



REGULASI EMOSI PADA GURU DITINJAU DARI STATUS PERNIKAHAN

Mira Ariyani*

Shara Zakia Nissa **

*Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

**Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.052.06>

Alamat Korespondensi:

mira_ariyani@unj.ac.id

sharaznissa@gmail.com

ABSTRACT

Emotion regulation is an individual process based on an individual's knowledge of emotions and emotional management, and expressive behavior, in which the process can be executed consciously in order to achieve goals, especially for social purposes. The study aims to find out the difference of emotional regulation in teacher context in terms of marital status (single, married, and divorced). This research uses quantitative method, with 138 subjects. The instrument used is an adoption of Emotion Regulation Questionnaire/ERQ (Gross & John, 2003). ERQ measures two aspects that are specific strategies of emotional regulation, namely: reappraisal and suppression. Hypothesis testing uses one-way anova. The results showed that there are significant differences of reappraisal emotion regulation in single, married, and divorced teachers ($p < \alpha$; $0,034 < 0,05$). Whereas suppression emotion regulation is no significant difference in single, married, and divorced teachers ($p > \alpha$; $0,171 > 0,05$).

Keywords

emotion regulation, reappraisal, suppression, teacher, marital status

1. Pendahuluan

Setiap individu mengalami emosi yang berubah-ubah. Menurut Goleman (2015) emosi mengacu pada suatu perasaan serta pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Secara umum emosi dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang menimbulkan perasaan positif, bentuk dari emosi ini diantaranya yaitu: senang, gembira, kagum, dan cinta. Sedangkan emosi negatif adalah emosi yang menimbulkan perasaan negatif, bentuk dari emosi ini diantaranya yaitu: marah, sedih, takut, dan benci (Yufiarti dan Gumelar, 2013).

Pada beberapa situasi, individu tidak dapat menampilkan emosi yang sedang dialaminya

karena alasan-alasan tertentu, seperti tuntutan sosial dan budaya. Contohnya, kita tidak dapat mengekspresikan emosi sedih ketika hendak bertemu dengan kolega bisnis yang mengharuskan kita untuk menunjukkan antusiasme dan semangat kerja. Contoh lain yaitu ketika menghadiri upacara pemakaman, kita dituntut untuk turut berduka, sehingga emosi senang yang sedang dialami tidak dapat kita tampilkan. Tuntutan sosial dan budaya tersebut menjadi salah satu alasan seseorang untuk meregulasi emosinya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Niedenthal, Krauth-Gruber, dan Ric (2006) bahwa orang-orang meregulasi emosinya agar sesuai dengan tuntutan sosial dan budaya.

Thompson (1994) menyatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik

yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional secara intensif dan temporal untuk mencapai tujuan yang dimiliki seseorang. Sementara Gross (1998a) berpendapat bahwa regulasi emosi mengacu pada proses individual dalam memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi ini. Secara garis besar, Gross (1998b) membedakan strategi regulasi emosi antara *antecedent-focused* dan *response-focused*, namun untuk menguji perbedaan konsekuensi dari dua strategi umum, Gross (2001) berfokus pada dua strategi spesifik yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Reappraisal* merupakan bagian dari *antecedent-focused*, strategi ini dilakukan dengan cara mengevaluasi kembali atau menilai ulang secara kognitif suatu situasi yang berpotensi menimbulkan emosi dalam rangka menurunkan dampak emosionalnya. Sedangkan *suppression* merupakan bagian dari *response-focused*, strategi ini dilakukan dengan cara menghambat perilaku ekspresif emosi yang sedang berlangsung.

Regulasi emosi merupakan pusat bagi proses sosialisasi dan hasil perkembangannya (Thompson, 1994). Gross and John (2003) mempercayai bahwa proses regulasi emosi dapat dijalankan secara sadar, namun sering dieksekusi secara otomatis, tanpa banyak kesadaran atau pertimbangan. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa regulasi emosi merupakan proses individual yang dapat dijalankan secara sadar untuk mengelola emosi serta reaksinya dalam mencapai tujuan, terutama untuk kepentingan sosial. Sehingga penting bagi individu untuk melakukan regulasi emosi dalam menghadapi tuntutan sosial dan budaya.

Tuntutan sosial dan budaya tidak terlepas dari profesi yang dimiliki seseorang. Dimana setiap profesi memiliki tugas dan tanggung jawab yang harus dipenuhi. Salah satu pekerjaan dengan tuntutan yang besar adalah guru. Guru diharapkan untuk menjadi teladan, baik bagi peserta didik pada khususnya maupun bagi lingkungan masyarakat pada umumnya. Surya (2013) mendukung pernyataan ini, dimana Ia berpendapat bahwa sosok guru yang ideal menjadi idaman bagi semua pihak. Berdasarkan hasil keputusan Kongres PGRI XXI No. VI/KONGRES/XXI/PGRI/2013

yang tercantum dalam Pembukaan Kode Etik Guru Indonesia, guru sebagai pendidik adalah jabatan profesi yang mulia. Oleh sebab itu, moralitas guru harus senantiasa terjaga karena martabat dan kemuliaan sebagai unsur dasar moralitas guru terletak pada keunggulan perilaku, akal budi, dan pengabdianya. Menurut Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen Pasal 1 ayat 1, guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Adapun tugas guru dibagi menjadi tiga jenis, yaitu: (1) tugas dalam bidang profesi, meliputi mendidik, mengajar, dan melatih, (2) tugas kemanusiaan, dimana guru menjadi orang tua kedua di sekolah yang dapat memotivasi siswanya dalam pembelajaran, dan (3) tugas dalam bidang kemasyarakatan, yakni guru diharapkan dapat memperoleh ilmu pengetahuan dalam upaya mencerdaskan bangsa yang berlandaskan Pancasila (Usman, 2008). Dengan tugas yang diemban guru memegang peranan sentral dalam pendidikan, sehingga peran guru mencakup berbagai aspek. Dalam pengadministrasian, guru berperan sebagai koordinator kegiatan pendidikan, wakil masyarakat, ahli dalam pembelajaran, penegak disiplin, pelaksana administrasi pendidikan, pemimpin generasi muda, dan penerjemah bagi masyarakat. Dipandang dari orientasi dirinya sendiri (*self-oriented*) guru berperan sebagai pekerja sosial, pelajar dan ilmuwan, orang tua, model keteladanan, dan pemberi keselamatan. Sedangkan secara psikologis, peran guru dipandang sebagai pakar psikologi pendidikan, seniman dalam hubungan antar manusia, pembentuk kelompok, inovator, dan petugas kesehatan mental (Surya, 2013).

Beberapa tahun belakangan diketahui bahwa guru turut menjadi pelaku kekerasan terhadap anak, hal ini bertolak belakang dengan tugas dan peranan guru serta melanggar Kode Etik Guru Indonesia, khususnya Pasal 2 mengenai kewajiban guru terhadap peserta didik. Pada Januari hingga April 2008, terdapat 95 kasus kekerasan terhadap anak berusia 0-18 tahun di Indonesia, persentase tertinggi dilakukan oleh guru, yaitu sebesar 39,6 persen. Menurut Hadi Supeno,

Sekretaris Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), angka kekerasan yang dilakukan oleh guru, meningkat drastis. Dimana persentase kekerasan oleh tenaga pendidik tahun 2007 hanya mencapai 11,3 persen. (*kompas.com*, 2008).

Hasil survei yang dilakukan KPAI kepada 1.026 anak, menunjukkan sebanyak 56 persen anak mengaku pernah dipukul guru dengan bentuk dan penyebab yang variatif (Susanto, 2014 dalam KPAI, 2014). Berdasarkan survei *International Center for Research on Women* (ICRW) yang dirilis oleh KPAI, sebanyak 84 persen anak di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah. Angka tersebut lebih tinggi dari Vietnam (79 persen), Nepal (79 persen), Kamboja (73 persen), dan Pakistan (43 persen) (KPAI, 2017).

Hingga awal tahun 2017, laporan mengenai kekerasan yang dilakukan guru pada siswanya diberitakan oleh berbagai media termasuk media elektronik. Beberapa kasus dilakukan ketika guru menghukum siswanya yang melanggar tata tertib. Pada 10 April 2016, seorang guru SD di Medan dilaporkan ke Polresta Medan setelah memukul kepala dan menusuk tangan muridnya (Panggabean, 2016). Kasus serupa juga terjadi di Kecamatan Panakukang, Makassar dimana guru memukul jari siswa kelas I saat pemeriksaan kuku yang berlangsung di dalam kelas pada Sabtu, 9 April 2016 (Yusran, 2016). Selanjutnya, pada 19 Oktober 2016 seorang guru Matematika dan Agama Kristen di Lampung mengakui bahwa dirinya sering memukul dan menampar muridnya. Motifnya, karena siswa tersebut tidak mengerjakan tugas yang ia berikan (Saputra, 2016). Lalu pada 8 Februari 2017, diberitakan bahwa seorang guru olahraga di Surabaya memukul murid dengan gagang sapu hingga kepalanya berdarah, diketahui murid tersebut kelelahan saat pelajaran olahraga (Tito, 2017).

Selain ketika menghukum siswa, diberitakan pula beberapa kasus kekerasan yang dilakukan guru karena merasa tersinggung. Salah satunya terjadi di Kabupaten Purwakarta, Jawa Barat. Guru yang merasa tersinggung setelah membaca pesan dari orang tua muridnya, memarahi dan meminta murid yang bersangkutan untuk pulang dari sekolah dihadapan murid lainnya (Jalaludin, 2015). Kejadian lainnya yaitu mengenai seorang guru SD di Kecamatan Mumbulsari, Kabupaten Jember, yang dilaporkan ke polisi karena

memaksa tiga muridnya memakan lem. Guru tersebut merasa tersinggung saat ketiga muridnya berjalan di dalam kelas untuk meminjam *Tipe X* saat jam pelajaran (Wirawan, 2016).

Guru dengan tugas utama mengajar dan mendidik siswa-siswinya dihadapkan pada keadaan yang tidak selalu sesuai dengan sebagaimana mestinya, seperti pada kasus-kasus yang telah dijabarkan sebelumnya, ada siswa yang tidak mengikuti aturan atau melakukan hal yang menyinggung perasaan gurunya. Hal tersebut dapat menimbulkan emosi negatif, namun di sisi lain guru harus menjalankan tugas profesionalnya sehingga guru dituntut untuk menampilkan citra ideal bagaimanapun emosi yang dialaminya. Selain itu, guru terkadang perlu untuk meningkatkan emosi positifnya, seperti hasil penelitian Jiang, Vauras, dan Wang (2015) yang memperlihatkan bahwa guru melakukan regulasi emosi untuk meningkatkan ekspresi emosi positif dan mengurangi ekspresi emosi negatif. Oleh karena itu guru dirasa perlu untuk melakukan regulasi emosi. Hal ini didukung oleh penelitian Sutton (2004) yang menunjukkan bahwa para guru percaya, regulasi emosi membantu mereka secara efektif dalam mencapai tujuan pengajaran sesuai dengan citra ideal sebagai seorang guru.

Sebagai studi pendahuluan mengenai regulasi emosi pada guru, penulis melakukan wawancara pada salah satu Kepala Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor. Hasilnya menunjukkan bahwa setiap guru menampilkan emosi yang berbeda-beda, secara umum perbedaannya dapat dilihat dari status pernikahan guru tersebut. Guru yang belum menikah atau lajang biasanya lebih ekspresif terutama saat menampilkan emosi positifnya. Berbeda dengan guru yang sudah menikah, mereka lebih terlihat "kalem" dalam menunjukkan emosinya, baik emosi positif maupun negatif. Guru yang berstatus cerai, dikatakan bahwa mereka lebih sensitif dan cenderung terlihat ketika mereka mengalami emosi negatif seperti marah dan sedih. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi pada guru dengan status pernikahan yang berbeda.

Penelitian Mayangsari dan Ranakusuma (2014) menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi *suppression* yang signifikan berdasarkan status pernikahan. Dimana *suppression* cenderung dila-

kukan oleh individu yang sudah menikah daripada yang belum menikah. Lebih lanjut, Mayangsari dan Ranakusuma (2004) mendiskusikan bahwa pola kehidupan yang berbeda antara individu yang belum menikah dan sudah menikah menyebabkan perbedaan skor regulasi emosi *suppression* tersebut. Perbedaan pola kehidupan terkait dengan konsekuensi yang dimiliki setiap status pernikahan.

Badan Pusat Statistik (BPS, n.d.) mengelompokkan status perkawinan menjadi belum kawin, kawin, cerai mati dan cerai hidup. Dengan kata lain, secara umum status pernikahan di Indonesia dapat diklasifikasikan dalam tiga tipe, yaitu lajang (belum menikah), menikah, dan cerai (mencakup cerai mati dan hidup). Setiap status pernikahan memiliki konsekuensi yang berbeda pula.

Hidup sendiri atau melajang seringkali dihubungkan dengan stereotip untuk mengikuti trend atau hidup dalam kesepian (Santrock, 2002). Di sisi lain Santrock (2002) menyampaikan bahwa hidup melajang memiliki kebebasan dalam waktu dan pengambilan keputusan. Berbeda dengan individu yang telah memasuki jenjang pernikahan, harus menghadapi permasalahan akibat perbedaan-perbedaan antara suami dan istri, namun bila perbedaan ini dapat dikelola dengan baik, maka tujuan kebahagiaan pernikahan akan terwujud (Dariyo, 2004). Sedangkan individu dengan status cerai cenderung mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian kembali (*readjustment*), dimana setelah perceraian individu memiliki peran baru dengan hak dan kewajiban yang berbeda (Fachrina & Anggraini, 2007).

Mengacu pada pentingnya regulasi emosi bagi guru serta hasil studi pendahuluan yang menunjukkan perbedaan regulasi emosi pada guru dengan status pernikahan yang berbeda, maka menarik untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi pada konteks guru ditinjau berdasarkan status pernikahannya yaitu lajang, menikah, dan cerai. Apakah terdapat perbedaan regulasi emosi baik *reappraisal* maupun *suppression* pada guru yang berstatus lajang, menikah dan cerai.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, khususnya metode penelitian survei. Menurut Sugiyono (2014) pengertian dari metode kuantitatif adalah metode penelitian yang bertujuan

untuk menguji hipotesis yang diajukan dengan meneliti populasi atau sampel tertentu, kemudian melakukan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, dan menganalisis data tersebut secara kuantitatif/statistik. Sementara metode survei termasuk dalam metode kuantitatif yang bersifat alamiah (bukan buatan) karena data diperoleh dari tempat tertentu dengan cara menyebarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur, dan sebagainya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru di Provinsi DKI Jakarta. DKI Jakarta dipilih karena merupakan Ibukota Republik Indonesia dengan tuntutan sosial yang besar bagi penduduk yang berada di sana. Sementara sampel penelitian ini dipilih menggunakan salah satu jenis teknik *probability sampling*, yaitu *cluster sampling*. *Probability sampling* adalah teknik sampling yang memberikan peluang yang sama pada tiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2014). *Cluster sampling* merupakan salah satu jenis *probability sampling* yang digunakan pada penelitian dengan sumber data yang sangat luas (Sugiyono, 2014).

Sebelum menentukan sampel daerah, pemilihan acak pada tingkat sekolah dilakukan terlebih dahulu, mengingat karakteristik guru tidak dibatasi. Dari proses tersebut terpilihlah guru pada tingkat SD/MI. Selanjutnya penentuan sampel daerah dipilih berdasarkan tingkat kota, kecamatan, dan kelurahan. Hasilnya, Jakarta Timur terpilih dalam pengacakan kota, kemudian Duren Sawit terpilih dalam pengacakan kecamatan, dan pada tahap terakhir, kelurahan Duren Sawit, Klender, Malaka Jaya, Malaka Sari, dan Pondok Kopi terpilih sebagai sampel daerah dalam pengacakan kelurahan. Sehingga seluruh guru SD/MI di kelurahan Duren Sawit, Klender, Malaka Jaya, Malaka Sari, dan Pondok Kopi menjadi sampel dalam penelitian ini.

Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner tersebut terdiri dari instrumen penelitian untuk mengukur regulasi emosi yang merupakan adopsi dari *Emotion Regulation Questionnaire/ERQ* (Gross & John, 2003). ERQ mengukur dua aspek yang merupakan strategi spesifik regulasi emosi, yaitu: *reappraisal* dan *suppression*. Instrumen ini terdiri dari 10 butir soal, dimana 6 butir soal mengukur *reappraisal* dan 4 butir soal mengukur *suppression*. Penelitian

ini tidak melakukan kategorisasi untuk melihat kecenderungan strategi regulasi emosi yang digunakan individu, karena tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan rata-rata hitung dari data yang diperoleh, dan bukan untuk melihat strategi regulasi emosi yang lebih efektif.

Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap uji coba dan final. Pengumpulan data uji coba dilakukan pada tanggal 30 Mei 2017 di SDN Rawamangun 05 dan 09. Dari 50 kuesioner yang disebar, 5 diantaranya tidak terisi lengkap. Sementara tahap final dilakukan selama lima hari, yaitu pada tanggal 8, 9, 12, 13, dan 14 Juni 2017. Hari pertama pengumpulan data dilakukan di kelurahan Malaka Jaya, hari kedua di Malaka Sari, hari ketiga di Pondok Kopi, hari keempat di Klender, dan hari kelima di Duren Sawit.

Uji coba instrumen dilakukan dalam rangka menguji kelayakan instrumen melalui uji reliabilitas dan validitas. Reliabilitas instrumen mengacu pada konsistensi atau keterpercayaan instrumen dalam sebuah pengukuran (Rangkuti dan Wahyuni, 2016). Sementara validitas instrumen mengacu pada keandalan instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2014).

Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan mengolah data menggunakan pemodelan Rasch untuk memperoleh skor murni serta nilai reliabilitas dan deviasi standarnya. Kemudian nilai-nilai tersebut dimasukkan dalam perhitungan koefisien alpha terstratifikasi untuk memperoleh reliabilitas instrumen regulasi emosi. Instrumen Perhitungan koefisien alpha terstratifikasi digunakan karena instrumen penelitian, yakni *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) bersifat multidimensi, dimana ERQ terdiri dari dua dimensi yang berbeda satu sama lain. Sebagaimana Widhiarso (2009) menerangkan bahwa koefisien alpha terstratifikasi dapat digunakan untuk mengukur reliabilitas instrumen multidimensi. Berdasarkan pemodelan Rasch, didapatkan nilai *aitem reliability* untuk dimensi *reappraisal* sebesar 0,77 dan dimensi *suppression* sebesar 0,76. Sedangkan untuk reliabilitas instrumen regulasi emosi berdasarkan perhitungan koefisien alpha terstratifikasi, diperoleh angka 0,87.

Sementara hasil uji validitas yang merupakan uji daya diskriminasi aitem menggunakan pemodelan

Rasch, menunjukkan adanya aitem dengan kualitas yang kurang baik, yaitu pada dimensi *reappraisal* sebanyak dua aitem, terdiri dari: aitem nomor 5 dan 10, sedangkan pada dimensi *suppression* sebanyak satu aitem yaitu aitem nomor 9. Meskipun penelitian ini melakukan adopsi instrumen ERQ dari Gross & John (2003), namun aitem dengan kualitas kurang baik tersebut tidak digunakan pada pengumpulan data final, mengingat subjek penelitian Gross & John (2003) adalah mahasiswa di *Stanford University*, Amerika Serikat. Sehingga aitem yang dianggap valid dan dapat digunakan pada proses pengumpulan data final berjumlah 7 aitem.

Data mentah yang diperoleh, diubah menjadi skor murni terlebih dahulu dengan menggunakan pemodelan *Rasch* versi 3.73, barulah kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan aplikasi *Statistical Package of Social Science* (SPSS) versi 20.0. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi *reappraisal* dan regulasi emosi *suppression* pada guru ditinjau dari status pernikahannya. Pengujian hipotesis dilakukan dengan penghitungan teknik analisis varians satu jalur. Dimana status pernikahan terdiri dari tiga kelompok, yaitu lajang, menikah, dan cerai.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Dari pengumpulan data yang dilakukan, didapatkan 252 kuesioner yang terisi lengkap, terdiri dari 81 subjek guru berstatus lajang, 125 menikah, dan 46 cerai. Selanjutnya, jumlah subjek disamakan untuk kepentingan analisis. Sebagaimana pendapat dari Mardiyana, Wibowo, dan Andari (2012) bahwa syarat uji komparasi parametrik diantaranya: pengumpulan sampel secara acak, data berdistribusi normal, data homogen, dan jumlah subjek pada tiap kategori yang dibandingkan memiliki jumlah yang sama atau tidak jauh berbeda. Maka dari itu, untuk tahap analisis pada penelitian ini, jumlah subjek pada kelompok menikah dan cerai dipilih kembali secara acak sebanyak 46 subjek, sehingga subjek yang digunakan untuk tahap analisis berjumlah 138 subjek, yang terdiri dari 46 subjek pada masing-masing kelompok status pernikahan. Berikut adalah dekripsi dari subjek tersebut:

Tabel 1. Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Subjek	Persentase
Laki-laki	28	20,3%
Perempuan	110	79,7%
Total	138	100%

Tabel 1 memperlihatkan bahwa mayoritas subjek penelitian berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 110 subjek (79,7%) sementara subjek laki-laki berjumlah 28 subjek (20,3%).

Tabel 2. Berdasarkan Usia

Keterangan	Usia Subjek
Usia Minimum Subjek	19
Usia Maksimum Subjek	61
Rentang Usia Subjek	42
Rata-Rata Usia Subjek	40
Modus Usia Subjek	23 & 58
Deviasi Standar Usia Subjek	13, 725

Tabel 2 memperlihatkan bahwa subjek penelitian berusia 19 sampai dengan 61 tahun, rata-rata usianya yaitu 40 tahun, kemudian usia dengan frekuensi terbanyak adalah 23 dan 58 tahun, serta deviasi standar sebesar 13, 725.

Berdasarkan uji analisis varians satu jalur yang dilakukan, berikut adalah hasil perhitungannya:

Tabel 3. Analisis Varians Satu Jalur Variabel Regulasi Emosi *Reappraisal*

ANOVA	3,455
Between Groups	0,034

Tabel 3 menunjukkan hasil F hitung senilai 3,455 sedangkan F tabel sebesar 3,07 (untuk db 2 dan 135). Dengan demikian F hitung > F tabel ; $3,455 > 3,07$. Selain itu, dapat terlihat bahwa nilai $p < \alpha$; $0,034 < 0,05$. Berdasarkan kedua hasil tersebut, maka H_{01} ditolak. Sebagai penjelasan lebih lanjut, berikut adalah tabel deskripsi nilai rata-rata regulasi emosi *reappraisal* pada setiap status pernikahan:

Tabel 4. Deskripsi Nilai Rata-Rata Regulasi Emosi *Reappraisal*

Status Pernikahan	Mean	Kategori
Lajang	1,46 Logit	Rata-rata <i>reappraisal</i> tertinggi
Menikah	0,83 Logit	Rata-rata <i>reappraisal</i> menengah
Cerai	0,77 Logit	Rata-rata <i>reappraisal</i> terendah

Tabel 4 menunjukkan bahwa skor rata-rata regulasi emosi *reappraisal* tertinggi dimiliki oleh kelompok status pernikahan lajang, sedangkan kelompok cerai memiliki skor rata-rata regulasi emosi *reappraisal* terendah.

Untuk hasil perhitungan pada variabel regulasi emosi *suppression*, ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Analisis Varians Satu Jalur Variabel Regulasi Emosi *Suppression*

ANOVA	1,788
Between Groups	0,171

Tabel 5 memperlihatkan hasil F hitung senilai 1,788 sedangkan F tabel 3,07 (untuk db 2 dan 135). Dengan demikian $F_{hitung} < F_{tabel}$; 1,788 < 3,07. Selain itu, dapat terlihat bahwa bahwa nilai $p > \alpha$; 0,171 > 0,05. Berdasarkan kedua hal tersebut, maka H_0 diterima.

Hasil analisis menunjukkan bahwa perbedaan status pernikahan menimbulkan perbedaan regulasi emosi *reappraisal*. *Reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi dengan cara mengubah aspek kognitif atau cara berpikir terhadap suatu situasi yang berpotensi menimbulkan emosi dalam rangka menurunkan dampaknya.

Perbedaan skor rata-rata *reappraisal* dapat dipengaruhi oleh konsekuensi pada setiap tipe status pernikahan. Dimana individu dengan status lajang dapat memiliki skor rata-rata tertinggi karena cenderung memiliki kebebasan dalam melakukan berbagai hal serta pengambilan keputusan. Seperti yang dikemukakan oleh Dariyo (2008) bahwa individu yang melajang dapat menikmati kebebasan dalam menjalankan aktivitasnya tanpa seorangpun yang mengusiknya, kegiatan hidupnya dapat diatur sendiri tanpa harus mempertimbangkan keputusan atau pendapat orang lain. Berbeda dengan individu yang berstatus menikah, memiliki tanggung jawab dalam rumah tangga, sehingga memiliki peran yang lebih kompleks baik dalam fungsi seksual, rencana hidup, hak dan kewajiban, keterikatan dan loyalitas. Selain itu, individu yang sudah menikah dihadapkan pada perbedaan-perbedaan antara diri dengan keluarganya dalam lingkup yang lebih besar. Sedangkan individu yang berstatus cerai cenderung memiliki masalah dalam berbagai aspek setelah berpisah dengan pasangannya dan harus menyesuaikan diri baik secara sosial, ekonomi, psikologis, dan seksual. Penyesuaian kembali (*readjustment*) pasca perceraian terkait dengan putusnya hak dan kewajiban yang dimiliki sebelumnya (Fachrina & Anggraini, 2007). *Reappraisal* cenderung kurang dilakukan oleh subjek yang berstatus cerai dapat dikarenakan sulitnya masa penyesuaian. Hal ini didukung oleh pendapat Kuantzler (dalam Fachrina & Anggraini, 2007) bahwa proses penyesuaian kembali meru-

pakan masa transisi yang sulit dan penuh kesedihan, jika dihubungkan dengan harapan-harapan masyarakat tentang perceraian. Waller juga mengatakan bahwa sesuatu yang kurang dan hilang setelah perceraian akan memunculkan "ambivalenitas" perasaan (Fachrina & Anggraini, 2007).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi *suppression* yang signifikan antara guru yang berstatus lajang, menikah, dan cerai. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Mayangsari dan Ranakusuma (2014) yang menunjukkan adanya perbedaan pada regulasi emosi *suppression* berdasarkan aspek status pernikahan. Dilihat dari subjeknya, penelitian tersebut dilakukan pada petugas penyidik Polri dan PNS yang bertugas untuk melakukan serangkaian tindakan penyidik dalam rangka pengumpulan bukti pidana. Selain itu, budaya kepatuhan dalam lingkungan kepolisian juga berbeda dengan lingkungan sekolah tempat guru mengajar, dimana guru menjadi pemimpin di kelas sedangkan polisi harus mematuhi perintah atasannya. Perbedaan tugas dan lingkungan kerja subjek, dapat menjadi faktor dari perbedaan hasil penelitian.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Jiang dkk (2015) yang menyatakan bahwa guru lebih meminati strategi *antecedent-focused* dibandingkan *response-focused*. Dalam hal ini *reappraisal* merupakan bagian dari *antecedent-focus* dan *suppression* merupakan bagian dari *response-focused*, sehingga dapat disimpulkan bila guru cenderung untuk melakukan strategi *reappraisal* daripada *suppression*. Maka dari itu, meskipun terdapat perbedaan konsekuensi pada setiap status pernikahan yang dimiliki guru, hal tersebut tidak menimbulkan perbedaan skor regulasi emosi *suppression* yang signifikan, karena guru dengan status pernikahan apapun cenderung kurang melakukan *suppression*.

Diskusi menyajikan argumen yang dikemukakan oleh penulis dengan menghubungkan hasil penelitian dan teori yang digunakan atau hasil penelitian yang relevan. Selain itu, diskusi juga memuat keterbatasan penelitian yang bisa dijadikan rekomendasi untuk penelitian lanjutan

serta dampak hasil penelitian terhadap pengembangan konsep keilmuan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan pengujian hipotesis secara statistik, kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat perbedaan regulasi emosi *reappraisal* yang signifikan pada guru yang berstatus lajang, menikah, dan cerai. Kemudian hasil anava juga menunjukkan tidak terdapat perbedaan regulasi emosi *suppression* yang signifikan pada guru yang berstatus lajang, menikah, dan cerai. Perbedaan nilai rata-rata regulasi emosi *reappraisal* pada tiap kelompok status pernikahan menunjukkan bahwa guru lajang memiliki skor rata-rata tertinggi, sedangkan guru cerai adalah yang terendah.

5. Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik (n.d.). Konsep Kependudukan. *BPS Online*. Diakses dari <https://www.bps.go.id/subjek/view/id/12#subjekViewTab1>
- Dariyo, A. (2008). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Fachrina & Anggraini, N. (2007). Penyesuaian Kembali (*Readjustment*) Peran dan Hubungan Sosial Pasangan yang Bercerai. *Artikel Ilmiah Penelitian Dosen Muda*, 1–15.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ* (T. Hermaya, Agustinus Purwanta, & Sukoco, Penerjemah). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (1998a). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent-and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237.
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationship, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Indonesia Peringkat Tertinggi Kasus Kekerasan di Sekolah. (2017). *Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI)*. Diakses dari <http://www.kpai.go.id/berita/indonesia-peringkat-tertinggi-kasus-kekerasan-di-sekolah/>
- Jalaludin, D. (2015, November 24). Dimarahi dan Diusir Guru dari Kelas, Bocah SD ini Trauma. *Sindonews*. Diakses dari <https://daerah.sindonews.com/read/1063975/21/dimarahi-dan-diusir-guru-dari-kelas-bocah-sd-ini-trauma-1448331441/13>
- Jiang, J., Vauras, M., Volet, S., dan Yili, W. (2015). Teachers' Emotions and Emotion Regulation Strategies: Self-and Students' Perceptions. *Teaching and Teacher Education*, 54, 22–31.
- Kartono, K. (1992). *Psikologi Wanita Jilid I (Menenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa)*. Bandung: Mandar Maju.
- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, P. (2014). Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Petugas Penyidik Polri dan Penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1), 13–27.
- Mardiyana, E., Wibowo, L. A., dan Andari, R. (2012). Pengaruh *Shopping Destination Strategy* terhadap Keputusan Berkunjung di Wisata Belanja *Mall*. *Tourism and Hospitality Essentials (THE) Journal*. 2(2), 315–338.

- Niedenthal, P. M., Krauth-Gruber, S., & Francois, R. (2006). *Psychology of Emotion: Interpersonal, Experimental, and Cognitive Approaches*. New York: Psychology Press.
- Panggabean, J. (2016, April 10). Terlambat Masuk Kelas, Siswa SD Ditusuk Guru. *Sindonews*. Diakses dari <https://daerah.sindonews.com/read/1099863/191/terlambat-masuk-kelas-siswa-sd-ditusuk-guru-1460296688>
- Papalia, D., Old, S.W., Feldman, R.D. (2008). *Psikologi perkembangan* (9th ed., A. K. Anwar, Penerjemah). Jakarta: Kencana
- PGRI (2013, Juli 4). *Kode Etik Guru Indonesia*. Diakses dari <http://www.pendidikann.info/2015/09/kode-etik-guru-indonesia-terbaru.html>
- Rangkuti, A. A., & Wahyuni, L. D. (2016). *Modul Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Clasical Test Theory dan Item Response Theory (Rasch Model)*. Jakarta: FIP Press.
- Rangkuti, A. A. (2013). *Buku Ajar Statistika Inferensial untuk Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: FIP Press.
- Sangadji & Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup* (Achmad Chusairi & Juda Damanik, Penerjemah). Jakarta : Erlangga.
- Saputra, B. (2016). Pukul Siswanya, Guru SDN 4 Sawah Lama dapat Sanksi ini. *Tribun Lampung*. Diakses dari <http://lampung.tribunnews.com/2016/10/19/pukul-siswanya-guru-sdn-4-sawah-lama-dapat-sanksi-ini>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suminoto & Widhiarso. (2014). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Bandung: Komunikata.
- Surya, M. (2013). *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi*. Bandung : Alfabeta.
- Sutton, R. (2004). Emotional Regulation Goals and Strategies of Teachers. *Social Psychology of Education*, 7, 379-398.
- Thompson, R. A., (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Mono-graphs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Tito, F. (2017, Februari 08). Guru Olahraga SD Dr. Sutomo Pukul Siswi Hingga Berdarah. *Berita Jatim*. Diakses dari http://beritajatim.com/pendidikan_kesehatan/289498/guru_olahraga_sd_dr_soetomo_pukul_siswi_hingga_berdarah.html
- Usman, M. U. (2008). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Widhiarso, W. (2009). Koefisien Reliabilitas pada Pengukuran Kepribadian yang Bersifat Multidimensional. *Psikobuana*, 1(1), 39-48.
- Wirawan, O. A. (2016). Guru SD Paksa Tiga Muridnya Makan Lem. *Berita Jatim*. Diakses dari http://beritajatim.com/hukum_kriminal/282450/guru_sd_paksa_tiga_muridnya_makan_lem.html
- Yufiarti & Gumelar, G. (2013). *Sejarah dan Dasar-Dasar Psikologi*. Jakarta: OHCD Offset.
- Yusran, Ahmad. (2016). Megawati Pemukul Siswa SD saat Pemeriksaan Kuku Dipolisikan. *Liputan 6*. Diakses dari: <http://regional.liputan6.com/read/2483325/megawati-pemukul-siswa-sd-saat-pemeriksaan-kuku-dipolisikan>.