



**PENDAMPINGAN REGULASI EMOSI BAGI GURU YAYASAN MANARUL 'ILMI DALAM
MENGHADAPI TUNTUTAN KERJA DAN KEBERAGAMAN MURID
MELALUI LAYANAN KONSELOR**

Nuraida¹, Rani Astria², Raoda Tul Jannah Maruddani³

¹²³Institut Agama Islam Muhammad Azim Jambi

Email: nuraidacoach@gmail.com

Abstrak

Guru merupakan profesi yang menghadapi berbagai tuntutan psikologis, mulai dari beban administrasi, target pembelajaran, hingga keberagaman karakteristik peserta didik. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres kerja, kelelahan emosional (emotional fatigue), serta menurunkan kualitas interaksi pembelajaran apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang memadai. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi guru Yayasan Manarul 'Ilmi melalui pendampingan oleh konselor. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif yang terdiri atas lima tahapan, yaitu asesmen awal, pelatihan regulasi emosi, praktik teknik pengelolaan emosi, pendampingan individual dan kelompok, serta evaluasi. Peserta kegiatan berjumlah 15 guru SD dan TK Yayasan Manarul 'Ilmi. Data diperoleh melalui instrumen asesmen regulasi emosi, observasi, refleksi peserta, dan dokumentasi kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman guru mengenai regulasi emosi, meningkatnya kemampuan mengenali pemicu stres, bertambahnya keterampilan menggunakan teknik mindfulness, grounding, dan pernapasan sadar, serta meningkatnya kemampuan komunikasi empatik dalam menghadapi peserta didik maupun rekan kerja. Selain itu, guru menunjukkan perubahan perilaku berupa menurunnya respons emosional reaktif, meningkatnya kesadaran diri, serta munculnya strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kerja. Pendampingan yang dilakukan konselor menjadi faktor penting dalam membangun ketahanan emosional guru sekaligus menciptakan iklim pembelajaran yang lebih kondusif. Program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari penguatan kesehatan mental tenaga pendidik di lingkungan sekolah.

Kata kunci: guru; kesehatan mental; konselor; pendampingan; regulasi emosi

Abstract

Teachers encounter numerous psychological demands, including administrative workloads, instructional targets, and diverse student characteristics. These challenges may lead to work-related stress, emotional fatigue, and decreased instructional quality if not accompanied by adequate emotional regulation skills. This community service program aimed to strengthen teachers' emotional regulation through counselor-assisted mentoring at Yayasan Manarul 'Ilmi. The program employed a participatory approach consisting of five stages: initial assessment, emotional regulation training, emotional management practice, individual and group mentoring, and evaluation. Fifteen kindergarten and elementary school teachers participated in the program. Data were collected through emotional regulation assessment instruments, observations,

participant reflections, and documentation. The results demonstrated improvements in teachers' understanding of emotional regulation, greater awareness of stress triggers, enhanced ability to apply mindfulness, grounding, and conscious breathing techniques, and improved empathic communication skills when interacting with students and colleagues. Furthermore, teachers exhibited reduced emotional reactivity, increased self-awareness, and more adaptive coping strategies in managing occupational stress. Counselor-assisted mentoring proved to be an effective strategy for strengthening teachers' emotional resilience while fostering a more supportive learning environment. Sustainable implementation of similar programs is recommended as part of school-based mental health promotion initiatives.

Keywords: teachers; mental health; counselors; assistance; emotional regulation

A. PENDAHULUAN

Guru merupakan sumber daya utama dalam penyelenggaraan pendidikan yang memiliki tanggung jawab bukan hanya sebagai fasilitator pembelajaran, tetapi juga sebagai pembimbing perkembangan sosial, emosional, moral, dan karakter peserta didik. Dalam menjalankan tugas profesionalnya, guru dituntut mampu menghadapi berbagai dinamika yang semakin kompleks, seperti perubahan kurikulum, tuntutan administrasi, perkembangan teknologi pendidikan, keberagaman karakteristik peserta didik, serta meningkatnya ekspektasi masyarakat terhadap kualitas layanan pendidikan. Kompleksitas tersebut menjadikan profesi guru sebagai salah satu pekerjaan yang memiliki tingkat tekanan psikologis cukup tinggi.

Tekanan kerja yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi menimbulkan stres kerja, kelelahan emosional (emotional fatigue), penurunan motivasi mengajar, bahkan burnout. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak terhadap kesejahteraan psikologis guru, tetapi juga memengaruhi kualitas pembelajaran, hubungan interpersonal dengan peserta didik, serta iklim sekolah secara keseluruhan. Guru yang mengalami kesulitan mengelola emosi cenderung memberikan respons yang lebih reaktif ketika menghadapi perilaku peserta didik, mengalami penurunan konsentrasi, serta menunjukkan komunikasi yang kurang efektif dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, guru yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan lebih mampu mengendalikan respons emosionalnya, mengambil keputusan secara rasional, dan menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif.

Hasil asesmen awal yang dilakukan sebelum kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa sebagian besar guru Yayasan Manarul 'Ilmi mengalami tingkat stres kerja pada kategori sedang hingga tinggi. Tekanan tersebut terutama dipicu oleh meningkatnya beban administrasi, tuntutan pencapaian target pembelajaran, serta keberagaman karakter peserta didik di kelas. Selain itu, ditemukan indikasi kelelahan emosional berupa mudah tersinggung, kehilangan motivasi mengajar, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya kejenuhan terhadap rutinitas pekerjaan. Asesmen juga menunjukkan bahwa sebagian besar guru belum memiliki strategi regulasi emosi yang terstruktur sehingga lebih sering menggunakan mekanisme spontan seperti menahan emosi, menghindari konflik, atau membiarkan masalah berlalu tanpa penyelesaian yang jelas.

Meskipun demikian, hasil asesmen memperlihatkan bahwa guru memiliki motivasi tinggi untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi serta menunjukkan keterbukaan terhadap berbagai bentuk pendampingan psikologis. Kondisi ini menjadi modal penting dalam pelaksanaan program pengabdian karena keberhasilan suatu intervensi sangat dipengaruhi oleh kesiapan individu untuk berubah. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu program pendampingan yang tidak hanya memberikan pemahaman konseptual mengenai regulasi emosi, tetapi juga memberikan pengalaman praktik melalui berbagai teknik psikologis yang mudah diterapkan dalam aktivitas pembelajaran sehari-hari.

Pendampingan oleh konselor dipilih sebagai pendekatan utama karena konselor memiliki kompetensi dalam membantu individu mengenali kondisi emosional, mengembangkan kesadaran diri (self-awareness), memperkuat strategi koping adaptif, serta meningkatkan ketahanan mental. Program pendampingan dalam kegiatan ini mengintegrasikan asesmen psikologis sederhana, pelatihan manajemen stres, latihan mindfulness, teknik pernapasan sadar, grounding, refleksi diri, dan mentoring berkelanjutan. Pendekatan tersebut diharapkan mampu membantu guru mengelola tekanan kerja secara lebih adaptif sekaligus meningkatkan kualitas hubungan interpersonal di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini melibatkan lima belas guru SD dan TK Yayasan Manarul 'Ilmi yang mengikuti rangkaian kegiatan selama satu bulan. Program tidak hanya diarahkan pada peningkatan kemampuan individu, tetapi juga pada pembentukan budaya sekolah yang lebih sehat secara psikologis melalui penguatan kesejahteraan emosional guru. Dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi, diharapkan guru mampu memberikan layanan pendidikan yang lebih profesional, humanis, dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan kemampuan guru dalam mengenali dan mengelola emosi secara adaptif; (2) meningkatkan kesadaran diri terhadap faktor-faktor pemicu stres kerja; (3) melatih guru menggunakan teknik regulasi emosi melalui pendekatan mindfulness, grounding, dan komunikasi empatik; serta (4) membangun budaya sekolah yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis guru secara berkelanjutan.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan Participatory Action Learning, yaitu pendekatan yang menempatkan peserta sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran melalui asesmen, pelatihan, praktik, refleksi, dan pendampingan. Pendekatan ini dipilih karena pengembangan kemampuan regulasi emosi tidak cukup dilakukan melalui pemberian materi, tetapi memerlukan pengalaman langsung, latihan berulang, dan umpan balik secara berkelanjutan. Program dilaksanakan selama satu bulan dengan melibatkan 15 guru SD dan TK Yayasan Manarul 'Ilmi Kota Jambi sebagai peserta utama kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak yayasan untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta serta menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan asesmen awal menggunakan instrumen sederhana mengenai tingkat stres kerja, kemampuan regulasi emosi, dan strategi koping yang selama ini digunakan guru dalam menghadapi berbagai situasi pembelajaran. Hasil asesmen digunakan sebagai dasar penyusunan materi pendampingan sehingga seluruh kegiatan benar-benar sesuai dengan kebutuhan peserta.

Program pendampingan dilaksanakan melalui lima tahapan utama sebagai berikut.

a. Tahap Asesmen Awal

Tahap pertama bertujuan memperoleh gambaran mengenai kondisi emosional guru sebelum mengikuti program pendampingan. Asesmen dilakukan menggunakan angket regulasi emosi, observasi perilaku selama proses pembelajaran, wawancara singkat, dan refleksi diri peserta. Aspek yang diidentifikasi meliputi sumber stres kerja, tingkat kelelahan emosional, kemampuan mengenali emosi, serta strategi yang biasa digunakan ketika menghadapi tekanan di lingkungan sekolah. Tahap ini menjadi dasar dalam menentukan kebutuhan intervensi masing-masing peserta sehingga proses pendampingan lebih terarah.

b. Tahap Pelatihan Regulasi Emosi

Tahap kedua berupa pemberian materi mengenai konsep dasar regulasi emosi, kesehatan mental guru, stres kerja, serta hubungan antara emosi, pikiran, dan perilaku. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, permainan reflektif, dan video pembelajaran. Selain memperoleh pemahaman teoretis, peserta juga diajak mengidentifikasi berbagai pemicu emosi yang sering muncul selama proses pembelajaran serta dampaknya terhadap kualitas interaksi dengan peserta didik.

Materi utama yang diberikan meliputi:

1. konsep regulasi emosi;
2. kecerdasan emosional guru;
3. mindfulness dalam pembelajaran;
4. komunikasi empatik;
5. strategi koping adaptif;
6. manajemen stres kerja.

c. Tahap Praktik Teknik Regulasi Emosi

Setelah memperoleh materi, peserta melakukan praktik berbagai teknik regulasi emosi yang dapat diterapkan secara langsung dalam aktivitas mengajar. Teknik yang dilatihkan meliputi latihan pernapasan sadar (conscious breathing), teknik grounding 5-4-3-2-1, relaksasi singkat sebelum mengajar, teknik positive self-talk, serta latihan mindfulness sederhana. Seluruh praktik dilakukan secara berulang melalui simulasi situasi kelas sehingga guru mampu mengintegrasikan teknik tersebut ketika menghadapi kondisi nyata di sekolah.

d. Tahap Pendampingan dan Mentoring

Tahap berikutnya berupa pendampingan individual maupun kelompok yang difasilitasi oleh konselor. Pada tahap ini peserta diberikan kesempatan mendiskusikan berbagai pengalaman emosional yang dialami selama proses mengajar, kemudian bersama fasilitator mencari alternatif penyelesaian yang lebih adaptif. Pendampingan dilakukan menggunakan pendekatan reflektif sehingga peserta mampu mengembangkan kesadaran diri (self-awareness), mengenali pola respons emosional, serta membangun strategi koping yang lebih efektif dalam menghadapi berbagai tekanan pekerjaan. Pendampingan juga menjadi sarana untuk memperkuat komitmen peserta dalam menerapkan teknik regulasi emosi secara konsisten di lingkungan sekolah.

e. Tahap Evaluasi

Tahap akhir dilakukan melalui evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan dengan mengamati keterlibatan peserta selama mengikuti kegiatan, sedangkan evaluasi hasil dilakukan melalui refleksi tertulis, observasi perubahan perilaku, diskusi kelompok, serta pengisian kembali instrumen regulasi emosi. Hasil evaluasi digunakan untuk mengetahui efektivitas program sekaligus menyusun rekomendasi tindak lanjut agar kemampuan regulasi emosi guru dapat terus berkembang setelah kegiatan pengabdian selesai.

Teknik Pengumpulan Data

Data kegiatan pengabdian diperoleh melalui beberapa teknik berikut.

1. Observasi, dilakukan untuk mengamati perubahan perilaku guru selama mengikuti kegiatan pelatihan maupun ketika menerapkan teknik regulasi emosi dalam proses pembelajaran.
2. Angket asesmen, digunakan untuk mengetahui tingkat stres kerja, kemampuan regulasi emosi, dan strategi koping sebelum serta sesudah kegiatan.
3. Wawancara, dilakukan kepada beberapa peserta untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman mengikuti pendampingan.
4. Refleksi tertulis, digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap perubahan pemahaman dan pengalaman peserta selama mengikuti kegiatan.
5. Dokumentasi, berupa foto kegiatan, daftar hadir, catatan fasilitator, dan lembar evaluasi peserta sebagai bukti pelaksanaan program.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi peserta sebelum dan sesudah mengikuti program pendampingan. Analisis dilakukan terhadap hasil asesmen, observasi, refleksi peserta, dan dokumentasi kegiatan untuk mengidentifikasi perubahan kemampuan regulasi emosi guru. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel, narasi deskriptif, dan interpretasi berdasarkan teori regulasi emosi serta hasil penelitian terdahulu sehingga mampu menggambarkan efektivitas program secara komprehensif.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Tahapan	Bentuk Kegiatan	Luaran
Asesmen awal	Pengisian instrumen, observasi, wawancara	Profil kondisi emosional guru
Pelatihan	Penyampaian materi regulasi emosi	Peningkatan pengetahuan
Praktik	Mindfulness, grounding, pernapasan sadar, relaksasi	Keterampilan regulasi emosi
Pendampingan	Mentoring individual dan kelompok	Penguatan penerapan teknik
Evaluasi	Refleksi, observasi, angket akhir	Perubahan perilaku dan rekomendasi

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pendampingan regulasi emosi dilaksanakan selama satu bulan dan diikuti oleh 15 guru SD dan TK Yayasan Manarul 'Ilmi Kota Jambi. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari asesmen awal, pelatihan, praktik teknik regulasi emosi, pendampingan, hingga evaluasi akhir. Berdasarkan hasil observasi, refleksi peserta, dan evaluasi kegiatan, program menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan guru dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, hasil asesmen menunjukkan bahwa sebagian besar guru mengalami tekanan kerja akibat tingginya beban administrasi, keberagaman karakteristik peserta didik, serta tuntutan penyelesaian target pembelajaran. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya berbagai gejala psikologis, seperti mudah tersinggung, cepat lelah secara emosional, kesulitan berkonsentrasi, dan menurunnya motivasi mengajar. Selain itu, sebagian besar peserta belum memiliki strategi regulasi emosi yang sistematis sehingga cenderung menggunakan mekanisme menghindari masalah atau menahan emosi ketika menghadapi situasi yang menekan.

Setelah mengikuti program pendampingan, terjadi perubahan yang cukup nyata baik dari aspek pengetahuan maupun perilaku. Guru mulai mampu mengenali berbagai pemicu emosinya, memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta mampu menerapkan teknik regulasi emosi sederhana ketika menghadapi situasi yang menegangkan di kelas.

Tabel 2. Perubahan Kemampuan Guru Sebelum dan Sesudah Pendampingan

Aspek yang Diamati	Sebelum Pendampingan	Sesudah Pendampingan
Mengenali pemicu emosi	Rendah	Baik
Mengelola stres kerja	Kurang terstruktur	Lebih sistematis
Penggunaan teknik relaksasi	Hampir tidak pernah	Dilakukan secara rutin
Penggunaan mindfulness	Belum mengenal	Mampu mempraktikkan
Komunikasi empatik	Belum konsisten	Lebih baik
Pengendalian emosi saat mengajar	Reaktif	Lebih tenang
Kepercayaan diri	Sedang	Meningkat
Refleksi diri	Jarang dilakukan	Dilakukan secara berkala

Tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami perkembangan positif setelah mengikuti program pendampingan. Perubahan tidak hanya terlihat pada peningkatan pengetahuan mengenai regulasi emosi, tetapi juga pada kemampuan menerapkan berbagai teknik yang telah dipelajari dalam aktivitas pembelajaran sehari-hari.

Peningkatan Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Perubahan pertama yang tampak adalah meningkatnya kesadaran diri guru terhadap kondisi emosional yang dialami selama bekerja. Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta menganggap kemarahan, kejengkelan, atau kelelahan sebagai kondisi yang wajar sehingga jarang melakukan refleksi terhadap penyebab munculnya emosi tersebut. Setelah mengikuti pelatihan dan sesi refleksi bersama konselor, guru mulai mampu mengenali berbagai faktor yang memicu munculnya emosi negatif, seperti tekanan administrasi, perilaku peserta didik yang sulit dikendalikan, maupun konflik komunikasi dengan rekan kerja. Peningkatan kesadaran diri ini menjadi fondasi penting dalam proses regulasi emosi karena individu hanya dapat mengendalikan emosi apabila mampu mengenali kondisi emosionalnya terlebih dahulu.

Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi

Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa guru mulai menggunakan teknik mindfulness, latihan pernapasan sadar, grounding, dan positive self-talk ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan emosional. Teknik tersebut membantu peserta memberikan jeda sebelum memberikan respons terhadap berbagai permasalahan di kelas sehingga reaksi yang muncul menjadi lebih rasional dan proporsional. Guru juga menyampaikan bahwa latihan pernapasan selama beberapa menit sebelum memasuki kelas membantu mereka merasa lebih tenang dan fokus dalam melaksanakan pembelajaran.

Peningkatan Strategi Koping Adaptif

Perubahan lain yang muncul adalah berkembangnya strategi koping yang lebih adaptif. Sebelum pendampingan, sebagian besar guru lebih sering memilih memendam emosi atau menghindari konflik ketika menghadapi permasalahan. Setelah memperoleh pendampingan dari konselor, guru mulai menggunakan pendekatan yang lebih

konstruktif, seperti berdiskusi dengan rekan kerja, melakukan refleksi diri, menerapkan teknik relaksasi, serta menyusun langkah penyelesaian masalah secara lebih sistematis. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa guru tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mengalami perubahan perilaku dalam menghadapi tekanan pekerjaan.

Peningkatan Kualitas Interaksi Pembelajaran

Selama proses evaluasi, guru melaporkan bahwa suasana pembelajaran menjadi lebih kondusif setelah mereka menerapkan teknik regulasi emosi. Guru merasa lebih sabar ketika menghadapi perilaku peserta didik yang beragam, mampu memberikan respons secara lebih empatik, serta lebih mudah membangun komunikasi positif dengan peserta didik maupun rekan kerja. Kondisi tersebut berdampak terhadap meningkatnya kenyamanan belajar di kelas serta terciptanya hubungan interpersonal yang lebih harmonis di lingkungan sekolah.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pendampingan regulasi emosi yang dilakukan melalui layanan konselor mampu meningkatkan kemampuan guru dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Perubahan tersebut tampak dari meningkatnya kesadaran guru terhadap berbagai pemicu stres, kemampuan mengendalikan respons emosional ketika menghadapi situasi kelas yang menantang, serta meningkatnya penggunaan strategi koping yang lebih konstruktif. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan kompetensi penting yang perlu dimiliki guru sebagai bagian dari profesionalisme pendidik. Menurut Gross dan Thompson (2007), regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi.

Peningkatan self-awareness yang dialami peserta menjadi fondasi utama dalam keberhasilan program pendampingan. Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian besar guru belum mampu mengidentifikasi secara jelas penyebab munculnya stres maupun perubahan emosi selama proses pembelajaran. Setelah mengikuti asesmen, refleksi diri, dan mentoring, peserta mulai memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku sehingga lebih mudah menentukan strategi penyelesaian masalah. Kondisi tersebut sesuai dengan konsep kecerdasan emosional yang dikemukakan Goleman (2001), bahwa kesadaran diri merupakan kompetensi pertama yang harus dimiliki seseorang sebelum mampu mengelola emosi maupun membangun hubungan sosial secara efektif.

Program ini juga menunjukkan bahwa latihan mindfulness, teknik grounding, serta latihan pernapasan sadar mampu membantu guru mengurangi respons emosional yang bersifat impulsif. Ketika guru menghadapi perilaku peserta didik yang menantang, mereka tidak lagi bereaksi secara spontan, tetapi mampu memberikan jeda melalui teknik pernapasan sebelum menentukan tindakan yang tepat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Kabat-Zinn (2015) yang menjelaskan bahwa mindfulness membantu individu meningkatkan perhatian terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian sehingga mampu menghasilkan respons yang lebih adaptif. Temuan serupa juga dilaporkan Benn et al. (2012) bahwa pelatihan mindfulness mampu meningkatkan

kesejahteraan psikologis guru sekaligus memperbaiki kualitas hubungan dengan peserta didik.

Perubahan perilaku peserta juga terlihat dari berkembangnya strategi koping adaptif. Sebelum pendampingan, sebagian besar guru memilih memendam emosi atau menghindari konflik ketika menghadapi tekanan pekerjaan. Setelah mengikuti kegiatan, guru mulai menggunakan refleksi diri, komunikasi asertif, serta diskusi bersama rekan kerja sebagai strategi penyelesaian masalah. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa kemampuan melakukan cognitive reappraisal dan memilih strategi koping yang tepat berperan penting dalam mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan psikologis seseorang.

Selain meningkatkan kemampuan individu, kegiatan pendampingan juga memperkuat hubungan profesional antarguru. Diskusi kelompok dan mentoring menciptakan ruang yang aman bagi peserta untuk berbagi pengalaman serta memperoleh dukungan sosial dari sesama guru maupun konselor. Lingkungan kerja yang suportif terbukti membantu guru mempertahankan kesehatan mental sekaligus meningkatkan kepuasan kerja. Hasil ini mendukung penelitian Jennings dan Greenberg (2018) yang menyatakan bahwa kompetensi sosial-emosional guru berhubungan erat dengan kualitas iklim kelas, kesejahteraan guru, dan keberhasilan pembelajaran.

Temuan pengabdian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan prediktor penting terhadap kesejahteraan psikologis guru. Cervellione et al. (2025) menjelaskan bahwa intervensi berbasis mindfulness, pelatihan kecerdasan emosional, dan strategi kognitif mampu menurunkan stres serta meningkatkan kesejahteraan guru secara signifikan. Penelitian Brandão et al. (2025) juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan negatif dengan burnout sehingga guru yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kepuasan kerja yang lebih tinggi.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini memperlihatkan bahwa pendampingan regulasi emosi melalui layanan konselor tidak hanya meningkatkan kemampuan individu guru dalam mengelola emosi, tetapi juga berkontribusi terhadap terciptanya budaya sekolah yang lebih sehat, kolaboratif, dan mendukung pembelajaran. Oleh karena itu, program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari pengembangan profesional guru dan penguatan kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui program pendampingan regulasi emosi bagi guru Yayasan Manarul 'Ilmi menunjukkan bahwa layanan konselor memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan sosial-emosional guru dalam menghadapi tuntutan profesi. Program yang diawali dengan asesmen kondisi emosional, pelatihan regulasi emosi, praktik teknik mindfulness, grounding, latihan pernapasan sadar, serta pendampingan reflektif mampu meningkatkan kemampuan guru dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi

secara lebih adaptif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penguatan kompetensi emosional merupakan bagian penting dari pengembangan profesional guru karena berkaitan langsung dengan kualitas interaksi pembelajaran, kesejahteraan psikologis, dan efektivitas pelaksanaan tugas pendidikan (Gross & Thompson, 2007; Jennings & Greenberg, 2009). Perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan program tidak hanya tampak pada peningkatan pengetahuan mengenai regulasi emosi, tetapi juga pada perubahan perilaku guru dalam menghadapi berbagai situasi pembelajaran. Guru mulai mampu mengidentifikasi pemicu stres, mengurangi respons emosional yang bersifat impulsif, menerapkan strategi koping yang lebih adaptif, serta membangun komunikasi yang lebih empatik dengan peserta didik maupun rekan kerja. Perubahan tersebut memperlihatkan bahwa pendampingan berbasis pengalaman (*experiential learning*) dan refleksi yang difasilitasi oleh konselor efektif dalam membangun *self-awareness* dan ketahanan emosional guru (Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 2015).

Selain berdampak pada individu, program ini juga memberikan manfaat terhadap lingkungan sekolah melalui terciptanya hubungan kerja yang lebih kolaboratif dan iklim pembelajaran yang lebih kondusif. Guru menunjukkan peningkatan kemampuan bekerja sama, saling memberikan dukungan sosial, dan menyelesaikan permasalahan secara lebih konstruktif. Kondisi tersebut memperkuat temuan bahwa kesehatan mental guru merupakan salah satu faktor penting dalam mewujudkan sekolah yang aman, nyaman, dan berorientasi pada kesejahteraan seluruh warga sekolah (OECD, 2021; Cervellione et al., 2025). Berdasarkan hasil kegiatan, program pendampingan regulasi emosi melalui layanan konselor direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program pengembangan profesional guru. Ke depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan melalui pendampingan periodik, pembentukan komunitas belajar guru, serta integrasi layanan konseling preventif di lingkungan sekolah agar kesejahteraan psikologis guru dapat terpelihara secara berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada Yayasan Manarul 'Ilmi Kota Jambi yang telah memberikan kesempatan dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh guru SD dan TK Yayasan Manarul 'Ilmi yang telah berpartisipasi secara aktif selama proses asesmen, pelatihan, praktik, dan pendampingan berlangsung. Penghargaan yang sebesar-besarnya juga diberikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Institut Agama Islam Muhammad Azim Jambi atas dukungan kelembagaan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kualitas layanan pendidikan, khususnya dalam penguatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldrup, K. (2024). Teacher emotion regulation: A systematic review of theoretical and empirical developments. *Teaching and Teacher Education*, 141, 104521.
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for teachers. *Mindfulness*, 3(4), 291–307.
- Brandão, T., Ferreira, A., & Gomes, A. R. (2025). Emotional regulation, burnout, and well-being among teachers: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 37(2), 1–28.
- Cervellione, K. L., et al. (2025). Psychological interventions for teacher well-being: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1524738.
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2018). *Psychological Testing and Assessment* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Goleman, D. (2001). *Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., hlm. 3–20). Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (hlm. 3–24). Guilford Press.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*. Hachette Books.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2011). *The Adult Learner* (7th ed.). Routledge.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout*. Wiley.
- OECD. (2021). *Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.
- Purna, A., & Puspasari, D. (2022). Regulasi emosi sebagai prediktor profesionalitas guru. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 11(2), 134–145.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Harrison, J., Scully, S., Rice, E., & Jennings, P. A. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress. *Mindfulness*, 4(2), 105–118.
- Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (3rd ed.). PuddleDancer Press.