

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia, karena melalui proses pendidikan peserta didik dipersiapkan agar memiliki pengetahuan, keterampilan, dan karakter sesuai perkembangan zaman, pemerintah indonesia terus memperkuat kebijakan pendidikan karakter melalui pembelajaran di sekolah dasar siswa tidak hanya mengalami perkembangan dalam aspek akademik, tetapi juga dalam aspek moral dan sosial kebijakan ini selaras dengan tujuan pembangunan pendidikan nasional yang menitik beratkan pada pembentukan karakter dan kepribadian peserta didik pelajar pancasila sebagai pedoman kompetensi dan karakter siswa serta upaya dalam meningkatkan kualitas pendidikan terus menjadi fokus perhatian, terutama di tingkat sekolah dasar. (Mautang et al., 2024).

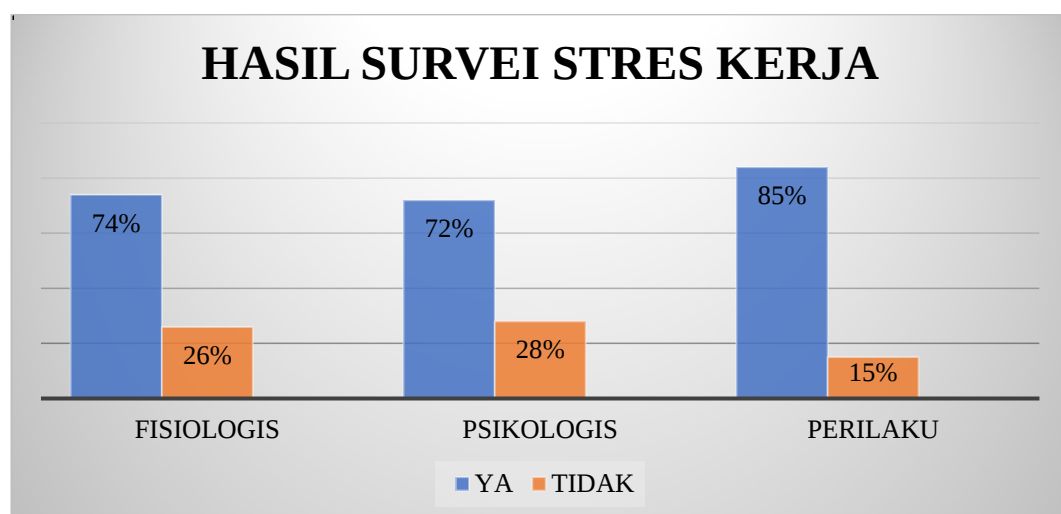
Guru sekolah dasar memiliki karakteristik kerja yang jauh lebih kompleks dibandingkan guru SMP atau SMA karena peran mereka sebagai guru kelas yang harus mengajar berbagai mata pelajaran sekaligus mengawal perkembangan siswa sepanjang hari (Akbar & Pratasiwi, 2017). Di Indonesia, beban kerja harian yang intensif ini diperberat oleh berbagai tekanan profesional eksternal, seperti tuntutan implementasi kurikulum baru, tingginya beban administrasi, target capaian belajar yang optimal, hingga dinamisnya perubahan kebijakan pendidikan, kombinasi antara kompleksitas tugas kelas dan kurangnya dukungan institusi ini pada akhirnya memicu tingkat stres kerja yang tinggi, di mana kondisi tersebut tercatat

paling rentan dirasakan oleh kelompok guru berusia muda dalam rentang usia 25 hingga 35 tahun, rentang usia tersebut sebagian besar termasuk dalam generasi Z yang saat ini sedang memasuki dunia kerja. (Dawous et al., 2024).

Generasi Z (kelahiran 1995–2010) kini mulai mendominasi dunia kerja meskipun tumbuh di era digital yang serba cepat, generasi ini justru menghadapi tantangan lingkungan yang memicu stres tinggi. Survei Alvara Research Center terhadap 1.529 responden lintas generasi di Indonesia mengonfirmasi bahwa Generasi Z memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding Generasi X dan milenial kerentanan psikologis ini diduga kuat terjadi karena minimnya pengalaman mereka dalam mengelola tekanan hidup maupun tuntutan profesional di tempat kerja (Hamid & Taslim, 2024). Kondisi ini dapat memicu munculnya stres kerja pada individu.

Stres kerja adalah hasil dari penyesuaian individu terhadap tuntutan yang ada dari tempat bekerjanya, dapat bersifat psikis maupun fisik. (Himawan & Monika 2024)

Gambar 1. 1 Hasil Survei Awal Stres Kerja



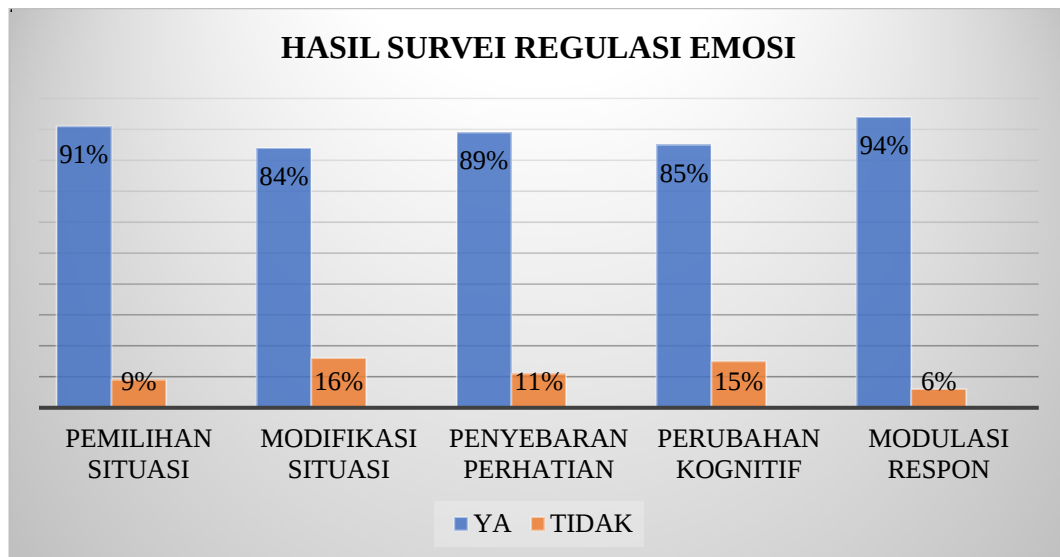
Hal serupa juga diperoleh dari hasil survei yang dilakukan di beberapa sekolah mewakili setiap kecamatan di kota lhoksemawe sebanyak 30 responden menunjukkan bahwa guru di sekolah dasar kota lhoksemawe pada gejala fisiologis terdapat 74% guru mengalami sakit kepala, batuk dan flu ketika tekanan pekerjaan mulai meningkat. Sedangkan 26% guru lainnya tidak mengalaminya. Pada gejala psikologis terdapat 72% guru yang merasa jenuh, dan kesal ketika menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi. Sedangkan 28% guru lainnya tidak merasakannya. Pada gejala perilaku terdapat 85% guru mengalami gelisah dengan berbicara terbata-bata jika pemimpin menanyakan pekerjaannya. Sedangkan 15% guru lainnya tidak mengalaminya. Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa sebagian besar guru di kota lhoksemawe menunjukkan gejala-gejala stres kerja akibat tekanan pekerjaan.

Stres kerja biasanya dianggap sebagai masalah yang terkait dengan tekanan yang muncul di tempat kerja, terutama dalam interaksi antara karyawan dan berbagai faktor yang berhubungan dengan pekerjaannya. Stres adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan atau ketegangan sebagai respons terhadap situasi tertentu yang berdampak pada dirinya kondisi ini dapat dipicu oleh faktor internal dalam diri individu maupun oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitarnya (Nuraisyah & Fitria, 2024). Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam menghadapi stres kerja adalah regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan sebuah kemampuan untuk mengelola bahkan juga mengendalikan beragam perasaan emosi yang hadir memainkan peran yang sangat

kuat dan memiliki tingkat urgensi yang cukup krusial apabila dihiraukan begitu saja (Andriyani & Sa'adah 2024).

Gambar 1 .2 Hasil Survei Awal Regulasi Emosi



Hal serupa juga diperoleh dari hasil survei yang dilakukan di beberapa sekolah yang mewakili setiap kecamatan di kota lhoksemawe sebanyak 30 responden diatas menunjukkan bahwa guru di sekolah dasar kota lhoksemawe pada strategi pemilihan situasi terdapat 91% guru mampu menyadari kapan emosi negatif mulai mempengaruhi cara ia mengajar. Sedangkan 9% lainnya belum mampu menyadarinya. Pada strategi modifikasi situasi terdapat 84% guru mampu menyesuaikan perilaku agar tetap *professional* walau pun sedang mengalami emosi negatif. Sedangkan 16% guru lainnya belum mampu menyesuaikan perilaku tersebut. Pada strategi penyebaran perhatian terdapat 89% guru mampu menjaga ke stabilan emosi agar tetap bisa fokus pada proses mengajar walaupun dalam kondisi beban kerja meningkat. Sedangkan 11% guru lainnya belum mampu menjaga ke stabilan emosi ketika beban kerja meningkat. Pada strategi

perubahan kognitif guru mampu membangun makna yang lebih positif dari banyak nya kemungkinan makna yang mungkin melekat pada situasi tertentu. Sedangkan 15% guru lainnya belum mampu membangun makna yang lebih positif dalam kondisi tertentu. Pada strategi modulasi respon terdapat 94% guru yang mampu berusaha untuk memberikan respon positif terhadap kondisi apapun. Sedangkan 6% guru lainnya belum mampu memberikan respon positif ketika menghadapi situasi yang kurang baik. Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa kemampuan guru dalam meregulasi emosi masih bervariasi hal ini menunjukkan pentingnya memahami konsep regulasi emosi secara lebih mendalam.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, serta mengelola emosi yang dialaminya, termasuk mengatur respons terhadap situasi yang berpotensi memunculkan emosi negatif (Milenia Rosita, 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan yang bersifat negatif antara stres kerja dan regulasi emosi guru; dengan kata lain, semakin baik seseorang dalam mengendalikan emosi mereka, semakin rendah stres kerja mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi membantu guru mengatasi dan mengelola tekanan dan tuntutan pekerjaan sehari-hari. Ini adalah bentuk perlindungan psikologis (Febrinan & Prastuti, 2020).

Himawan & Monika, (2024). Namun, sebagian besar penelitian yang ada masih membahas guru secara umum dan belum secara spesifik meneliti guru generasi z di sekolah dasar negeri, khususnya di wilayah lhokseumawe, guru muda menghadapi tantangan unik seperti tekanan dari orang tua, dinamika karakter siswa, serta adaptasi kurikulum yang masih berproses di tingkat satuan

pendidikan dengan itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam agar memahami hubungan regulasi emosi dengan stres kerja pada guru generasi Z.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2023) tentang hubungan regulasi emosi dan stres kerja dengan sampel guru SMK, masih terdapat kekosongan penelitian terkait karakteristik subjek yang diteliti. Penelitian sebelumnya lebih banyak memusatkan perhatian pada guru SMK secara umum, sementara penelitian ini fokus pada guru SD dari Generasi Z yang mengajar di tingkat sekolah dasar. Perbedaan karakteristik generasi, tingkat pendidikan, serta beban pekerjaan selama proses pembelajaran di sekolah dasar memungkinkan adanya dinamika berbeda dalam hubungan antara regulasi emosi dan stres kerja. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk memperluas hasil penelitian sebelumnya dengan mengkaji hubungan tersebut pada guru SD Generasi Z, kelompok yang masih jarang diteliti, guna mendapatkan gambaran yang lebih spesifik mengenai hubungan regulasi emosi dengan stres kerja pada guru Generasi Z di sekolah dasar.

1.2 Keaslian penelitian

Studi sebelumnya memiliki kesamaan dari segi variabel dan subjek. Hasil penelitian sebelumnya oleh Attiq & Kristanto (2024), "Mengelola Stres Kerja pada Generasi Z" menunjukkan bahwa: (1) dukungan sosial tidak memengaruhi stres kerja, (2) dukungan sosial tidak memengaruhi ketidakamanan pekerjaan, (3) dukungan sosial memengaruhi stres kerja dengan cara yang positif, dan (4) dukungan sosial berfungsi sebagai mediator ketidakamanan pekerjaan. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal subjek dan variabel yang

digunakan; penelitian Attiq et al. hanya berfokus pada stres kerja dengan sampel karyawan Generasi Z, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur korelasi antara dua variabel: stres kerja dan regulasi emosi.

Penelitian tambahan oleh Triyandhiningsih & Indiyati (2024) berjudul "Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada Generasi Z di Jawa Barat" menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif dan melibatkan 400 responden dari Generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja dan kinerja karyawan memiliki pengaruh negatif yang signifikan, dengan kontribusi sebesar 18,7%. Perbedaan utama antara penelitian ini dan penelitian Triyandhiningsih et al., (2024) terletak pada jenis sampel yang digunakan dan variabel regulasi emosi yang digunakan. Penelitian sebelumnya melihat karyawan Generasi Z sebagai sampel, sementara penelitian ini melihat dua variabel: stres kerja dan regulasi emosi. Penelitian ini fokus pada guru.

Jansa et al ., (2024) melakukan penelitian tambahan dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Kerja pada Karyawan PT. Dunlopillo Indonesia”, yang menemukan hubungan negatif signifikan ($r = -0,572$; $p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi yang lebih baik terkait dengan stres kerja yang lebih rendah. Metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi Product Moment Pearson. Perbedaan utama antara penelitian ini dan penelitian Jansa et al ., (2024) adalah bahwa penelitian Jansa et al . fokus pada karyawan perusahaan swasta, sedangkan penelitian ini fokus pada guru SD Generasi Z yang berjuang dengan perubahan kriteria.

Thoyibah & Surawan (2025) melakukan penelitian berikutnya yang disebut “Budaya Pengobatan di Kalangan Mahasiswa Generasi Z”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Studi ini melibatkan wawancara mendalam dengan empat mahasiswa dari Universitas Palangka Raya, Universitas Lambung Mangkurat, dan UIN Palangka Raya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep penyembuhan tidak hanya dipahami sebagai cara untuk mengurangi atau menghindari tekanan, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri untuk merestrukturisasi pandangan terhadap berbagai masalah, menenangkan pikiran, serta menjaga kestabilan emosi di tengah berbagai kebutuhan sosial. Penting untuk membedakan penelitian Thoyibah dan Surawan (2025) dari penelitian ini adalah bahwa yang pertama menggunakan metode kualitatif, dan yang kedua menggunakan variabel kuantitatif untuk mengendalikan emosi dan stres kerja.

Sementara itu, Handayani & Sari (2022) dalam penelitiannya yang bertajuk “Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan X” mengeksplorasi beragam pemicu stres pada guru, termasuk tekanan dari organisasi, situasi lingkungan sekolah, serta kebijakan pendidikan. Temuan mereka mengindikasikan adanya korelasi positif, di mana beban kerja yang kian berat berbanding lurus dengan peningkatan stres kerja guru. Meskipun mengkaji topik serupa, studi saat ini memiliki perbedaan mendasar dengan penelitian Handayani & Sari (2022) dalam aspek sampel dan variabel. Jika penelitian terdahulu melibatkan guru sekolah dasar secara umum dan hanya menguji satu variabel, penelitian ini mengkhususkan sampelnya pada guru SD dari kalangan

Generasi Z serta mengintegrasikan dua variabel sekaligus, yaitu regulasi emosi dan stres kerja.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada guru Generasi Z di sekolah dasar?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini menurut rumusan masalah, adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada guru Generasi Z di sekolah dasar.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan wawasan mengenai pentingnya regulasi emosi untuk mengurangi stress kerja pada pekerja terutama guru generasi Z di sekolah dasar serta memberikan kontribusi terhadap ilmu psikologi pendidikan, psikologi belajar, psikologi sosial, psikologi klinis khususnya mengenai hubungan regulasi emosi dengan stress kerja, serta menguatkan teori gross dan teori stress kerja robbins dalam konteks pendidikan dasar di indonesia.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi guru

Memberikan pemahaman mengenai kepada guru pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi stres dan tuntutan kerja, terutama dalam menghadapi

perubahan kurikulum. Dengan demikian guru dapat mengelola emosi secara efektif, mengurangi stres kerja dan meningkatkan kinerja serta kesejahteraan psikologis di sekolah.

2. Bagi Sekolah

Menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan dukungan psikologis berupa pelatihan regulasi emosi dan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung bagi guru, khususnya guru muda.

3. Bagi Kepala Sekolah

Menjadi masukan bagi kepala sekolah dalam mengelola beban kerja guru dan memberikan pendampingan berupa supervise serta pelatihan manajemen stres, guna membantu guru meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan stres kerja.