua variabel tersebut berkorelasi sehingga menyebabkan ditolaknya hipotesis null (H_0) dan diterimanya hipotesis alternatif (H_a).

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, individu yang memiliki regulasi emosi tinggi memiliki tingkat stres kerja yang rendah. Mitra A. (2019) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi mampu mengekspresikan dan mengendalikan emosi serta perasaannya secara tepat, sehingga mampu menunjukkan sikap dan perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu. Individu dengan stres kerja yang rendah tidak mudah merasa gugup atau gelisah saat bekerja, tidak terlalu terikat dengan pekerjaan, dan mampu meregulasi emosi. Begitupun sebaliknya individu yang memiliki regulasi emosi rendah memiliki tingkat stres kerja yang tinggi.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Febrinan dan Prastuti, (2020) yaitu adanya pengaruh negatif dan signifikan, yaitu semakin tinggi kemampuan regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat stres kerja guru. Kemudian Juwita (2024), juga menemukan ada hubungan negatif dan signifikan antara *work burnout* dengan regulasi emosi pada guru Sekolah Luar Biasa di daerah Jakarta. Dapat dikatakan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat stres kerja pada guru, dimana ketika seorang guru memiliki regulasi emosi yang tinggi maka guru tersebut mampu mengekspresikan emosinya dengan baik, sehingga tingkat stres kerja guru tersebut menurun.

V. CONCLUSION AND SUGGESTION

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel regulasi emosi dengan stres kerja, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres kerja guru. Hal ini menunjukkan bahwa guru yang

memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan dengan lebih tenang, sehingga stres kerja yang dirasakan menjadi lebih rendah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Bagi pihak sekolah

Dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi mengenai mengenai stres kerja dan regulasi emosi. Kemudian diharapkan juga bagi pihak sekolah untuk dapat memberikan pelatihan yang bisa membantu guru dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

2. Bagi guru ABK

Dari penelitian ini, diharapkan untuk lebih memperhatikan sumber stres kerja di lingkungan sekolah, dan mengelola stres kerja dengan menjaga pola makan sehat, istirahat yang cukup, dan menerapkan teknik relaksasi. Kemudian diharapkan juga kepada guru untuk dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi untuk mengurangi stres kerja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih mendalam lagi terkait regulasi emosi dan stres kerja dengan menganalisis faktor lain yang mungkin mempengaruhi regulasi emosi dan stres kerja. Besar harapan agar penelitian ini bisa menjadi sumber referensi untuk melakukan penelitian terkait regulasi emosi dan stres atau penelitian yang mengangkat fenomena guru SLB.

VI. BIBLIOGRAPHY

Alfarol, A. K., & Bahwiyanti, J. (2023). Pengaruh kepuasan kerja dan stres kerja terhadap turnover intention pada PT. Hasnur Riung Sinergi Kabupaten Tapin. *Al-Kalam: Jurnal Komunikasi, Bisnis dan Manajemen*, 10(1), 75-89.

- Andriani, O. (2025). Pentingnya Mengenal Karakteristik dan Klasifikasi Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Vokasi dan Seni*, 3(2), 10-20.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Febrinan, J., & Prastuti, E. (2020). Peran regulasi emosi terhadap stres kerja guru sekolah dasar. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(2), 86-100. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i2.10183>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: *Conceptual and empirical foundations. Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Hadiyanti, K., Yuliasesti, E., & Sari, D. (n.d.). *Validating the Job Stress Scale for Indonesian Police : A CFA Study Abstrak*. 16(01), 69-76.
- Hasanah, U., & Alivia, B. (2023). Regulasi Emosi Guru Kelas Dalam Menangani Anak Berkebutuhan Khusus. *Idea:Jurnal Psikologi*, 7(1), 65-74. <https://doi.org/>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Juwita, V. (2024). HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN WORK BURNOUT PADA. 17(2), 14-22.
- Mardi Fitri, D. G. R. K. Z. P. (2021). Faktor Penyebab Anak Berkebutuhan Khusus Dan Klasifikasi Abk. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 40. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10424>
- Mitra, A. A., Suryanto, S., & Uktutias, S. A. M. (2019). Regulasi Emosi Perawat Ruang Rawat Inap Klinik Utama Rawat Inap Usada Buana Surabaya. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 5(1), 18-26.
- Nabila Jansa, S., Sulistiasih, S., & Widyastuti, M. (2024). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Kerja pada Karyawan PT. Dunlopillo Indonesia. *Journal on Teacher Education*, 5(3), 156-163. <https://doi.org/10.31004/jote.v5i3.24516>
- Ningrat, Q. S., & Mulyana, O. P. (2022). Hubungan Antara Tuntutan Pekerjaan Dengan Stres Kerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 99-108.
- Nurhakim, Y. F., & Furnamasari, Y. F. (2023). Sikap Guru Dalam Menghadapi Siswa Yang Berkebutuhan Khusus Di Kelas 2 SDN Jelegong 01 Rancaekek. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 1(3), 155-176.

<https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Lencana/article/view/1814>

Nurhaliza, N. S., Dewi, R., & Iramadhani, D. (2023). Regulasi Emosi Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) Non-Pendidikan Luar Biasa (Non-PLB). *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 37-44.
<https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>

Periantalo, J. (2016). Penelitian kuantitatif untuk psikologi. Yogyakarta: Pustaka. Pelajar.

Wahyudi, R. N., Marisdayana, R., & Husaini, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Guru Sdlb Negeri 1 Kota Jambi Tahun 2020 Factors Associated With Job Stress At Sdlb Negeri 1 Jambi City Teachers 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 764-775.

Widyayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022). Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja awal. *Jurnal Spirits*, 12(2), 78-85.