

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL GURU DI SLB NEGERI SEMARANG

Ganesya Aisyah Karaben<sup>1</sup>, Erin Ratna Kustanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, S.H., Tembalang, Semarang, 50275

[ganesya.aisyah05@gmail.com](mailto:ganesya.aisyah05@gmail.com)

### Abstrak

Tuntutan kerja dan tanggungjawab yang berat pada guru sekolah luar biasa menyebabkan perilaku prososial guru menjadi rendah karena guru merasa stress dan tertekan. Perilaku prososial merujuk pada tindakan sukarela yang bertujuan untuk menolong atau memberikan keuntungan kepada seseorang ataupun kelompok, karena benar-benar bersimpati dengan orang yang ditolong. Perilaku prososial dipengaruhi oleh *mood* atau suasana hati, yang mana untuk mengelola suasana hati dibutuhkan strategi regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi yang berguna untuk memantau, menilai, dan mengubah respons dari emosi yang dialami untuk tujuan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial guru di SLB Negeri Semarang. Populasi penelitian ini yaitu guru di SLB Negeri Semarang dengan jumlah sampel penelitian 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala Regulasi Emosi (26 aitem valid,  $\alpha = 0,934$ ) dan Skala Perilaku Prososial (35 aitem valid,  $\alpha = 0,947$ ). Hasil analisis non parametrik *Spearman Rho* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial dengan koefisien korelasi antar variabel sebesar 0,814, nilai signifikansi = 0,000 ( $p < 0,5$ ). Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin baik perilaku prososialnya dan semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula perilaku prososialnya.

**Kata kunci:** guru, perilaku prososial, regulasi emosi

### Abstract

Work demands and heavy responsibilities on special school teachers cause the prosocial behavior of teachers to be low because teachers feel stressed and depressed. Prosocial behavior refers to voluntary actions that aim to help or giving benefit for person or group, because they truly sympathize with the person being helped. Prosocial behavior is influenced by mood, which is needed to manage mood emotional regulation strategies. Emotional regulation is an ability to manage emotions that is useful for monitoring, evaluating, and modifying the response of emotions experienced to a particular purpose. This study aims to determine the relationship between emotional regulation with prosocial behavior of teachers in SLB Negeri Semarang. The research population consisted of teachers in SLB Negeri Semarang with a total sample of 50 people. The sampling technique uses simple random sampling. Data collection uses the Emotional Regulation Scale (26 valid items,  $\alpha = 0.934$ ) and Prosocial Behavior Scale (35 valid items,  $\alpha = 0.947$ ). Spearman Rho non-parametric analysis results showed a significant positive relationship between emotional regulation and prosocial behavior with a correlation coefficient between variables of 0.814, the significance value = 0.000 ( $p < 0.5$ ). If the emotional of regulation is high, then the prosocial behaviour is better. Likewise if the emotional of regulation low, then the prosocial behaviour is worse.

**Keywords:** teacher, prosocial behaviour, emotional regulation

### PENDAHULUAN

Disabilitas atau berkebutuhan khusus merupakan istilah yang digunakan untuk menyebutkan anak-anak yang mengalami hambatan belajar dan perkembangan baik dalam hal fisik, indrawi, intelektual, sosial, dan emosional (Mangunsong, 2009). Meskipun mengalami

hambatan, para penyandang disabilitas tetap berhak mendapatkan fasilitas pendidikan seperti anak normal lainnya. Hal ini telah diatur dalam Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang hak-hak bagi penyandang disabilitas, salah satunya yaitu mengenai fasilitas pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus. Fasilitas pendidikan yang diberikan bukan hanya berupa fasilitas tempat, tetapi tentu saja membutuhkan dukungan dari guru. Penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti, Sulistiani, dan Kurniawan (2017) menghasilkan bahwa beban kerja mental guru SLB termasuk dalam kategori tinggi. Menurut Istiqomah (2015) hal ini dikarenakan, tugas guru di sekolah luar biasa bukan hanya sebatas mengajar mengikuti panduan guru, akan tetapi juga menerapkan berbagai perilaku spt: menolong siswa membersihkan diri, memberikan terapi yang dibutuhkan, membersihkan luka, mengajak jalan-jalan, home visit, dan menganggap profesinya sebagai sebuah pengabdian untuk ABK yang dilakukan semata-mata untuk kebaikan siswa, yaitu agar siswa menjadi lebih mandiri dan lebih baik lagi. Yusroni (2012) tentang perilaku prososial pada guru sekolah luar biasa menghasilkan proses dari perilaku prososial antara guru dengan anak berkebutuhan khusus yaitu berupa pemberian bantuan guru kepada siswa dengan mengajarkan berbagai keterampilan, sehingga siswa dapat bermanfaat untuk keluarga maupun masyarakat.

Tingginya tingkat beban kerja mental guru SLB berdampak pada perilaku prososial guru. Sebuah penelitian oleh Farhaya dan Wahyudi (2015) menghasilkan bahwa 23,1% atau sebanyak 3 guru yang mengajar di sekolah inklusi SDN Putraco Indah Bandung memiliki tingkat perilaku prososial yang rendah karena guru merasa tertekan dan stress saat menghadapi siswa berkebutuhan khusus ditambah dengan tuntutan pekerjaan dan tanggungjawab yang berat. Penelitian Ghani, Ahmad, dan Ibrahim (2014) menemukan bahwa tingkat stress guru sekolah luar biasa berada pada kategori sedang, dengan penyebab utama stress guru adalah perilaku dari siswa berkebutuhan, diikuti dengan beban kerja, kesulitan waktu dan sumber daya, penghargaan, dan hubungan interpersonal. Farhaya dan Wahyudi (2015) juga mengatakan dampak dari tingkat perilaku prososial guru yang rendah dapat menyebabkan orangtua siswa harus turun tangan menemani siswa di kelas. Terjadi hal yang demikian karena guru kurang dapat mengendalikan suasana kelas, sehingga orangtua yang mendisiplinkan anak agar mau mengikuti pelajaran dengan tertib. Penelitian Coghlan (2015), menghasilkan bahwa tingkat perilaku prososial individu yang rendah, dapat dikarenakan perasaan memiliki pada suatu kelompok yang rendah. Fenomena yang terjadi di SLB Negeri Semarang, saat ini cenderung orangtua yang berperan untuk menolong anak di sekolah. Selain itu, pendampingan dan pengawasan siswa yang biasanya dilakukan oleh guru, saat ini banyak dilakukan oleh orangtua siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru, SLB Negeri Semarang merupakan sekolah rujukan, yaitu sebagai SLB Negeri sentra terbesar di Jawa Tengah. SLB Negeri Semarang melayani berbagai ketunaan seperti tuna netra, tuna rungu, tuna grahita, tuna wicara, tuna daksa, dan autisme yang tentu saja berbeda bila dibandingkan dengan SLB lain yang biasanya hanya melayani satu ketunaan. Berbagai fasilitas dan terapi juga disediakan di SLB Negeri Semarang yang tentu saja berbeda dengan SLB lain yang belum tentu melayani terapi atau hanya melayani beberapa terapi untuk anak. Pelayanan terhadap berbagai ketunaan ini tentu saja menyebabkan permasalahan yang harus dihadapi guru menjadi lebih kompleks, sehingga tuntutan terhadap guru juga menjadi lebih berat bila dibandingkan dengan sekolah-sekolah yang lain.

Jumlah siswa di SLB lain sebagai contoh SLB C Putra Mandiri yang beralamat di Banyumanik, Kota Semarang memiliki jumlah siswa sebanyak 19 anak yang dibagi menjadi 7 rombongan belajar dengan jumlah guru 8 orang. Artinya, satu rombongan belajar hanya

mengampu 2-3 orang murid. Sedangkan, SLB Negeri Semarang memiliki jumlah murid sebanyak 517 yang dibagi menjadi 84 rombongan belajar artinya, satu rombongan belajar berisi 6-7 orang murid. Apabila di SLB lain masih memungkinkan bagi guru menangani dan menolong anak tanpa melibatkan orangtua karena jumlah murid yang terbilang sedikit, di SLB Negeri Semarang cenderung melibatkan orangtua karena jumlah siswa yang banyak.

Sarwono dan Meinarno (2012), mengungkapkan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku prososial, salah satunya yaitu *mood* atau suasana hati. William (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2003) menemukan bahwa suasana hati cukup mempengaruhi perilaku prososial, yaitu pada individu yang *moodnya* sedang baik cenderung suka memberikan pertolongan, sedangkan pada individu yang *moodnya* kurang baik, cenderung kurang suka menolong. Hasil penelitian Muryadi dan Matulesy (2012), religiusitas dan kecerdasan emosi sama-sama mempengaruhi perilaku prososial pada guru sebesar 48,6%. Sedangkan sisanya yaitu 51,4% merupakan faktor lain yang mempengaruhi perilaku prososial, salah satunya yaitu suasana hati. Begitupun diungkapkan oleh Guru SLB Negeri Semarang melalui wawancara mengatakan bahwa suasana hati cukup mempengaruhi pelayanan pada siswa berkebutuhan khusus. Salah satu guru memilih meninggalkan kelas ketika suasana hatinya sedang tidak baik, dua orang lainnya bersikap keras namun tetap membantu anak di kelas.

Mood atau suasana hati merujuk pada istilah emosi. Menurut Jennings dan Greenberg (2009) keadaan emosional yang kurang baik dapat menimbulkan ketidakinginan untuk berperilaku prososial, ketika orang yang ditolong tidak mengembalikan *mood* negatif mereka menjadi *mood* yang positif. Demikian juga bagi seorang guru yang mengalami kelelahan emosional berisiko menjadi sinis dan tidak berperasaan, sehingga individu merasa kebingungan antara tetap menjadi guru atau berhenti, dan akhirnya memutuskan untuk berhenti dari dunia pendidikan. Khoiriyah dan Khaerani (2015) mengatakan bahwa emosi positif ternyata cukup berperan untuk memotivasi guru dalam memberikan pelayanan untuk ABK. Aknin, Voondervort, dan Hamlin (2018), menemukan bahwa emosi positif memungkinkan individu untuk berperilaku prososial. Sehingga dibutuhkan strategi regulasi emosi untuk mengelola dan merespon pengalaman emosionalnya agar tetap positif.

Taxer dan Gross (2018), menemukan bahwa tujuan guru mengatur emosi adalah untuk mengatur efektivitas mengajar agar lebih profesional dan mampu mengatur perilaku siswa di sekolah. Studi yang dilakukan oleh Restina dan Mardiawan (2017) dari 12 orang guru yang diteliti, 10 orang guru mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya. Penelitian tersebut mewakili bahwasannya saat ini masih banyak guru yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya yang tentu saja berpengaruh pada perilaku sehari-hari guru di sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Populasi dalam penelitian ini adalah guru yang mengajar di SLB Negeri Semarang.. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Regulasi Emosi (26 aitem,  $\alpha=0,934$ ) dan Skala Perilaku Prososial (35 aitem,  $\alpha=0,947$ ). Analisis data menggunakan analisis non parametrik *Spearman Rho*. Proses analisis data dalam penelitian ini dibantu dengan program *Statistical Package For Science (SPSS) for windows version 24.0*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari uji normalitas pada variabel regulasi emosi didapatkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,081 dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ), hasil ini menunjukkan bahwa sebaran data dari variabel regulasi emosi memiliki distribusi normal. Sedangkan pada variabel perilaku prososial menunjukkan hasil bahwa sebaran datanya berdistribusi tidak normal, dibuktikan dengan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,173, dengan signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ). Uji linieritas hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial mendapatkan hasil  $F=104,189$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial adalah linier. Hasil uji hipotesis menunjukkan skor koefisien korelasi yaitu sebesar 0,823 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Koefisien korelasi tersebut membuktikan adanya hubungan signifikan secara positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada guru di SLB Negeri Semarang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prososial. Sejalan dengan penelitian Eisenberg (2000), bahwa secara khusus, regulasi emosi berperan untuk mempengaruhi emosi moral, empati, dan perilaku prososial. Sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Silfiah, Suroso dan Rini (2019), bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap perilaku prososial. Penelitian yang dilakukan oleh Meilani (2018) menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan juga signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial. Selain itu, Putri (2013) dalam penelitiannya menghasilkan bahwa perilaku prososial dipengaruhi oleh regulasi emosi sebesar 14,8% dan 85,2% sisanya dipengaruhi faktor lain. Kemampuan guru dalam melakukan regulasi emosi berpengaruh pada perilaku sehari-hari yang ditunjukkan, baik perilaku positif maupun perilaku negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Jiang, Vauras, Volet, dan Wang (2016) mengatakan bahwa guru melakukan regulasi emosi bertujuan untuk mengurangi ekspresi emosi yang negatif dan meningkatkan ekspresi emosi yang positif.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas dari subjek yang diteliti (35 orang atau 70%) memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, 15 subjek (30%) memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, dan tidak ada subjek yang memiliki tingkat regulasi emosi sangat rendah maupun sangat tinggi. Maka, diketahui bahwa skor regulasi emosi guru SLB Negeri Semarang rata-rata berada pada kategori tinggi. Individu yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, berarti mampu untuk memahami, menjaga dan sadar dengan perasaan yang sedang dirasakan, dengan begitu individu dapat mengatur perilakunya sesuai dengan keadaan yang sedang terjadi sehingga dapat diterima oleh orang-orang di sekitarnya (Ariani & Kristiana, 2017). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan guru di SLB Negeri Semarang, tingginya tingkat regulasi emosi dikarenakan guru-guru telah terbiasa untuk bersabar, menahan emosi setiap akan marah, dan tidak menunjukkan ekspresi emosi secara berlebihan (ketika sedih atau marah), maupun berlarut-larut marah kepada siswa. Keadaan *mood* memang sangat mempengaruhi guru ketika di kelas, tetapi karena terbiasa menghadapi siswa berkebutuhan khusus sehingga guru mampu untuk mengatur perasaan dan perilakunya dengan baik.

Penelitian ini juga menunjukkan skor perilaku prososial, bahwa mayoritas subjek (25 orang atau 50%) memiliki skor perilaku prososial pada kategori tinggi, 24 subjek (48%) memiliki tingkat perilaku prososial yang sangat tinggi, 1 subjek (2%) skor perilaku prososialnya rendah, dan tidak ada subjek yang memiliki skor perilaku prososial sangat rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi dari tingkat perilaku prososial guru di SLB Negeri Semarang

menunjukkan pada kategori tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor lain yang mempengaruhi perilaku prososial seperti empati (Widaningsih & Eko, 2016). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan guru SLB Negeri Semarang, tingginya tingkat perilaku prososial dikarenakan adanya perasaan prihatin dan kasihan kepada siswa sebagai siswa berkebutuhan khusus. Selain itu, guru juga berusaha untuk memahami dan merasakan keterbatasan dari setiap murid yang berbeda-beda. Karena inilah kemudian guru berempati sehingga mempengaruhi tingkat perilaku prososialnya menjadi tinggi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 50 subjek, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada guru di SLB Negeri Semarang. Semakin tinggi regulasi emosi, maka akan semakin tinggi perilaku prososial. Demikian sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka akan semakin rendah perilaku prososial pada guru di SLB Negeri Semarang.

Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan. Keterbatasan dari penelitian ini yaitu jumlah populasinya yang terbatas. Karena keterbatasan tersebut, sehingga peneliti membutuhkan waktu untuk menentukan sampel penelitian dan sampel untuk uji coba.

Saran yang dapat peneliti ajukan berdasarkan hasil penelitian ini adalah 1) Bagi SLB Negeri Semarang. Sekolah disarankan untuk memberikan apresiasi kepada guru di SLB Negeri Semarang yang telah berperilaku prososial. Apresiasi dalam bentuk penghargaan guru teladan tersebut diharapkan mampu memotivasi guru untuk lebih meningkatkan perilaku prososial di sekolah. 2) Bagi peneliti selanjutnya. Peneliti yang berminat untuk meneliti tentang perilaku prososial, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi pendukung. Peneliti selanjutnya sebaiknya meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku prososial guru yang tidak dijelaskan secara rinci di dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aknin, L. B., Vondervoort, J. W. V. D., & Hamlin, J. K. (2018). Positive feelings reward and promote prosocial behavior. *Current Opinion in Psychology*, 20, 55–59. Doi: 10.1016/j.copsy.2017.08.017
- Ariani, M., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan organizational citizenship behavior pada perawat RSUD HJ. Anna Lesmanah Banjarnegara. *Empati*, 6(1), 270–275.
- Coghlan, A. (2015). Prosocial behaviour in volunteer tourism. *Annals of Tourism Research*, 55, 46–60. Doi: 10.1016/j.annals.2015.08.002
- Dayakisni, T. & Hudaniah. (2003). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Eisenberg, N. (2000). Emotional, regulation, dan moral development. *Annual Review Psychology*, 5(1), 665–697. Doi: 10.1146/annurev.psych.51.1.665
- Farhaya, T. P., & Wahyudi, H. (2015). Studi deskriptif mengenai perilaku prososial pada guru di Sekolah Dasar Negeri Putraco Indah Bandung. *Prosiding Psikologi*, 1(2), 58–66.
- Ghani, M. Z., Ahmad, A. C., & Ibrahim, S. (2014). Stress among special education teachers in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 4–13. Doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.648

- Istiqomah, D. P. (2015). *Dinamika empati guru anak berkebutuhan khusus (ABK) di SDLB Putra Jaya Malang*. (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang.
- 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. Doi: 10.3102/0034654308325693
- Jiang, J., Vauras, M., Volet, S., & Wang, Y. (2016). Teachers' emotions and emotion regulation strategies: Self and students' perceptions. *Teaching and Teacher Education*, 54, 22–31. Doi: 10.1016/j.tate.2015.11.008
- Khoiriyah, D., & Khaerani, N. M. (2015). Peran emosi positif pada guru SLB tunagrahita. *Psikologika*, 20(1), 7–26.
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus: Jilid kesatu*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Meilani, V. (2018). *Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada perawat RSUD Dr. Moewardi*. (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Muryadi, & Matulesy, A. (2012). Religiusitas, kecerdasan emosi, dan perilaku prososial guru. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 544–561.
- Putri, D. W. L. (2013). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada perawat Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta. *Empathy*, 2(1), 1-15.
- Restina, A. Z., & Mardiawan, O. (2017). Studi deskriptif mengenai regulasi emosi pada guru di SLB ABCD X Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(4), 48–52.
- Sarwono, S. W. & Meinarno, E. A. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Silfiah, K., Suroso, & Rini, A. P. (2019). Hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja di SMK Ketintang Surabaya. *At-Tuhfah : Jurnal Keislaman*, 8(2), 26–38.
- Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation in teachers : The “ why ” and “how” . *Teaching and Teacher Education*, 74, 180–189. Doi: 10.1016/j.tate.2018.05.008
- Widaningsih, N. I., & Eko, I. (2015). Hubungan antara empati dengan kecenderungan perilaku prososial perawat di Rumah Sakit Tk III 04.06.03 Dr. Soetarto Yogyakarta. *Jurnal Spirit*, 6(1), 1–6.
- Widiastuti, R., Sulistiani, P., & Kurniawan, V. R. B. (2017). Analisis beban kerja mental guru untuk perbaikan sistem pembelajaran Sekolah Luar Biasa (SLB) kategori B (Studi kasus SLB-B Karnnamanohara Yogyakarta). *IEJST (Industrial Engineering Journal of The University of Sarjanawiyata Tamansiswa)*, 1(1), 17–26.
- Yusroni, I. (2012). *Perilaku prososial pada guru sekolah luar biasa*. (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.