REGULASI EMOSI PADA GURU ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Program Studi Psikologi Islam

Jurusan Psikologi dan Psikoterapi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

OLEH:

NIDA NURHASANAH

NIM: 19.11.41.021

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

JURUSAN PSIKOLOGI DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

2023

Maharani Tyas Budi H, M.Psi.Psikolog.
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri Nida Nurhasanah

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
UIN Raden Mas Said Surakarta
Di Tempat

Assalamu'alaikum Waahmatullahi Wabarakatuh,

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudari:

Nama : Nida Nurhasanah
NIM : 191141021
Judul : Regulasi Emosi Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus.

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui pada Sidang Munaqosah Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 30 Januari 2023
Pembimbing

Maharani Tyas Budi H, M.Psi.Psikolog
NIP. 19960419 202203 2 002

SURAT KETERANGAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Nida Nurhasanah
NIM	: 191141021
Tempat, Tanggal Lahir	: Bekasi, 18 April 2001
Program Studi	: Psikologi Islam
Jurusan	: Psikologi dan Psikoterapi Islam
Fakultas	: Ushuluddin dan Dakwah
Alamat	: Taman Raya Bekasi Rt 008 Rw 021 Desa Mangun Jaya, Kecamatan Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi
Judul	: Regulasi Emosi pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan dengan semestinya.

Surakarta, 05 April 2023

Penulis,

METERAI TEMPEL

7A26AAKX354705191

Nida Nurhasanah

NIM. 191141021

HALAMAN PENGESAHAN

REGULASI EMOSI PADA GURU ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Disusun Oleh:

NIDA NURHASANAH

NIM. 191141021

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Pada hari Senin, 20 Februari 2023

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Surakarta, 10 April 2023

Penguji Utama

Dhestina Religia Mujahid, S.Psi, M.M, M.A.

NIP. 19920916 201903 2 015

Penguji II/ Ketua Sidang

Maharani Tyas Budihapsari,M.Psi.Psikolog

NIP. 19960419 202203 2 002

Penguji I/ Sekretaris Sidang

Dr. Retno Pangestuti,M.Psi.Psikolog

NIP. 19790415 200912 2 0002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Prof. Dr. Islah, M.Ag.

NIP. 19730522 20032 1 001

DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam
Institut Agama Islam (IAI) Miftahul Ulum Pamekasan
Office: Jl. Raya Palengaan KM. 11 Pamekasan, East Java, Indonesia.
Website OJS: https://ejournal.iaimu.ac.id/index.php/dawa/index
Email: journal.dakwa@gmail.com

LATTER OF ACCEPTANCE (LoA)
No. 09/DAWA/LOA/I/2023

Dengan ini, Pngelola DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan dan Konseling Islam dengan ISSN: 2808-3717 (Cetak) dan ISSN: 2808-3431 (Online) memberitahukan bahwa naskah Anda dengan identitas:

Judul	: Regulasi Emosi pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Fenomenologi Sekolah Luar Biasa X)
Penulis	: Nida Nurhasanah
Instansi	: UIN Raden Mas Said Surakarta
Email	: nurhasanahnida33@gmail.com

Telah memenuhi kiteria publikasi di Jurnal DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan dan Konseling Islam dan dapat kami terima sebagai bahan naskah untuk terbitan Jurnal pada Vol. 2 No. 2 Februari 2023 dalam versi cetak dan elektronik.

Demikian surat ini disampaikan terima kasih.

Pamekasan, 30 Januari 2023
Editor in Chief,

DA'WA
Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam

Moh. Ziyadul Haq Anajih

DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam **Vol. No. 2023 | hlm -**
P-ISSN: 2808-3717 E-ISSN: 2808-3431 DOI: 10.36420/dawa
Available online at: https://ejournal.iaimu.ac.id/index.php/dawa
DA'WA is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.
copyright©DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam

Regulasi Emosi Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus

Nida Nurhasanah[1], Maharani Tyas Budi Hapsari[2]

[1]UIN Raden Mas Said Surakarta. Surakarta

nurhasanahnida33@gmail.com

Abstrak: Guru SLB memiliki beban lebih daripada guru pada umumnya, seperti rentan stress, lebih mudah marah, sedih, dan lelah. Mereka membutuhkan regulasi emosi dalam menangani ABK. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan regulasi emosi pada guru ABK di SLB X. Metode dengan kualitatif fenomenologi pada tiga orang Informan (dipilih dengan *purposive sampling*). Pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Temuan menunjukkan bahwa Semua informan dalam penelitian ini tidak memiliki latar belakang pendidikan luar biasa. Penelitian ini menunjukkan bahwa, ketiga informan meregulasi emosi dengan cara menarik nafas, mendiamkan anak, dan menghindari ABK dengan keluar kelas ketika emosi negative muncul. Jika emosi negative muncul diluapkan dengan menjewer, mencubit, dan memukul ABK hingga memar. Suasana hati mudah naik turun, pikiran yang tidak sejalan dengan hati, dan sering gelisah. Mereka mampu menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi dengan menyibukkan diri, membaca buku, menonton televisi, dan tidur. Selain itu secara rohani, informan berwudhu, membaca doa, dan beristighfar. Guru di SLB X memang tidak harus memiliki latar belakang PLB agar dapat menjadi guru. Cukup hanya dibekali dengan motivasi untuk mengabdi dan memiliki pengalaman dalam menangani ABK.

Kata kunci: Guru Sekolah Luar Biasa, Regulasi Emosi, Anak Berkebutuhan Khusus

Abstract: SLB teachers have more burdens than teachers in general, such as being prone to stress, being more angry, sad, and tired. They need emotional regulation in dealing with ABK. This study aims to describe the emotional regulation of teachers with special needs in SLB X. Phenomenological qualitative method on three informants (selected by purposive sampling). Data collection through semi-structured interviews, observation, and documentation. The findings show that all of the informants in this study did not have an extraordinary educational background. This study shows that the three informants regulate emotions by taking a deep breath, keeping the children quiet, and avoiding ABK by leaving the classroom when negative emotions arise. If negative emotions appear, they are overflowed by tweaking, pinching, and hitting the crew members until they bruise. Moods easily go up and down, thoughts that are not in line with the heart, and often restless. They are able to master the pressure resulting from the problems faced by busying themselves, reading books, watching television, and sleeping. Apart from that spiritually, the informant performed ablution, recited a prayer, and made istighfar. Teachers at SLB X do not have to have a PLB background to become teachers. It is enough just to be equipped with the motivation to serve and have experience in handling ABK.

Keywords: Special School Teachers, Emotion Regulation, Children with Special Needs

PENDAHULUAN

Disabilitas adalah kata yang digunakan untuk menuturkan anak-anak yang mengalami hambatan belajar dan perkembangan baik dalam hal fisik, indrawi, intelektual, sosial, dan emosional.[1]ABK berhak mendapatkan fasilitas pendidikan layaknya anak normal lainnya. Hal tersebut diatur dalam undang-undang Nomor 8 tahun 2016 tentang hak-hak bagi anak berkebutuhan khusus. Salah satu hak ABK yakni diberikan fasilitas pendidikan yang memadai berupa Sekolah Luar Biasa (SLB). Terdapat aturan dalam undang-undang 1945 pasal 31 ayat 1 dan Undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyebutkan bahwa negara wajib memberikan jaminan

[1] F Mangunsong, *Psikologi Dan Pendidikan ABKJilid I.*, 1st ed. (jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Kampus Baru UI, Depok., 2009).

penuh untuk ABK agar memperoleh pendidikan yang bermutu. SLB adalah sarana pendidikan yang dibentuk khusus untuk melayani dan mendidik anak-anak kebutuhan khusus menjadi generasi lebih baik.

Proses pembelajaran dalam pendidikan memiliki beberapa faktor pendukung seperti guru, murid, kurikulum, dan fasilitas sarana dan prasarana pendukung pembelajaran. Dari beberapa faktor tersebut, guru merupakan pihak yang banyak mendapatkan perhatian sekaligus dijadikan topik kajian karena menjadi poros utama dari seluruh struktur bagian dalam pendidikan.[2] Dalam lampiran Permendiknas (Pemerintah Pendidikan Nasional) Nomor 16 Tahun 2007 mengatur tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru menyebutkan bahwa kualifikasi akademik guru SDLB/SMPLB/SMALB atau bentuk lain yang sederajat harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimal diploma empat (D-IV) atau sarjana (S1) Program pendidikan khusus atau sarjana yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan atau diampu dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

Guru SLB harus mampu menyediakan kebutuhan disesuaikan dengan jenis taraf mental anak.[3] Kebutuhan tersebut dapat terpenuhi ketika guru mengajarkan berbagai hal sederhana ditampilkan dengan cara yang kreatif seperti dapat membangun kepercayaan diri, melatih kemandirian, persiapan karir, kecakapan sosial, dan lain-lain. Guru SLB diwajibkan untuk mengabdikan seluruh kemampuan, kreativitas, keterampilan, dan pikirannya guna membimbing dan mengembangkan potensi anak. Hal tersebut adalah upaya mengatasi karakter anak yang tidak *responsive*, menutup diri, memiliki rasa malu yang berlebihan, dan frustrasi.[4] Mental guru SLB termasuk dalam kategori taraf tinggi.[5] Hal tersebut dikarenakan tugas guru SLB mencakup di antaranya yaitu mengajar, mengikuti panduan guru, serta menerapkan berbagai perilaku seperti menolong anak membersihkan diri, memberikan terapi yang dibutuhkan, membersihkan luka, mengajak jalan-jalan, dan *home visit*. Tugas tersebut adalah bagian penting dalam pengabdian seorang guru SLB dalam rangka membangun nilai-nilai budi pekerti luhur guna menciptakan dunia pendidikan ramah ABK.

Guru yang mengajar ABK mengalami berbagai permasalahan terkait dengan proses pembelajaran ABK. Hal tersebut rentan membuat guru yang mengajar ABK lebih mudah stress, terganggu secara emosi, sedih, dan kelelahan. Tingkat stress guru SLB termasuk kategori sedang.[6]

---

[2] D Rao,Bhaskara & Sridar, *Job Satisfaction of Teacher Education* (New Delhi: Taarun Offset Printer, 2017).
[3] Arina Mufrihah, "Membahas Profesionalitas Guru Dari Sudut Pandang Yang Tidak Ideal," 2019, 1–19.
[4] Karaben & Kustanti, (2020)
[5] Purna, (2020)
[6] Mufrihah, "Membahas Profesionalitas Guru Dari Sudut Pandang Yang Tidak Ideal."

Faktor pemicu utama stress guru SLB di antaranya berupa perilaku dari ABK yang sulit dikontrol, beban kerja yang padat, managemen waktu tidak teratur serta sumber daya manusia, kurangnya penghargaan, dan memudarnya hubungan interpersonal.[7] Strees juga diakibatkan ketika terdapat kesenjangan antara kemampuan dengan pekerjaan sehingga tidak sesuai dengan kompetensi. Akibat yang ditimbulkan dapat memberikan efek negatif yang tinggi.[8]

Penelitian sebelumnya berjudul "Regulasi Emosi dan *Burnout* Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Swasta Menengah Ke Bawah" mengemukakan bahwa taraf regulasi yang tinggi terkait dengan emosi guru akan diikuti dengan tingkat burnout pada guru.[9] Penelitian lain berjudul "Hubungan Regulasi Emosi dengan *Self Efficacy* pada Guru SLB Negeri Pemalang" mengemukakan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dengan *self efficacy* pada guru SLB. Guru SLB yang memiliki regulasi emosi yang tinggi maka *self efficacy* yang dimiliki akan tinggi begitu juga dengan sebaliknya. Ketika regulasi emosi guru SLB rendah maka *self efficacy* yang dimiliki rendah.[10]

Regulasi emosi diteliti lebih lanjut mengenai "Regulasi emosi guru pendamping anak berkebutuhan khusus di SDIT Insan Qurani Sumbawa Besar" Penelitian ini memberikan pengetahuan bahwa regulasi emosi guru ABK yang memiliki hafalan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut adalah suasana hati atau *mood*, kesiapan mengajar, kondisi fisik disaat mengajar, pengalaman mengajar, jenis kelamin, dan sejauh mana individu mampu melibatkan Al Quran dalam meregulasi emosinya.[11] Terdapat persamaan antara penelitian sebelumnya yakni membahas topik hubungan antara regulasi emosi guru terhadap anak. Dalam penelitian ini penulis mengerucutkan topik pembahasan seputar hubungan regulasi emosi guru SLB pada anak dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini penulis kaji dikarenakan kurangnya novelty (pembaharuan) penelitian mengenai studi kasus guru SLB.

---

[7] Nasib Tua Lumban Gaol, "Faktor Faktor Pengaruh Guru Mengalami Stress DiSekolah," *Educational Uidance and Counseling Development Journal* 4, no. 1 (2021).

[8] Neil Christiansen, Michael Sliter, and Christopher T. Frost, "What Employees Dislike about Their Jobs: Relationship between Personality-Based Fit and Work Satisfaction," *Personality and Individual Differences* 71 (2014): 25–29, https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.07.013.

[9] Dwi Kencana Wulan dan Nurmala Sari, "Regulasi Emosi Dan Burnout Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Swasta Menengah Ke Bawah," *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 4, no. 2 (2015): 74–82, https://doi.org/10.21009/jppp.042.05.

[10] A Fahriyani, N W Sitasari, and S Safitri, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self Efficacy Pada Guru SLB Negeri Pemalang," *JCA of Psychology* 1 (2020).

[11] Shabrina Hikmah Khaerunnisa, Lukmanul Hakim, and Yossy Dwi Erliana, "Regulasi Emosi Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus," *Http://Jurnal.Uts.Ac.Id/Index.Php/PSIMAWA* 2, no. 1 (2019): 7–14.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendalami hubungan regulasi emosi pada guru SLB dengan ABK di SLB X. Proses penerimaan guru dan terapis di SLB X tidak melihat latar belakang dari guru dan terapis atau semua jurusan dapat diterima di SLB tersebut tidak harus dengan latar belakang Pendidikan Luar Biasa atau Terapis. Di setiap kelas akan ditempatkan dua guru pendamping atau wali kelas yang akan menjaga lima hingga enam ABK dengan berbagai macam ketunaan yang berbeda.

Guru selalu berhadapan dengan dua kondisi yakni kondisi positif dan kondisi negatif.[12] Dua kondisi tersebut dilalui seorang guru SLB. Dalam kondisi negatif salah satunya yaitu saat orang tua tidak mendukung kemampuan ABK tetapi hanya mengandalkan pihak sekolah, sedangkan anak akan lebih maksimal jika dilatih di rumah. Emosi negatif ketika dirasakan guru memerlukan pengelolaan emosi (regulasi emosi) yang stabil agar emosi negatif tersebut dapat dialihkan ke arah yang positif.[13] Guru dengan regulasi emosi yang baik mampu memperlihatkan emosi yang positif. Sementara emosi negatif yang dirasakan guru dapat dilampiaskan pada tindakan dan perilaku yang dapat diterima lingkungannya.

Regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan, dan pengaturan emosi positif maupun negatif secara otomatis maupun dikontrol. Dapat ditampakkan maupun tersembunyi dan yang disadari maupun tidak disadari.[14] Emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas dan kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi negatif.[15] Hal ini berakibat dapat mengurangi emosi negatif yang berasal dari pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif, dan mempersingkat waktu pengambilan keputusan.

Penelitian berjudul "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Guru Di SLB Negeri Semarang" mengemukakan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka, akan semakin tinggi perilaku prososial.[16]Begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi semakin rendah perilaku prososial. Penelitian selanjutnya berjudul "Gambaran Regulasi Emosi Guru Sekolah Luar Biasa Di Kota Padang" menjelaskan bahwa karakteristik guru dengan regulasi emosi rendah dijumpai pada guru perempuan pada berbagai jenjang usia dan masa kerja kurang dari 5 tahun atau lebih dari 10

[12] Karaben & Kustanti, (2020)
[13] Khaerunnisa, Hakim, and Erliana, "Regulasi Emosi Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus."
[14] R. A Gross, J. J. & Thompson, *Handbook of Emotion Regulation.* (New York,NY: Guilford Press., 2007).
[15] C.C Manz, *Manajemen Emosi* (yogyakarta: Think, 2017).
[16] Karaben and Kustanti, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Guru Di Slb Negeri Semarang."

tahun.[17] Guru dengan ABK harus dapat mengatasi permasalahan belajar pada ABK yang beragam dengan baik karena mereka memiliki beban emosi lebih berat dibandingkan dengan mereka yang belajar di sekolah formal. Guru dengan regulasi emosi yang rendah dapat melakukan hal-hal yang tidak diinginkan.[18]

Penelitian ini dilakukan dengan mewawancarai guru ABK di SLB X pada faktanya banyak guru yang tidak memiliki kualifikasi pendidikan S-1 PLB. Mereka tidak hanya mengajar satu jenis jenjang sekolah formal tetapi juga sekaligus mengajar siswa dengan ketunaan yang berbeda dalam satu rombongan kelas. Guru mengalami masalah terkait regulasi emosi saat menangani ABK. Guru tersebut terbilang masih muda dengan umur 21-30 tahun. Berangkat dari uraian di atas maka, penelitian ini meneliti lebih lanjut mengenai bagaimana hubungan regulasi emosi yang dimiliki oleh guru dengan ABK di SLB X.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dapat digunakan untuk meneliti suatu fenomena yang terjadi pada informan secara menyeluruh dan terperinci dengan cara memaknai perolehan hasil dari data yang telah terkumpul. Perspektif fenomenologi bekerja dengan cara mengumpulkan data melalui observasi dan wawancara kepada informan. Hal tersebut dilakukan guna memahami serta mengumpulkan data terkait fenomena yang terjadi pada informan.[19]

Informan dalam penelitian ini berjumlah enam informan tiga informan utama dan tiga significant others dengan menggunakan metode pengumpulan data yaitu *purposive sampling*.[20] *Purposive sampling* adalah metode pengambilan data dengan mencari karakteristik-karakteristik tertentu yang dibutuhkan dalam penelitian. Kredibilitas data pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan data informan utama dengan data informan tambahan. Triangulasi metode dengan membandingkan data dengan hasil wawancara , dokumen, dan observasi. Perpanjangan penelitian yaitu dengan membandingkan hal yang dikatakan informan didepan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.[21] Triangulasi sumber dilakukan dengan mewawancarai partner Informan bekerja. Informan pada penelitian ini dengan kriteria guru yang

[17] Purna, "Gambaran Regulasi Emosi Guru Di Kota Padang."
[18] Khaerunnisa, Hakim, and Erliana, "Regulasi Emosi Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus."
[19] J.W. Creswell, "Research Design. Research in Social Science," *Interdisciplinary Perspektives* 2, no. 5 (2016): 68–84.
[20] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif,Dan R&D*, 1st ed. (Bandung: Alfabeta, 2017).
[21] Mangunsong, *Psikologi Dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Jilid I.*

mengajar di SLB X dengan rentang usia 21-30 tahun dengan latar belakang selain dari bidang pendidikan luar biasa.

Tabel 1.Partisipan

Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Latar Belakang	Tanggal & Waktu	Keterangan
B	Perempuan	21	Terapi Wicara	22-08-2022 09.00-10.00 29-08-2022 08.00-09.00 14-11-2022 10.45-11.15	Informan
H	Perempuan	29	Okupasi Terapi	22-08-2022 10.00-11.00 29-08-2022 10.12-10.36 14-11-2022 08.00-08.45	Informan
D	Laki Laki	26	Fisioterapi	22-08-2022 11.00-12.00 29-08-2022 11.30-12.00 14-112022 09.00-09.30	Informan
D	Perempuan	24	PLB	24-08-2022 10.00-10.30	*Significant others* (B)
E	Perempuan	26	PLB	24-08-2022 09.00-09.30	*Significant others* (H)
S	Perempuan	25	PLB	24-08-2022 09.30-10.00	*Significant others* (D)

Informan dipilih dari hasil wawancara pada guru dengan kriteria yang dibutuhkan dan telah memenuhi kriteria tersebut. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara semi terstruktur dengan tujuan mampu menemukan permasalahan secara lebih terbuka. Jenis wawancara yakni wawancara pendekatan dengan membuat kerangka atau garis besar (*guide interview*) yang berisi pokok-pokok pertanyaan. Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan dokumentasi dan observasi. Observasi yang digunakan berupa observasi tidak terstruktur. Observasi ini merupakan teknik yang digunakan ketika fokus penelitian belum jelas atau fokus berkembang selama observasi berlangsung. Dokumentasi berupa data pendukung yang berasal dari foto dan rekaman.

Teknik analisis data menggunakan pendekatan fenomenologi yaitu pendalaman terhadap fenomena di lapangan yang berkaitan dengan teori.[22] Analisis data digunakan sebagai proses penyederhanaan data ke dalam bentuk tabel yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Data-data yang telah dikumpulkan diolah melalui beberapa tahap yaitu dibaca, dipelajari, dan ditelaah. Langkah berikutnya yaitu mereduksi data dengan merangkum data yang sudah dikumpulkan. Dalam proses tersebut dilakukan pemilahan data penting untuk difokuskan pada hal-hal yang berkaitan dengan regulasi emosi pada guru ABK. Data diperoleh dengan teknik observasi dan wawancara hasil analisis yang dijabarkan dalam pembahasan dan analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah regulasi emosi dengan tokoh Gross yang menjelaskan beberapa aspek regulasi emosi di antaranya mampu mengatur emosi positif maupun emosi negatif dengan baik, mampu menyadari emosi, dan mampu menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi[23]. Aspek-aspek tersebut muncul dari ketiga informan. Faktor yang mempengaruhi munculnya aspek regulasi emosi pada ketiga informan berupa faktor usia dan religiusitas. Penelitian Gross di dalam buku yang berjudul "*Handbook of Emotion Regulation*" memaparkan bahwa usia masuk ke dalam salah satu faktor regulasi emosi yang berpengaruh[24]. Semakin usia bertambah maka semakin baik pula regulasi emosi dan kontrol emosi yang dimiliki individu.

---

[22] Creswell, "Research Design. Research in Social Science."
[23] J.J Gross, *Handbook of Emotion Regulation.* (New York,NY: The Guilford Press., 2007).
[24] Gross, J. J. & Thompson, *Handbook of Emotion Regulation.*

Informan B, D, dan H tidak memiliki latar belakang dari jurusan pendidikan. Informan B dengan latar belakang terapi wicara, informan D fisioterapis, dan informan H fisioterapis. Mereka bermodalkan motivasi dan pengalaman yang mendorong mereka mengabdikan diri dalam mengajar ABK.

"pengalaman emang penting si mbak, karena biar bisa lebih lihai cekatan dan berkompeten juga dalam mengurus ABK kan. ***bissmililllah*** *pas awal saya masuk sini dengan modal niat dan motivasi untuk bisa mengabdikan diri di slb ini"* **(B.W147.40m 18s)**

"awalnya dengan modal motivasi dan pengalaman mbak **(H.W90.28m 06s)** *Saya bersyukurnya ya itu dulu buat pengalaman dan buat belajar jadi kita dikasih murid yang berat yang susah yang tantrum itu untuk belajar dan sekarang kita dapet murid yang enak"* **(H.W243.50m 20s)**

"awalnya saya menggunakan tekad dan motivasi aja. terus pengalaman, ya walaupun saya bukan dari plb ya tapi ada lah pengalaman walaupun sedikit untuk menangani ABK" **(D.W74.20m 17s)**

Berdasarkan dari wawancara tersebut terlihat bahwa informan B,D, dan H tidak memiliki latar belakang dari jurusan pendidikan. Informan memiliki pengalaman dan motivasi dalam menangani ABK. Penelitiannya yang berjudul "Hubungan Regulasi Emosi dengan *Self Efficacy* pada Guru SLB Negeri Pemalang" menjelaskan bahwa dalam mengajar ABK dibutuhkan kemampuan, mental, pengalaman, dan kesabaran.[25]

Aspek kemampuan mengatur emosi positif maupun emosi negatif dengan baik ditunjukkan oleh informan B, D, dan H yaitu dengan meminta tolong sesama rekan untuk memegang ABK sebentar agar dapat menenangkan diri. Informan B berusaha untuk menarik nafasnya agar tidak ada yang terkena pelampiasan dari kemarahan yang sedang ditahan. Informan H dengan mendiamkan anak terlebih dahulu tetapi jika anak menambah emosi maka, informan H memilih untuk keluar kelas agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan. Informan D hampir sama dengan informan H tetapi informan H lebih memilih untuk menghindar terlebih dahulu. Hal tersebut dilakukan jika memang sudah membuat emosi meledak. Informan D memilih keluar kelas dan bermain ke kelas lain.

"ya saya minta tolong guru yang lain dulu untuk memegang anak ini sebentar, selagi kita menenangkan diri, jangan sampe nanti kita ngeluapin kekesalan kita ke anak itu. Nah pas ngomong untuk jagain anak ini guru lain saya tuh kek butuh Tarik napas dulu mbak terus buang, gitu mbak, biar ada sedikit tenang" **(B.W88.25m 24s)**

[25] Fahriyani, Sitasari, and Safitri, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self Efficacy Pada Guru SLB Negeri Pemalang."

"*iya pertama tak diemin dulu, tapi kalau dia masih bikin emosi pake tindakan, tapi kalau nggak mempan juga ya kita yang keluar kelas, karena kalau kita didalem malahan makin emosi, ya mending keluar, main ke kelas lain"* **(H.W127.38m 20s)**

"*Saya berusaha menjauh dari yang bersangkutan, saya menghindar, ketika saya sudah benar benar nggak bisa ngontrol saya keluar, keluar zona yang dimana nggak disana gitu, entah ke kelas lain atau ngobrol dengan teman nanti baru balik lagi"* **(D.W21.15m 13s)**

Berdasakan wawancara dengan partner mengajar di kelas informan B. Informan B mengatur emosi positif dan negatif dengan menitipkan ABK pada guru lain atau partner mengajar dikelas. *"kalau selama ini bu B kalau lagi kemerungsung gitu lansung ngasih ke saya, karena saya kan partnernya."* **(D.W25.15m 07s)**

Berlandaskan wawancara dengan partner mengajar di kelas informan H. Informan H mengatur emosi dengan mendiamkan anak terlebih dahulu, jika anak menambah emosi informan H keluar dari kelas. *"kalau yang biasa di lakukan bu H kalau emang lagi emosi biasa nya itu diemin anaknya dulu, nanti kalau emang anaknya menjadi menjadi, yowes mbak di tinggal keluar sama bu happy."* **(E.W32.18m.28s)**

Berdasarkan wawancara dengan partner mengajar di kelas informan D. informan D mengatur emosi positif dan negatif dengan menjauh terlebih dahulu, jika ABK membuat informan D menambah emosi maka informan D pergi keluar kelas."*pak d kalau lagi emosi gitu sama satu anak misalnya, pak d tuh ya menjauh dulu dari anak itu, kalau masih bisa sabar, pak d masih di kelas dan masih menangani anak itu, tapi kalau emang bener bener kesel sama anak itu, ya udah sama pak d di tinggal keluar kelas"* **(S.W35.20m.03s)**

Informan B,D dan H menunjukan aspek mampu mengatur emosi positif dan emosi negatif dengan baik. Informan B menunjukkan dengan cara meminta tolong partnernya untuk memegang ABK terlebih dahulu untuk bisa menenangkan diri. Sedangkan informan B berusaha untuk menarik nafas agar tidak ada yang terkena pelampiasan dari kemarahan sedang ditahan. Hal ini sejalan penelitian yang menjelaskan bahwa menarik nafas (relaksasi nafas) dalam dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, memberikan perasaan tenang, mengurangi stress fisik maupun emosional, teknik relaksasi juga dapat mengatur emosi dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga marah tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas yang

tinggi.[26] Informan H dengan mendiamkan anak terlebih dahulu tetapi jika anak didiamkan malah menambah emosi, informan H memilih untuk keluar kelas agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan. Informan H melakukan hal tersebut untuk mengatur emosinya dengan mendiamkan terlebih dahulu. Sejalan dengan penelitian yang mengemukakakan bahwa dengan metode membiarkan ABK atau mendiamkan ABK merupakan salah satu cara untuk meminimalisir emosi agar tidak berlebihan.[27] Informan D hampir sama dengan informan H tetapi informan D lebih memilih untuk menghindar terlebih dahulu. Jika memang sudah benar-benar memancing emosi maka, informan keluar kelas dan bermain ke kelas lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa dengan menghindar terlebih dahulu dapat dikategorikan guru yang professional tetapi jika emosi yang terjadi tidak terlalu tinggi sudah keluar dari kelas maka, akan memberikan kesan jika guru tidak professional karena dengan menghindar terlebih dahulu menandakan jika guru tersebut dapat mengontrol emosinya dengan baik.[28]

Informan B, D, dan H pernah mengalami ketika mereka tidak bisa mengatur emosi yang terlalu berlebihan sehingga ABK yang menjadi pelampiasan. Informan B dan H menyadari kesalahan dengan memperlakukan ABK dengan tidak wajar dengan menjewer dan mencubit ABK hingga berbekas lebam membiru. Informan D memukul ABK dengan kencang. Informan B, D, dan H menyadari saat ia melakukan hal itu mereka sedang berada di luar kendali. Informan B, D, dan H merasa lelah mental tetapi informan B dan H ditambah dengan lelah fisik saat melakukan hal tersebut sehingga tidak dapat dikontrol oleh informan B, D, dan H.

> *"sebenarnya saya yang salah mbak, pas saya lagi ngajar di hari itu, kemarin nya saya lagi capek banget mental dan emosi saya bener bener down banget banget mbak, mbak tau kan saya sibuk banget, saya home visit terapi anak yang bener bener susah mbak, terus malamnya saya di telfon sama orang tua murid dari anak yang saya cubit jewer sampe biru itu mbak, padahal saya udah baik mbak ngasih taunya laporan tentang anaknya, tapi orang tuanya nggak terima dengan laporan yang saya kasih ittu, nah besok nya itu partner saya nggak masuk anak anak pada tntrum, dan anak ini yang paling suuusaaah banget diatur, refleklah saya jewer dan cubit anak itu mbak, hampir stress mbak saya pas situasi itu, pusing mbak"* **(B.W36.17m 23s)**

[26] I Nengah Sumirta, I Wayan Githa, and Ni Nengah Sariasih, "Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengendalian Marah Klien Dengan Perilaku Kekerasan," *Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar* 1, no. 2 (2016): 1–5.

[27] Putri Rahmawati and Edilburga Wulan Saptandari, "Peran Keterampilan Sosial-Emosional Guru Terhadap Regulasi Emosi Siswa Sekolah Inklusi," *Jurnal Ilmu Perilaku* 4, no. 2 (2021): 120,https://doi.org/10.25077/jip.4.2.120-134.2020.

[28] Fahriyani, Sitasari, and Safitri, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self Efficacy Pada Guru SLB Negeri Pemalang."

"Ini mah saya khilaf banget dan saya yang salah mbak, saya lagi ada masalah sama suami saya, terus anak saya 2 sakit rewel mana masih kecil kecil, dan ada ortu dari anak didik tuh ngomel ngomel ke saya, ya Allah mbak kebayang kan mbak rasanya? Masya Allah nikmat mbak, pusing iya stress apalagi. Nah disaat anak saya 2 lagi rewel banget lagi sakit apa ya waktu itu demam kalau nggak salah, otomatis saya sebagai ibu juga resah nggak tenang, sampe nggak tidur ngurus mereka, apalagi saya lagi ada masalah sama suami saya, suami nggak pulang ke rumah, nggak tau kemana, ditambah wali murid yang telfon malam malam ngome ngomel ke saya karena nggak terima anaknya lecet. Nah awalnya saya pengen nggak masuk mbak, tapi orang tua saya malah nyuruh saya untuk masuk kerja, biar anak saya dijagain sama ibu saya, ya udah lah degan niat bissmilah saya kerja. Pas udah dikelas tumben se tumben tumbennya nih anak padaa tantrum, kebayang dong mbak, stressnya saya kayak apa? Untung disitu ada partner saya, tapi jujur kepala saya lagi pusing banget lagi banyak pikiran banget, mana ada yang ampe lari keluar kelas ya udah lah tak kejar, pas udah tak kejar, tak tangkep, terus masukin kelas, tak cubit mbak lengannya sampe biru mbak, disitu saya bener bener lagi nggak bisa ngontrol emosi banget, karena lagi banyak fikiran mbak." **(H.W33.16m 08s)**

"jujur sekali mbak, karena saya jujur capek dengan fitnah fitnahan orang tuanya ke saya saya sampe reflek mukul anak itu mukul punggung anak itu kenceng mbak, tapi disitu saya lansung istighfar dan ngejauh dari anak itu karena udah kelewat batas, kesabaran saya terllalu meledak mbak.orang tuanya fitnah saya, anaknya dikelas pas saya nyuapin disembur ke muka saya, reflek saya mukul dia kenceng. ya Allah disitu bener bener saya khillaf, saya difitnah sama orang tuanya terus terusan, mana dikepala lagi banyak pikiran yang lain lain, eh pas saya nyuapin disembur ke muka saya" **(D.W343.50m 09s)**

Berdasakan wawancara yang telah dilakukan dengan partner mengajar dikelas informan B. Informan B pernah menjewer dan mencubit ABK hingga lebam biru "*Kenapa mbak? Mbak B ya, uhmm ya pas itu mbak Bcerita sama saya kalau mbak B itu cubit sama jewer ABK pas saya nggak masuk. Awalnya saya nggak percaya mbak, tapi karena dia cerita kenapa bisa melakukan itu saya percaya"* **(D.W53.24m 08s)**

Berlandaskan wawancara yang telah dilakukan dengan partner mengajar di kelas informan H. Informan H pernah menjewer dan mencubit ABK hingga lebam biru. "*bu H emang kalau udah*

marah suka main main tangan mbak, nah iya pernah sampe biru itu mbak, jujur saya kaget pas saya lihat bu H sampe semarah itu, dia toh ya cubit ya jewer anak itu sampe biru." **(E.W37.17m 38s)**

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan partner mengajar di kelas informan D. Informan D pernah memukul ABK "*ya saya pernah lihat dia mukul ABK tuh kenceng banget sampe kedengeran lho mbak dugg gitu mbak saya aja kaget"* **(S.W45.40m 5s)**

Informan B, D, dan H setelah melakukan hal itu keesokan harinya mereka sama sama tidak masuk mengajar karena lelah fisik yang dialami informan. Sedangkan informan H dan B, lelah mental seperti yang dialami informan B, D, dan H. Informan B tidak masuk mengajar dikarenakan informan B mengalami sakit demam, batuk, dan pilek. Informan B juga merasa mentalnya lelah hingga terkena fisiknya. Informan H tidak masuk mengajar dikarenakan sakit demam karena lelah fisik dan pikiran. Informan D merasakan hal yang sama dengan informan H dan B dimana informan D setelah pulang mengajar. Informan D sakit demam sehingga informan D tidak bisa masuk mengajar untuk esok hari.

> *"nanti kalau udah ngelakuin kek gitu pulang pulang saya sakit mbak, mental saya lelah banget,sampe kena fisik saya.sakit demam, batuk, pilek, wah paket komplit mbak hehehe"* **(B.W86.45m 07s)** *" ya dari saya pulang itu saya lansung ikutan ngedrope demam saya mbak hehehe, capek pikiran sama fisik juga mbak, makanya langsung drope"* **(H.W74.35m 04s)**
>
> *"tentunya lelah mbak, lebih ke lelah mental si mbak, tapi kadang pas sampe rumah tuh saya langsung nggak enak badan gitu mbak,heuh apa ya demam pusing gitu, saya kecapean kali ya mbak tubuh saya ngasih kode ke saya untuk ya udah istirahat dulu gitu."* **(D.W370.54m 30s)**

Berlandaskan wawancara yang telah dilakukan pada partner mengajar dikelas informan B.Informan B setelah meluapkan emosi negatif pada ABK keesokan harinya tidak masuk untuk mengajar. Informan B sakit demam, pilek, dan batuk. "*uhmm oh iya besok nya setelahmbak B melakukan hal itu dia nggak masuk, kata dia si nggak enak badan ya batuk, pilek, demam juga mbak."* **(D.W78.27m 28s)**

Berlandaskan wawancara yang telah dilakukan pada partner mengajar dikelas informan H. informan H setelah meluapkan emosi negatif pada ABK keesokan harinya tidak masuk untuk mengajar. Informan H sakit demam karena lelah fikiran dan fisik *"setelah bu happy melakukan itu, besoknya*

bu Happy nggak masuk, kalau saya tanya pas itu si, sakit mbak katanya, sakit apa ya, oh iya sakit demam mbak, demam karena kecapean." **(E.W70.38m 53s)**

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada partner mengajar dikelas informan D. Informan D setelah memeluapkan emosi negatif pada ABK keesokan harinya tidak masuk untuk mengajar. Informan D mengalami sakit demam dan pusing karena terlalu lelah. *"besok nya pak dwi ngasih kabar ke saya kalau tidak bisa masuk, karena sakit demam meriang kecapean."* **(S.W85.43m 58s)**

Informan B, D, dan H pernah suatu waktu mereka kelepasan marah pada ABK. Hal itu mereka lakukan karena pada hari sebelumnya mereka merasa lelah fisik dan lelah mental sehingga membuatnya tidak mengontrol emosi secara tidak sadar dan reflek dengan mencubit, memukul, dan menjewer ABK hingga lebam biru. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menghasilkan bahwa terdapat pegaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap *burnout* pada guru. Jika regulasi emosi yang semakin tinggi pada guru akan diikuti dengan penurunan tingkat *burnout*. Namun, jika regulasi emosi rendah maka *burnout* semakin tinggi.[29]

Aspek menyadari emosi juga terdapat pada informan B, D, dan H. Informan B ketika informan B mampu menyadari jika dirinya sedang merasakan *down*. Jika suasana hati mudah naik dan mudah turun, sehingga yang dilakukan informan B dengan menitipkan ABK ke partner lain. Namun, saat informan B menyadari emosi yang datang pada dirinya, informan B tidak langsung menitipkan ABK kepada partnernya. Informan B melihat keadaan ataupun situasinya. Jika perilaku ABK tidak terlalu berlebihan dan informan B juga mampu mengontrol emosinya maka, informan B hanya mendiamkan ABK tersebut. Jika memang sudah berlebihan, informan B menitipkan kepada partnernya. Informan D menyadari emosi ketika merasa bahwa suasana hati tidak enak atau emosi memuncak dan pikiran tidak sejalan maka, informan D mundur dan menjaga jarak. Informan H menyadari emosi ketika perasaan tidak enak, tidak karuan, tidak tenang, dan kacau maka, hal yang dilakukan informan H yaitu mengacuhkan ABK tersebut daripada terjadi hal yang tidak diinginkan.

> *"saya tau kalau saya lagi down itu, disaat saya sedang dihadapkan berbagai masalah mbak, mood saya juga mudah turun dan mudah naik juga***,(B.W103.48m 54s).** *sadar mbak, makanya saya ngasih anak itu ke guru lain, biar saya nggak ngeluapin ke anak itu. maksudnya gini mbak, jadi pas saya lagi down nih mbak, terus ada anak yang bener bener nguras banget kemarahan saya, kek udah di titik habis kesabaran saya,. Saya titipin anak ini ke guru lain sementara saya menenangkan diri, menyendiri biar emosi saya nggk keluap ke anak itu* **(B.W111.52m 04s)** *tapi tergantung nih emosi*

[29] Wulan dan Sari, "Regulasi Emosi Dan Burnout Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Swasta Menengah Ke Bawah."

yang saya hadapi berat nggak,kalau nggak si nggak langsung minggir dulu si, tergantung mereka bikin emosinya semana dulu nih, hehehe, selama masih bisa ku kontrol ya aku kontrol gitu, ya sebelum minggir si aku diemin mereka dulu, kek kalau lagi nangis kenceng tantrum, ya udah gitu tak diemin dulu, asalkan nggak sampe berlebihan yaudah tak diemin dulu." **(B.W68.52m 08s)**

"ya karena kita merasa bahwa hawanya sudah naik tensinya, kan hanya kita sendiri kan yang tau, jadi wah ini sudah mulai aku terpancing nih, berarti aku harus menekan emosi dulu nih bisa mundur atau jaga jarak gitu, jadi dengan tes control kita bisa mengetahui mood kita, oh iya ini nggak biasanya nih, bisa juga dari pikiran sama hati kan nggak singkron kan wah ini udah nggak karuan" **(D.W54.45m 20s)**

"kalau saya pribadi, perasaan saya nggak enak nggak karuan nggak tenang kacau gitu wah berarti emosi nih, udah ancang-ancang emosi nih, daripada berlanjut lebih jauh yah lebih baik dibiarin aja daripada nanti salah tindakan." **(H.W95.55m 19s).**

Berdasakan wawancara yang telah dilakukan pada partner mengajar di kelas informan B. Informan B sebelum menitipkan kepada partner mengajarnya. Informan B mendiamkan ABK terlebih dahulu jika ABK semakin sulit dikendalikan maka informan B menitipkannya kepada partner mengajarnya.

"kalau selama ini yang saya lihat sih bu B kalau lagi kemerungsung gitu langsung ngasih ke partnernya si, tapi nggak langsung ngasih gitu ajha, seperti dilihat dulu kalau anaknya nya nggak nambah emosi di diamkan dulu, kalau sampai tantrum baru bu B menitipkan ke saya. udah ngasih nanti bu B duduk dipojokan sambil main handphone" **(D.W25.19m 03s)**

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada partner mengajar dikelas informan D. Informan D menjaga jarak dari ABK ketika informan merasakan emosi negatif. *"kalau saya pribadi mencirikan dia sedang marah ataupun kesel gitu, biasanya dia udah jaga jarak nih sama anak anak, karena kan kalau deket deket takutnya malah kena ke anak anaknya kan ya."* **(S.W89.47m 20s)**

Berlandaskan wawancara yang telah dilakukan pada partner mengajar informan H. Informan H membiarkan ABK agar tidak terjadi sesuatu yang tidak diinginkan.

"Biasanya kalau mood bu H lagi nggak bagus tuh ya bu H lebih membiarkan anak anak, seperti bodo amat lah, mau anak tantrum lah, nangis lah, nggak peduli. Gini mikirnya juga daripada kejadian apa-apa mending dibiarin aja" **(E.W78.39m 13s)**

Aspek regulasi emosi yang kedua yaitu mampu menyadari emosi dimana secara sadar informan B, D, dan H mampu mengendalikan emosi secara mudah dan otomatis.[30] Informan B ketika mendapati perilaku ABK yang membuat dirinya terpancing emosi yaitu dengan menitipkan ABK kepada partnernya. Informan B menenangkan diri di dalam kelas dengan memainkan gawai dan menyendiri. Pada saat informan B mengalami *mood* yang buruk , informan tidak ingin berkontribusi terlebih dahulu untuk memegang ABK. Namun, informan B tidak selalu menitipkan ABK kepada partnernya. Informan B melihat situasi kembali jika ABK tidak terlalu berlebihan maka, informan B mendiamkan ABK tersebut. Jika memang sudah berlebihan maka, yang dilakukan informan B yaitu dengan menitipkan ABK kepada partnernya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa menyendiri dapat membuat diri lebih tenang.[31] Informan D menyadari emosi ketika merasa bahwa hawanya atau tensinya telah naik dan sudah mulai terpancing, juga hati dan pikiran tidak sejalan, maka informan D mundur dan menjaga jarak. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang mengemukakan bahwa dengan menghindar terlebih dahulu dapat dikategorikan guru yang professional. Tetapi jika emosi yang terjadi tidak terlalu tinggi sudah keluar dari kelas maka, akan memberikan kesan jika guru tidak professional, karena dengan menghindar terlebih dahulu menandakan jika guru tersebut dapat mengontrol emosi dengan baik.[32] Informan H menyadari emosi ketika perasaan tidak enak, tidak karuan, tidak tenang, dan kacau yang dilakukan informan H yaitu membiarkan anak tersebut daripada terjadi hal yang tidak diinginkan. Hal tersebut sejalan dengan pengertian emosi bahwa emosi adalah tergugahnya perasaan yang disertai perubahan perubahan dalam tubuh, misalnya otot otot yang menegang, perasaan yang tidak enak, tidak karuan, dan jantung berdebar.[33]

Aspek kemampuan menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi, terdapat pada informan B, D, dan H. Informan B menenangkan dirinya dengan tetap duduk di dalam kelas memainkan handphonenya. Informan B menyibukkan dirinya di rumah dengan menonton televisi dan membaca buku. Agar informan B tidak merasakan emosi negatif yang dapat menguasai pikiran. Informan D menenangkan dirinya untuk lebih ke rohaninya dengan berwudhu, membaca doa-doa lalu istigfar dalam hati dan menghindar karena informan D yakin hal tersebut seratus persen emosi akan hilang dan membuat diri semakin tenang. Informan D menekankan jiwa religiusitasnya hingga

---

[30] (Gross,2007)

[31] Hikmah, Sihandi DW, and Sri Kuswantono, "Pengembangan Kapasistas Pendidik Dalam Menerapkan Pembelajaran Sosial Emosi Di Kelas Virtual Pada Masa Pandemik Covid 19," *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* 2020 (2020): 1–10.

[32] (Fahriyani, Sitasari, & Safitri 2020)

[33] (kartono&kartini,2010)

informan terapkan di dalam hidup informan. Informan H melampiaskan emosi ketika di kelas dengan diam atau dengan membentak anak tetapi masih dengan batas wajar. Informan H melampiaskannya dengan tidur di rumah. Informan H meyakini dengan tidur pikiran akan tenang, tidak ada beban, dan menghilangkan strees.

> *"saya nenangin diri itu, ya tetap di kelas mbak, tapi saya duduk di pojokan kelas sambil liatin mereka gitu pokoknya saya jangan sampe megang dia dulu sampe saya tenang paling sekali sekali saya buka handphone juga mbak. kalau saya pribadi lebih ke menenangkan diri ajha si mbak***."(B.W141.53m 05s)**, *paling nggak kalau emang nanti sampai rumah mengisi kegiatan yang nggak bikin stress gitu, jadi ya kayak nonton tv, terus suka kayak baca baca, yang penting kalau saya jangan sampai waktu luang nya kosong,"* **(B.W11.10m 15s)**
>
> *"Jadi lebih ke kaya memanage manajemen emosional dan sebagainya punya cara sendiri ya itu wudhu baca baca gitu, itu lebih menenangkan daripada healing si karena permasalahn dikita sudah merasa dikontrol* **(D.W103.49m 30s*)*** *saya biasanya lebih ke menenangkan diri ajha si, melepaskan emosi gitu biar plong. Kalau saya secara nggak lansung lebih ke rohani ajha, Karena hawa nafsu kan setan ya. Pada intinya dengan kita kembali ke pegangan hidup ya insya Allah amarah nggak akan terjadi, jadi ya lebih ke baca baca doa ajha si. Menurut saya lebih ke 100 persen drastis hilang. Ya udah kita duduk sambil baca dalam hati* **(D.W72.36m 18s**) *Selain menghindar ya istighfar, mengingat tuhan ajha."* **(D.W91.40m 01s).**
>
> *"ya gimana ya mbak lebih nya saya kalau melampiaskan emosi ya bener si seperti itu diem kalau nggak ngerasin ke anak ngerasin nya itu maksudnya ngebentak, tapi ngebentaknya masih wajar lho ya, kayak keith duduk masi ada senyumnya dikit dikit gitu hehehe. tapi nanti kalau pas di rumah saya lebih ke tidur si, biar plong gitu mbak, nggak beban gitu dipikiran, karena tidur adalah cara saya untuk bisa menghilangkan stress."* **(H.W89.38m 12s)**

Berlandaskan wawancara yang telah dilakukan pada partner mengajar dikelas informan B. Informan B dalam menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi yaitu dengan duduk di sudut kelas dan memainkan gawainya. "*biasanya setelah bu B nitipin ke saya nanti dia duduk dipojokan kelas gitu sambil main handphonenya, dan menyampaikan ke saya kalau jangan di ganggu dulu."* **(D.W36.28m 15s)**

Berlandaskan wawancara yang telah dilakukan pada partner mengajar dikelas informan D. informan D dalam menguasai tekanan akibat masalah yang dihadapi dengan menghindar, melihat ABK, dan berwudhu untuk menenangkan diri.

> *"biasanya pas jaga jarak atau menghindar dari anak anak pak D tuh duduk diem ngeliatin anak anak kalau nggak pak D keluar, ya lumayan si rada lama hehehe, nanti pas dateng dateng tuh rambutnya basah gitu seperti habis wudhu mbak"* **(S.W99.28m 48s)**

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada partner mengajar dikelas informan H. Informan H dalam menguasai tekanan akaibat dari masalah yang dihadapi dengan diam tidak ikut berkontribusi menangani ABK atau dengan membentak ABK dengan batasan wajar.

> *"kalau emang si anak nggak terlalu bikin dia mengeluarkan amarah ya palingan di diemin aja gitu, kalau nggak yaa membentak anak, tapi masih batas wajar si mbak bentak nya, masih ada senyum senyumnya seperti menggretak anak aja."* **(E.W62.21m 18s)**

Aspek ketiga dari regulasi emosi yaitu kemampuan informan B, D, dan H menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi. Permasalahan ini dapat menyebabkan informan menjadi stress.[34] Informan B saat berhadapan lansung dengan anak ABK yang membuatnya emosi naik. Maka informan melakukan yaitu dengan menenangkan diri di sudut kelas sembari memainkan gawainya. Informan menyibukkan dirinya dengan membaca buku dan menonton televisi di rumah. Hal ini dilakukan informan agar informan tidak terlalu memikirkan hal tersebut sehingga membuat informan stress. Pernyataan tersebut selaras dengan penilitian yang menjelaskan bahwa individu dapat melakukan sebuah bentuk pengabaian dengan cara melampiaskan emosi yang bersifat positif melalui aktivitas yang dapat menyibukkan dirinya sehingga dapat mengurangi emosi yang dirasakan. Individu akan merasa nyaman, lebih lega dari sebelumnya.[35]

Informan D menenangkan dirinya untuk lebih ke rohaninya dengan berwudhu dan menghindar sembari membaca istigfar dan doa-doa dalam hati. Informan D yakin bahwa hal tersebut seratus persen dapat mengurangi emosi sehinga membuat diri semakin tenang. Informan D juga menekankan jiwa religiusitasnya hingga informan terapkan di dalam hidup informan D. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh religiusitas terhadap regulasi

[34] (Gross,2007)
[35] (Aliyah&Darmawanti,2022)

emosi maka, semakin tinggi pula regulasi emosi begitu pula sebaliknya.[36] Religiusitas merupakan salah satu faktor emosi di mana setiap individu yang memiliki tingkat religusitas tinggi akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religusitasnya rendah.[37] Informan H melampiaskan emosi negatif ketika di kelas dengan diam atau membentak anak namun masih dengan bentak batas wajar. Informan H melampiaskan emosi negatif dengan tidur di rumah, karena menurut informan H dengan tidur pikiran akan tenang, tidak ada beban, dan menghilangkan stress. Hal yang telah dikukan Informan H sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa tidur dapat meredakan stress pikiran akan tenang bahkan dapat mengubah suasana hati menjadi lebih baik. Setelah tidur seseorang akan menjadi kurang impulsif dan dapat mengatasi frustrasi dengan lebih baik.[38]

KESIMPULAN

Informan B, D, dan H memiliki aspek-aspek dari regulasi emosi yaitu kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan baik yang mecakup emosi positif dan negatif dengan menarik nafas, mendiamkan anak, dan menghindari ABK dengan keluar kelas. Informan mengalami masalah karena tidak dapat mengontrol emosi negatif pada dirinya. Mereka merasa bersalah karena meluapkan emosi negatif dengan menjewer, mencubit, dan memukul ABK hingga memar. Informan dapat menyadari emosi dengan merasakan suasana hati mudah naik dan turun, pikiran yang tidak sejalan dengan hati, dan merasa tidak tenang. Dengan kondisi tersebut rentan menyebabkan stress informan akibat dari menghadapi tekanan kondisi luar ditambah dengan masalah internal personal masing-masing informan. Ketiga informan memiliki cara mereka masing-masing dalam mengatasi hal tersebut. Mereka mampu menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi dengan menyibukkan diri seperti membaca buku dan menonton televisi, tidur, dan menenangkan rohaninya dengan berwudhu dan menghindar sembari membaca doa lalu beristighfar di dalam hati. Informan tidak memiliki latar belakang pendidikan luar biasa namun, memiliki kemampuan dan pengalaman dalam menangani ABK. Guru di SLB X tidak harus memiliki latar belakang PLB agar dapat menjadi guru. Cukup hanya dibekali dengan motivasi yang tulus mengabdi dan memiliki pengalaman dalam menangani ABK.

---

[36] (Fitriyani& Andriani,2017)

[37] Fitriyani Hanifah & Andriani Fitri.

[38] Eva Susanti, Farida Halis Dyah Kusuma, and Yanti Rosdiana, “Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat Di Puskesmas Dau Malang,” *Nursing News* 2, no. 3 (2017): 164–73.

DAFTAR PUSTAKA

Aliyah, Nyimas Amnatul, and Ira Darmawanti. “Gambaran Strategi Coping Pada Perempuan Yang Kehilangan Orang Tua Di Masa Pandemi Covid 19.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 1 (2022): 85–99.

Christiansen, Neil, Michael Sliter, and Christopher T. Frost. “What Employees Dislike about Their Jobs: Relationship between Personality-Based Fit and Work Satisfaction.” *Personality and Individual Differences* 71 (2014): 25–29. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.07.013.

Creswell, J.W. “Research Design. Research in Social Science.” *Interdisciplinary Perspektives* 2, no. 5 (2016): 68–84.

Fahriyani, A, N W Sitasari, and S Safitri. “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self Efficacy Pada Guru SLB Negeri Pemalang.” *JCA of Psychology* 1 (2020).

Fitriyani Hanifah & Andriani Fitri. “Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan.” *Pengaruh Religiusitas Terhadap Regukasi Emosi Dewasa Awal Penderita Lupus di Surabaya* 06 (2017): 1–13.

Gaol, Nasib Tua Lumban. “Faktor Faktor Pengaruh Guru Mengalami Stress DiSekolah.” *Educational Uidance and Counseling Development Journal* 4, no. 1 (2021).

Gross, J. J. & Thompson, R. A. *Handbook of Emotion Regulation.* New York,NY: Guilford Press., 2007.

Gross, J.J. *Handbook of Emotion Regulation.* New York,NY: The Guilford Press., 2007.

Hikmah, Sihandi DW, and Sri Kuswantono. “Pengembangan Kapasistas Pendidik Dalam Menerapkan Pembelajaran Sosial Emosi Di Kelas Virtual Pada Masa Pandemik Covid 19.” *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* 2020 (2020): 1–10.

Karaben, Ganesya Aisyah, and Erin Ratna Kustanti. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Guru Di Slb Negeri Semarang.” *Jurnal Empati* 9, no. 4 (2020): 294–99.

kartono,kartini, &Dali. *Kamus Psikologi*. 1st ed. Bandung: pionir jaya, 2010.

Khaerunnisa, Shabrina Hikmah, Lukmanul Hakim, and Yossy Dwi Erliana. “Regulasi Emosi Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus.” *Http://Jurnal.Uts.Ac.Id/Index.Php/PSIMAWA* 2, no. 1 (2019): 7–14.

Mangunsong, F. *Psikologi Dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Jilid I.* 1st ed. jakarta:

Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Kampus Baru UI, Depok., 2009.

Manz, C.C. *Manajemen Emosi*. yogyakarta: Think, 2017.

Mufrihah, Arina. "Membahas Profesionalitas Guru Dari Sudut Pandang Yang Tidak Ideal," 2019, 1–19.

Purna, Rozi Sastra. "Gambaran Regulasi Emosi Guru Di Kota Padang." *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 4, no. 2 (2020): 149–62. https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i2.2410.

Rahmawati, Putri, and Edilburga Wulan Saptandari. "Peran Keterampilan Sosial-Emosional Guru Terhadap Regulasi Emosi Siswa Sekolah Inklusi." *Jurnal Ilmu Perilaku* 4, no. 2 (2021): 120. https://doi.org/10.25077/jip.4.2.120-134.2020.

Rao,Bhaskara & Sridar, D. *Job Satisfaction of Teacher Education*. New Delhi: Taarun Offset Printer, 2017.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif,Dan R&D*. 1st ed. Bandung: Alfabeta, 2017.

Sumirta, I Nengah, I Wayan Githa, and Ni Nengah Sariasih. "Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengendalian Marah Klien Dengan Perilaku Kekerasan." *Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar* 1, no. 2 (2016): 1–5.

Susanti, Eva, Farida Halis Dyah Kusuma, and Yanti Rosdiana. "Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat Di Puskesmas Dau Malang." *Nursing News* 2, no. 3 (2017): 164–73.

Wulan, Dwi Kencana, da n Nurmala Sari. "Regulasi Emosi Dan Burnout Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Swasta Menengah Ke Bawah." *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 4, no. 2 (2015): 74–82. https://doi.org/10.21009/jppp.042.05.

FORM REVISI JURNAL

Nama : Nida Nurhasanah

Judul Jurnal : Regulasi Emosi pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus

(Studi Fenomenologi Sekolah Luar Biasa X)

NO	ITEM	REVISI
1	Abstrak	Di bagian abstrak di perjelas kembali agar lebih spesifik
2.	Tekhnik Penulisan	Diperbaiki dan diperhatikan kembali dibagian tekhnik penulisan seperti footnote, typo, hindari kata baik dan buruk tetapi dijabarkan, struktur kalimat S P O K, tanda titik, dan tanda koma
3	Hasil dan Pembahasan	Menggunakan triangulasi dan perbaiki penulisan pada quotation.
4	Sitasi	Penulisan sitasi diperbaiki kembali
5	Manajamen Referensi	Sumber referensi dilengkapi kembali

Pamekasan, 08 Maret 2023

Editor In Chief

Moh. Ziyadul Haq Anajih

Scanned with CamScanner