

Regulasi Emosi Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) Non-Pendidikan Luar Biasa (Non-PLB)

Nadia Siti Nurhaliza¹, Rahmia Dewi¹, Dwi Iramadhani¹

¹ 1Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: rahmia.dewi@unimal.ac.id

Abstract: *The goal of this study was to describe how non-specialized education teachers regulate their emotions in Lhokseumawe and North Aceh. A quantitative research method with a quantitative descriptive approach was used in this study. The research sample consisted of seventy-one non-specialized education teachers, and the sampling technique used was total sampling. The researcher compiled an emotion regulation scale based on Gross' theory of emotion regulation for data collection. Descriptive statistics are used for data analysis. The findings revealed that thirty-one teachers in Lhokseumawe and North Aceh had low emotional regulation, implying that some non-specialized education teachers had difficulty controlling their negative emotional responses. This study also discovered that twenty-eight teachers had relatively high emotional regulation, which could indicate This study also discovered that twenty-eight teachers had relatively high emotional regulation, which could indicate that non-special education teachers were able to increase positive emotions while decreasing negative emotions..were able to increase positive emotions while decreasing negative emotions.*

Keywords: *emotion regulation, non-special educational, special education teachers*

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada guru sekolah luar biasa (SLB) non-pendidikan luar biasa (non-PLB) di Lhokseumawe dan Aceh Utara. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian yang digunakan berjumlah tujuh puluh satu guru non-PLB dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori regulasi emosi dari Gross. Analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi pada guru SLB non-PLB di Lhokseumawe dan Aceh Utara sebanyak tiga puluh satu guru memiliki regulasi emosi yang tergolong rendah, artinya sebagian guru SLB non-PLB kesulitan dalam mengontrol respon emosi negatif yang dirasakan. Penelitian ini juga menemukan, sebanyak dua puluh delapan guru memiliki regulasi emosi yang tergolong tinggi, yang dapat diartikan guru SLB non-PLB mampu meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif yang dirasakan.

Kata Kunci: *guru slb, latar belakang pendidikan non-plb, regulasi emosi*

Pendahuluan

Sekolah luar biasa (SLB) adalah lembaga pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal agar mereka dapat hidup mandiri dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat mereka berada (Atmaja, 2017). Berdasarkan peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 16 Tahun 2007 tentang standar kualifikasi akademik dan kompetensi guru menyatakan bahwa guru SDLB/SMPLB/SMALB harus mempunyai kualifikasi akademik minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana strata satu (S1) program pendidikan khusus sesuai dengan pelajaran yang diampu serta diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

Namun kondisi lapangan yang ditemukan peneliti berbeda dengan peraturan yang telah ditetapkan. Peneliti melakukan studi dokumentasi yang dilakukan pada tanggal 03 Desember 2021, dilakukan dengan cara peneliti mendata 4 SLB (Sekolah Luar Biasa) yang terdapat di Aceh Utara dan Lhokseumawe terkait dengan jumlah guru dengan latar belakang pendidikan luar biasa (PLB) dan yang bukan pendidikan luar biasa (non-PLB). Peneliti menemukan bahwa jumlah guru dengan latar belakang pendidikan non-PLB lebih banyak daripada guru berlatar belakang PLB. Indriani dan Kuswanto (2021) menyatakan latar belakang pendidikan guru sangat mempengaruhi proses pembelajaran yang berlangsung di kelas. Hal ini dikarenakan latar belakang pendidikan guru akan

mempengaruhi kualitas penguasaan dan penyampaian materi yang diampunya.

Hastuti (Azani, 2020) menyatakan Guru SLB yang latar belakang pendidikan bukan dari pendidikan luar biasa (non-PLB) memiliki pengetahuan dan kemampuan yang sangat terbatas terkait ABK secara teoritik maupun praktikal, hal ini dikarenakan guru SLB non-PLB tidak mendapatkan pengetahuan mengenai teori ABK pada saat kuliah. Keadaan ini menyebabkan guru non-PLB menemukan beberapa kendala selama mengajar, dimana mereka masih kesulitan dalam memahami karakteristik ABK, sulit berkomunikasi dengan ABK serta membutuhkan waktu lama untuk menyesuaikan diri dengan ABK. Tak jarang keadaan ini mengarahkan guru pada rasa marah dan tanpa sadar guru membentak ABK agar berhenti berulah serta mengancam akan memberikan hukuman jika siswa tidak mau diatur (Rizky & Fasikhah, 2019). Brackett, dkk (Fitriyani, 2015) menyatakan bahwa perilaku kasar guru ketika marah merupakan bagian dari ketidakmampuan guru dalam meregulasi emosi.

Graziano, dkk. (Fitriyani, 2015) menjelaskan bahwa guru membutuhkan pengetahuan mengenai perilaku siswa dikelas, sebagai cara agar dapat membantu meregulasi emosi saat berhadapan dengan siswa. Gross (2014) mendefinisikan regulasi emosi sebagai pengaturan emosi yang

dimiliki seseorang, kapan seseorang memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengeskpresikan emosi tersebut. Oleh karenanya, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu diatur.

Peneliti melakukan studi awal yaitu wawancara dan observasi pada guru SLB non-PLB di SLB Lhokseumawe dan Aceh Utara, diketahui dari hasil wawancara dari subjek berinisial R bahwa R pernah mengalami kondisi tidak mood dalam mengajar, dan ketika tidak mood mengajar R mudah merasa kesal kepada siswa ketika siswa tidak mau mengikuti instruksi yang diberikan. R mengaku pernah beberapa kali khilaf berteriak dan mencubit siswa. R mengatakan pernah beberapa kali frustrasi dan kelelahan menghadapi siswa, karna sangat sulit mengajar siswa yang tidak mau belajar. Hal ini didukung oleh observasi yang dilakukan oleh peneliti, dimana terlihat bahwa ada guru berteriak kepada siswa yang mengganggu siswa tuna daksa. Peneliti juga melihat ada guru yang tidak sengaja memukul siswanya, hal ini ditunjukkan ketika guru tersebut berusaha memisahkan siswa yang telah mengganggu temannya sehingga menangis.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diketahui adanya guru SLB non-PLB yang kesulitan meregulasi emosinya, dimana pada penelitian Wulan dan Sari (2015) disebutkan

bahwa perilaku guru yang membentak siswa dan memarahi siswa yang sulit diatur adalah ketidakmampuan guru dalam meregulasi emosi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran regulasi emosi pada guru SLB non-PLB di Aceh Utara dan Lhokseumawe.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu metode penelitian yang berlandaskan data berupa angka-angka dan dianalisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2019). Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskripif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat mengenai situasi ataupun kejadian (Azwar, 2017).

Sampel dalam penelitian ini adalah guru SLB non-PLB di Lhokseumawe dan Aceh Utara berjumlah 71 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Adapun alat ukur dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi, yang disusun peneliti berdasarkan teori dan aspek-aspek yang dikemukakan Gross (2014). Skala regulasi emosi terdiri dari 25 aitem dengan dua jenis pernyataan yaitu pernyataan Favorable dan Unfavorable.

Hasil

Regulasi Emosi pada guru SLB Non-PLB di Lhokseumawe dan Aceh Utara, diperoleh nilai mean 75,00 dan standar deviasi 7,117 sehingga dibuat tabel kategorisasi yang memberikan gambaran tingkat regulasi emosi sebagai berikut:

Table 1.

Regulasi Emosi pada Guru SLB Non-PLB di Lhokseumawe dan Aceh Utara

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X > 75 + 2$	Tinggi	28	39,4%
$X < 75 - 2$	Rendah	31	43,7%
	Fluktuasi skor mean	12	16,9%
Total		71	100%

Sumber. SPSS 21.0 *for windows*

Berdasarkan pemaparan tabel di atas diketahui bahwa gambaran mengenai regulasi emosi pada guru SLB non-PLB di Lhokseumawe dan Aceh Utara yang berada pada kategori tinggi sebanyak 28 subjek (39.4%), kategori rendah sebanyak 31 subjek (43.7%) dan 12 subjek berada pada batas kisaran skor atau fluktuasi skor mean. Dengan demikian dapat dilihat bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah.

Diskusi

Menurut Khaerunnisa dkk, (2019) Regulasi emosi harus dimiliki semua guru di SLB dikarenakan guru tidak selalu dihadapkan dengan kondisi yang positif namun juga dihadapkan dengan kondisi negatif seperti kelas yang tidak kondusif,

kondisi peserta didik yang kurang kooperatif dan susah diatur, selain itu tugas guru disekolah luar biasa bukan hanya sebatas mengajar, akan tetapi juga menerapkan perilaku seperti menolong siswa membersihkan diri, memberikan terapi yang dibutuhkan dan menganggap profesinya sebagai pengabdian untuk ABK agar siswa menjadi mandiri dan lebih baik. Dengan berbagai kondisi dan tugas diatas, tak jarang guru SLB merasakan beberapa emosi negatif antara lain suasana hati yang tidak baik (Karaben dan Kustanti, 2020), perasaan kesal dan perasaan marah sehingga membuat guru berlaku kasar (Restina dan Mardiawan, 2017), dan berbagai emosi negatif lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran regulasi emosi pada guru SLB non-PLB, diperoleh bahwa sebanyak 31 subjek (43.7%) memiliki regulasi emosi yang tergolong rendah, dan sebanyak 28 subjek (39.4%) tergolong kategori tinggi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa subjek yang memiliki regulasi emosi tinggi lebih banyak, yang mana dapat diartikan bahwa subjek kesulitan mengontrol respon emosi negatifnya (Gross, 2014). Hal ini dikarenakan guru SLB non-PLB bukan merupakan lulusan pendidikan luar biasa, yang menyebabkan subjek memiliki pengetahuan dan kemampuan terbatas terkait ABK. Hal ini juga didukung dengan

pendapat Graziano, dkk (Fitriyani, 2015) yang menyatakan bahwa guru membutuhkan pengetahuan mengenai perilaku siswa dikelas, sebagai cara agar dapat membantu meregulasi emosi saat berhadapan dengan siswa. Sejalan dengan penelitian Dewayanti (2013) dimana dinyatakan bahwa guru mengalami emosi negatif berupa rasa takut dan cemas dikarenakan latar belakangnya tidak sesuai dengan tuntutan mengajar. Menurut Wulan dan Sari (2015) Regulasi emosi guru yang rendah dapat berdampak pada kesehatan psikologis, kinerja, serta hubungan sosial antara guru dengan lingkungan pekerjaannya baik itu siswa, rekan kerja dan sebagainya.

Guru sebagai tenaga pendidik membutuhkan kemampuan regulasi emosi saat melaksanakan kegiatan disekolah, dimana ini diperlukan untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman dan bebas tekanan (Purna, 2020). Taxer dan Gross (2018) menyatakan tujuan guru meregulasi emosi adalah untuk mengatur efektivitas mengajar agar lebih professional dan mampu mengatur perilaku siswa disekolah

Menurut Purna (2020) guru yang mampu meregulasi emosinya, maka sebenarnya ia akan memiliki kemampuan mengajar yang lebih efektif, lebih mampu mengelola kelas, lebih disiplin, dan memiliki relasi yang positif dengan siswanya.

Penelitian ini juga menemukan, bahwa sebanyak 28 subjek (39.4%) memiliki regulasi emosi tinggi, dimana hal ini diartikan subjek mampu meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif (Gross, 2014). Menurut penelitian Karaben dan Kustanti (2020) tingkat regulasi emosi guru yang tinggi dikarenakan guru-guru telah terbiasa untuk bersabar, menahan emosi setiap akan marah, dan tidak menunjukkan ekspresi emosi secara berlebihan (ketika sedih dan marah), maupun berlarut-larut marah kepada siswa. Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi, berarti mampu memahami, menjaga dan sadar dengan perasaan yang dirasakan, dengan begitu individu dapat mengatur perilakunya sesuai dengan keadaan yang terjadi sehingga dapat diterima oleh orang-orang disekitarnya (Ariani dan Kristiana, 2017).

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa guru SLB non-PLB di Lhokseumawe dan Aceh Utara memiliki regulasi emosi yang tergolong rendah. Guru SLB non-PLB dengan regulasi emosi rendah, diketahui kesulitan dalam mengelola respon emosinya seperti rasa marah, cemas takut, kecewa, senang, kesal, jengkel, sedih dll.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan peneliti, untuk Dinas Pendidikan diharapkan dengan penelitian ini, dapat memberikan solusi bagi subjek yang memiliki regulasi emosi rendah. Hal ini bisa dilakukan dengan cara salah satunya yaitu memberikan jenis pelatihan yang bersifat untuk meningkatkan pengetahuan, dimana hal ini dimungkinkan untuk meningkatkan regulasi emosi guru. Pelatihan yang bisa diikuti diantaranya adalah pelatihan peningkatan pengetahuan mengenai ABK, pelatihan peningkatan kemampuan pedagogik, pelatihan peningkatan guru professional, pelatihan peningkatan penanganan ABK, pelatihan pendidikan inklusi, dll. Sedangkan bagi sekolah diharapkan adanya penelitian ini, sekolah bisa fokus untuk meningkatkan regulasi emosi guru secara berkala dengan cara melakukan evaluasi terhadap kondisi regulasi emosi guru, memberikan dukungan dan support pada guru yang memiliki regulasi emosi rendah.

Daftar Pustaka

- Ariani, M., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan organizational citizenship behavior pada perawat RSUD Hj. Anna lasmanah banjarnegara. *Jurnal Empati*, 6(1), 270-275
- Atmaja, J. R. (2017). *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Azani, P. N. (2020). *Pengaruh Teacher Efficacy Terhadap Resiliensi Pada Guru Non-PLB Di SLB*. Skripsi. Universitas Andalas.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Dewayanti, E. W. (2013). *Gambaran penyesuaian diri guru non-pendidikan luar biasa (non-PLB) yang mengajar siswa SLB-B (tunarungu)*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
- Fitriyani, R. (2015). Keterampilan psikologis model BK "PROAKTIF"-R untuk meningkatkan regulasi emosi guru SD. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 71-86.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York, London: The Guilford Press
- Indriani, F. D., & Kuswanto, K. (2021). Pengaruh Latar Belakang Pendidikan dan Kompetensi Guru Paud Terhadap Proses Pembelajaran. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 218-225.
- Karaben, G. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial guru di SLB Negeri Semarang. *Jurnal EMPATI*, 9(4), 294-299.
- Khaerunnisa, S. H., Hakim, L., & Erliana, Y. D. (2019). Regulasi Emosi Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus Di Sdit Insan Qurani Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 7-14.
- Purna, R. S. (2020). Gambaran Regulasi Emosi Guru Di Kota Padang. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2), 149-162
- Restina, A. Z., & Mardawan, O. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Regulasi Emosi pada Guru di SLB ABCD X Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(1), 48-52.
- Rizky, A. N., & Fasikhah, S. S. (2019). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Kompetensi Emosi Guru Sekolah Luar Biasa di Kota Malang. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1), 1-13.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta. Alfabeta.
- Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation in teachers: The "why" and "how". *Teaching and Teacher Education*, 74, 180-189
- Wulan, D. K., & Sari, N. (2015). Regulasi emosi dan burnout pada guru honorer sekolah dasar swasta menengah ke bawah. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 4(2), 74-82.

Wulandari. T. (2013). Masa Kerja Dan Subjective Well-Being (Studi Terhadap Guru SLB Bagian B Dan C Bagaskara Sragen). *Aspirasi*, 4 (3)