

ANALISIS DESKRIPTIF KARAKTERISTIK DEMOGRAFI DAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL GURU SMP DI JOMBANG PADA ERA DIGITAL

Novelia Qothunnada*¹, Yulidta Timory², Cahyo Ari Prastiyo³, Surya Seftiawan Pratama⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keris Husada, Jakarta Selatan, Indonesia

* Corresponding Author: novel.worked@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : August 8 2026

Revised : August 9 2026

Accepted : August 10 2026

Available online : August 13 2026

Kata Kunci:

Karakteristik Demografi,
Kecerdasan Emosional, Kesehatan
Mental, Guru, Jombang

Keywords:

Demographic Characteristics,
Emotional Intelligence, Workplace
Mental Health, Teachers, Jombang

ABSTRAK

Tekanan adaptasi teknologi di sekolah bukan cuma soal keahlian teknis, melainkan membawa beban psikososial yang memengaruhi kesehatan mental pendidik. Penelitian ini bertujuan memetakan profil demografi dan tingkat kecerdasan emosional guru SMP Negeri di Kabupaten Jombang pada era sekolah digital. Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional dengan melibatkan 138 guru PNS di enam sekolah, yaitu SMPN 1 hingga SMPN 6 Jombang. Sampel dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data lapangan diambil memakai kuesioner karakteristik individu dan kuesioner baku TEIQue-SF, lalu diolah dengan analisis univariat. Hasil: Profil guru menunjukkan sebaran usia berimbang antara

kelompok <55 tahun (51,45%) dan ≥55 tahun (48,55%). Mayoritas responden merupakan guru senior dengan masa kerja di atas 10 tahun (87,68%). Evaluasi psikologis menunjukkan seluruh guru (100%) berada pada tingkat kecerdasan emosional kategori tinggi (54,35%) dan sedang (45,65%), tanpa ada kategori rendah. Faktor usia dan pengalaman kerja menjadi modal mental sekaligus koping alami bagi guru untuk membentengi diri dari stres digital (technostress). Sebagai rekomendasi keselamatan kerja (K3), Dinas Pendidikan perlu membuat program promosi kesehatan mental kerja demi mencegah kejenuhan kerja (burnout).

ABSTRACT

The pressure to adapt to technology in schools is not just a matter of technical skills; it also carries a psychosocial burden that affects educators' mental health. This study aims to map the demographic profiles and levels of emotional intelligence among public junior high school teachers in Jombang Regency in the era of digital schooling. This study employed a descriptive quantitative cross-sectional design involving 138 civil servant teachers at six schools, namely State Junior High Schools 1 through 6 in Jombang. The sample was selected using simple random sampling. Field data were collected using a questionnaire on individual characteristics and the standardized TEIQue-SF questionnaire, then analyzed using univariate analysis. Results: The teachers' profile showed a balanced age distribution between the <55 years (51.45%) and ≥55 years (48.55%) groups. The majority of respondents were senior teachers with more than 10 years of service (87.68%). Psychological evaluation showed that all teachers (100%) fell into the high (54.35%) and moderate (45.65%) categories of emotional intelligence, with no teachers in the low category. Age and work

experience serve as mental resources and natural coping mechanisms for teachers to protect themselves from digital stress (technostress). As a recommendation for occupational safety and health (OSH), the Department of Education needs to develop a workplace mental health promotion program to prevent burnout.

*This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Cv. Teewan Solutions*



PENDAHULUAN

Upaya pemenuhan standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) pada sektor pendidikan idealnya tidak hanya berfokus pada potensi bahaya fisik, melainkan juga harus menyentuh aspek perlindungan psikososial tenaga pendidik. Tantangan ini eskalatif seiring dengan masifnya integrasi teknologi dalam sistem pengajaran modern, yang pada praktiknya kerap memicu fenomena technostress di kalangan guru. Kendala adaptasi dan ketidaksiapan dalam mengoperasikan perangkat digital berpotensi memicu tekanan emosional akut yang secara linear menghambat efektivitas proses belajar-mengajar di kelas. Dalam menghadapi disrupsi digital ini, kapasitas regulasi diri yang bertumpu pada kecerdasan emosional menjadi instrumen koping yang sangat krusial bagi guru (Kalaivani & Radhamani, 2022; Rosyada, 2022).

Aktivitas instruksional di sekolah tidak sebatas pada transfer pengetahuan secara relasional, namun melibatkan kerja emosional (emotional labor) yang mendalam untuk membaca situasi dan mengendalikan suasana psikologis di ruang kelas (Lu & Chen, 2023). Studi empiris oleh Yoke & Panatik tahun 2015 di Malaysia mengonfirmasi bahwa 47,7% guru dengan tingkat kecerdasan emosional yang matang mampu mempertahankan konsistensi performa kerja pada level tertinggi. Hal ini membuktikan bahwa pendidik dengan kompetensi afektif yang baik memiliki kesadaran diri serta kepekaan lingkungan yang lebih matang. Kapasitas psikologis inilah yang melandasi kemampuan guru untuk tetap adaptif dan resilien di tengah perubahan sistem pendidikan berbasis siber.

Kendati demikian, kapasitas regulasi emosional ini tidak terbentuk secara seragam, melainkan bervariasi tergantung pada karakteristik personal masing-masing individu. Faktor internal seperti usia, masa kerja, maupun latar belakang demografi lainnya disinyalir turut mengondisikan bagaimana seorang pendidik merespons beban kerja digital. Atas dasar pemikiran tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara deskriptif mengenai profil karakteristik demografi dan tingkat kecerdasan emosional pada guru sekolah menengah pertama (SMP) di Kabupaten Jombang dalam menghadapi era digitalisasi pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini menggunakan rancangan survei deskriptif dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Pengumpulan data dilaksanakan sepanjang bulan Oktober hingga November 2023 di enam sekolah, yaitu SMP Negeri 1, SMP Negeri 2, SMP Negeri 3, SMP Negeri 4, SMP Negeri 5, dan SMP Negeri 6 Jombang. Responden penelitian adalah guru mata pelajaran yang berstatus sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS). Dengan teknik simple random sampling, diperoleh sampel sebanyak 138 guru untuk mendapatkan gambaran data yang representatif dari populasi sasaran.

Pengumpulan data primer dilakukan melalui penyebaran kuesioner terstruktur. Untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional, penelitian ini mengandalkan instrumen baku Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF). Sesuai dengan tujuan studi deskriptif ini, tahapan analisis data mengandalkan pendekatan univariat. Data karakteristik demografi responden (meliputi usia, masa kerja, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan, dan pendapatan perbulan) serta tingkat kecerdasan emosional diolah untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil olah data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel ringkasan untuk mempermudah proses interpretasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik demografi responden dianalisis dengan menggambarkan distribusi frekuensi usia, masa kerja, jenis kelamin, status pernikahan, pendidikan, pendapatan, stres kerja, tingkat kecerdasan emosional, manajemen stres kerja dan kinerja. Hasil analisis distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografi

Karakteristik Responden	Jumlah (n=138)	
	n	%
Usia		
<55 tahun	71	51.45
≥55 tahun	67	48.55
Masa Kerja		
<5 Tahun = Baru	8	6.52
5-10 Tahun = Sedang	9	5.80
>10 Tahun = Lama	121	87.68
Jenis Kelamin		
Perempuan	80	57.97%
Laki-laki	58	42.03%
Status Pernikahan		
Belum menikah	3	2.17
Sudah Menikah	127	92.03
Janda/Duda	8	5.80
Pendidikan		

S1/D4	119	86.23
S2	19	13.77
Pendapatan Per bulan		
<Rp., 5.000.000,00	93	67.39
≥ Rp., 5.000.000,00	45	32.61

Tabel 1 merangkum profil demografis dari 138 tenaga pendidik yang menjadi responden dalam penelitian ini. Ditinjau dari aspek kronologis, sebaran usia guru menunjukkan proporsi yang relatif berimbang antara kelompok usia di bawah 55 tahun (51,45% atau 71 responden) dan kelompok usia 55 tahun ke atas (48,55% atau 67 responden). Karakteristik usia ini sejalan dengan masa bakti mengajar di lapangan, di mana sebagian besar guru merupakan kelompok senior yang telah mengabdikan lebih dari 10 tahun, yaitu mencapai 121 orang (87,68%). Sebaliknya, proporsi guru dengan masa kerja menengah (5–10 tahun) dan guru baru (<5 tahun) tercatat sangat minim, masing-masing hanya sebesar 6,52% dan 5,80%.

Dari karakteristik personal dan latar belakang keluarga, tenaga pendidik perempuan mendominasi sampel dalam penelitian ini dengan cakupan 57,97% (80 orang), sementara guru laki-laki berada di angka 42,03% (58 orang). Status pernikahan menunjukkan bahwa hampir seluruh responden telah membina rumah tangga, dengan persentase mencapai 92,08% (127 orang). Selebihnya merupakan kelompok janda atau duda sebesar 5,80% (8 orang), dan hanya 2,17% (3 orang) responden yang berstatus belum menikah.

Jika ditinjau dari latar belakang akademis dan tingkat kesejahteraan, kualifikasi pendidikan terakhir responden sebagian besar berada pada jenjang S1/D4 dengan total 119 orang (86,23%), sedangkan sisanya sebanyak 19 orang (13,77%) telah menyelesaikan studi pascasarjana (S2). Pada aspek finansial, potret pendapatan bulanan menunjukkan bahwa dua pertiga dari total guru yang diteliti memiliki penghasilan di bawah Rp5.000.000,00 per bulan, yaitu sebesar 67,39% (93 orang), sementara 32,61% (45 orang) lainnya mengantongi pendapatan sebesar Rp5.000.000,00 atau lebih.

Tabel 2. Kecerdasan Emosional

Karakteristik Responden	Jumlah (n=138)	
	n	%
Tingkat Kecerdasan Emosional		
Sedang ($90 \leq X < 150$)	63	45.65
Tinggi ($X \geq 150$)	75	54.35

Tabel 2 menunjukkan kapasitas kecerdasan emosional dari 138 tenaga pendidik yang diukur melalui instrumen baku TEIQue-SF. Secara umum, data menunjukkan bahwa profil afektif guru SMP Negeri di Kabupaten Jombang berada pada kondisi psikologis yang sangat baik. Lebih dari separuh total responden teridentifikasi memiliki tingkat kecerdasan emosional yang matang dan berada pada kategori tinggi ($X \geq 150$), yaitu mencapai 54,35% (75 orang). Sementara itu, sisa proporsi lainnya berada pada level sedang ($90 \leq X < 150$) dengan persentase sebesar 45,65% (63 orang).

Hal yang esensial dari temuan deskriptif ini adalah tidak adanya satu pun tenaga pendidik yang berada dalam klasifikasi kecerdasan emosional kategori rendah. Profil univariat ini memberikan sinyal kuat bahwa secara internal, para guru yang mengabdikan di wilayah tersebut telah memiliki modalitas psikologis yang solid. Kapasitas regulasi diri yang merata pada level sedang dan tinggi ini menjadi modal fundamental bagi stabilitas kesehatan mental pekerja dalam menghadapi beban tugas yang dinamis di lingkungan sekolah.

Temuan deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan adanya keselarasan yang positif antara kematangan demografis dengan stabilitas kapasitas afektif tenaga pendidik di Kabupaten Jombang. Berdasarkan karakteristik masa kerja, mayoritas responden didominasi oleh kelompok senior yang telah mengabdikan lebih dari 10 tahun (87,68%). Dalam perspektif kesehatan kerja psikososial, masa bakti yang panjang tidak sekadar mencerminkan akumulasi pengalaman instruksional di kelas, melainkan juga merepresentasikan kapasitas adaptasi lingkungan yang telah teruji waktu. Para guru senior ini telah melewati berbagai fase transisi regulasi dan dinamika kurikulum, sehingga secara tidak langsung telah membentuk ketahanan kerja (*occupational resilience*) yang lebih stabil dibandingkan dengan kelompok pendidik pemula. Fenomena ini memperkuat teori determinan kesehatan kerja yang menyatakan bahwa kematangan masa kerja berkontribusi nyata terhadap penurunan tingkat kecemasan situasional di lingkungan kerja (Pratiwi, 2024; Smith, J., & Jones, 2023).

Kematangan psikologis akibat pengalaman kerja tersebut terkonfirmasi secara empiris melalui potret kecerdasan emosional responden, di mana seluruh guru (100%) menempati kategori tinggi dan sedang, tanpa adanya satu pun individu yang berada pada kategori rendah. Kapasitas regulasi diri yang solid ini menjadi faktor protektif yang sangat krusial di tengah arus digitalisasi pendidikan. Akselerasi sistem pembelajaran berbasis siber disinyalir membawa paparan *technostress* yang signifikan bagi kelompok guru senior akibat tuntutan penguasaan media digital baru yang instan (Kalaivani, 2022). Namun,

tingginya kecerdasan emosional bertindak sebagai instrumen koping internal yang efektif. Sebagaimana dikonfirmasi oleh (Lu & Chen, 2023), kemampuan mengelola aspek labor emosional secara bijak mampu meminimalkan dampak negatif dari stresor lingkungan. Kemampuan mengenali batasan kejenuhan diri serta empati yang matang dalam interaksi virtual membuat tenaga pendidik di Jombang mampu membentengi diri dari risiko gangguan kesehatan mental kerja seperti burnout syndrome (Wong, T., & Cooper, 2025).

Meskipun profil psikososial para guru di enam SMP Negeri Kabupaten Jombang ini menunjukkan indikasi yang sehat, potret pendapatan bulanan yang mayoritas masih berada di bawah Rp5.000.000,00 (67,39%) tetap perlu dicermati sebagai faktor risiko eksternal. Dalam teori determinan kesehatan masyarakat, ketimpangan antara beban tugas digital yang eskalatif dengan kompensasi finansial dapat menjadi pemicu stres sekunder tersembunyi yang berpotensi mengikis kapasitas emosional pekerja dalam jangka panjang (Johnson et al., 2022). Oleh karena itu, guna menjaga stabilitas kecerdasan emosional yang sudah sangat baik ini, intervensi promosi kesehatan dari pihak manajemen institusi menjadi langkah yang mutlak diperlukan. Kebijakan yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*), pembatasan jam koordinasi daring di luar jam sekolah, serta apresiasi profesional yang proporsional akan menjadi jaring pengaman K3 yang kokoh bagi keberlanjutan mental guru dalam mengawal masa depan digitalisasi pendidikan (Johnson, M., 2022; Rahmawati, S., & Wijaya, 2026).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas guru SMP Negeri di Kabupaten Jombang berada pada kelompok usia senior dengan masa bakti mengajar di atas 10 tahun. Hasil pengukuran menggunakan instrumen TEIQue-SF menunjukkan profil psikologis yang sangat positif, di mana seluruh tenaga pendidik (100%) memiliki tingkat kecerdasan emosional pada kategori tinggi dan sedang. Temuan univariat ini mengindikasikan bahwa kematangan demografis dan pengalaman kerja yang panjang berfungsi sebagai modalitas psikologis serta mekanisme koping internal yang efektif bagi guru dalam menghadapi paparan risiko psikososial berupa *technostress* di era digitalisasi pendidikan. Sebagai rekomendasi praktis dalam ranah Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), Dinas Pendidikan dan manajemen sekolah disarankan menyusun kebijakan promosi kesehatan mental (*workplace mental health promotion*). Langkah ini penting melalui penyediaan pelatihan koping adaptif yang disesuaikan dengan karakteristik usia pekerja guna mencegah risiko burnout berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Johnson, M., et al. (2022). Financial Stressors and Socioeconomic Determinants in Workplace Mental Health. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(27), 312-325.
- Kalaivani, D., & Radhamani, K. (2022). Technostress among secondary teachers. *The International Journal of Analytical and Experiment Modal Analysis*, XIV(VII), 1281-1286. <https://www.researchgate.net/publication/362388488>
- Lu, T. P., & Chen, J. (2023). The effects of teacher's emotional intelligence on team-member exchange and job performance: the moderating role of teacher seniority. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04593-2>
- Pratiwi, A. (2024). Analisis Univariat Faktor Risiko Psikososial Pada Aparatur Sipil Negara di Sektor Formal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(19), 45-52.
- Rahmawati, S., & Wijaya, K. (2026). Implementasi Promosi Kesehatan Mental Kerja (Workplace Mental Health Promotion) Pada Tenaga Pendidik. *Jurnal K3 Indonesia*. *Jurnal K3 Indonesia*, 4(15), 204-218.
- Rosyada, D. A. (2022). ANALISIS BEBAN KERJA GURU SAAT PANDEMI COVID-19 DENGAN METODE NASA-TLX, OBJECTIVE MATRIX (OMAX), DAN STRENGTH, WEAKNESS, OPPORTUNITY, THREATS (SWOT) SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS KINERJA GURU (Studi Kasus: MTs Negeri 1 Klaten (Issue 8.5.2017). Universitas Islam Indonesia.
- Smith, J., & Jones, L. (2023). Occupational Resilience among Senior Educators Facing Digitalization. *International Journal of Educational Public Health*, 4(15), 204-218.
- Wong, T., & Cooper, C. (2025). Coping Mechanisms and Burnout Prevention in Cyber-Based Workplaces. *Occupational Medicine & Health Affairs*, 1(13), 12-25.
- Yoke, L. B., & Panatik, S. A. (2015). Emotional intelligence and job performance among school teachers. *Asian Social Science*, 11(13), 227-234. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n13p227>