

## Gambaran Regulasi Emosi pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB)

Annisa Ramadhani<sup>1\*</sup>, Cindi Pradhita<sup>2</sup>, Rocha Zjia Rahmadani<sup>3</sup>,  
Farhan Lauhil Athallah<sup>4</sup>, Rahmadianti Aulia<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: [annisaramadhani1811@gmail.com](mailto:annisaramadhani1811@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran regulasi emosi pada guru sekolah luar biasa (SLB). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek pada penelitian ini merupakan guru SLB Autisma YPPA Padang sebanyak 3 orang. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi sangat penting bagi guru SLB dalam menghadapi tantangan mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK). Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi meliputi kondisi siswa, pengalaman mengajar, dukungan sosial, dan kepribadian guru. Guru SLB menggunakan strategi seperti *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change* dan *response modulation*. Dampak positif dari regulasi emosi yang baik termasuk peningkatan efektivitas pembelajaran, kesejahteraan guru, dan hubungan yang harmonis dengan siswa.

**Kata kunci:** anak berkebutuhan khusus (ABK); guru SLB; regulasi emosi;

### ABSTRACT

*The aim of this research is to look at the description of emotional regulation in special school teachers (SLB). This research uses a qualitative research method with a qualitative descriptive approach. The subjects in this research were 3 SLB Autism YPPA Padang teachers. Data collection methods used interviews, observation and documentation. The results of the research showed that emotional regulation was very important for SLB teachers in facing the challenges of teaching children with special needs (ABK). Factors that influence emotional regulation include student conditions, teaching experience, social support, and teacher personality. SLB teachers use strategies such as situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change and response modulation. The positive impacts of good emotional regulation include increased learning effectiveness, teacher well-being, and harmonious relationships with students.*

**Kata kunci:** children with special needs (ABK); special school teacher; emotion regulation;

### PENDAHULUAN

Emosi memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, termasuk dalam profesi pendidik. Guru, khususnya yang mengajar di Sekolah Luar Biasa (SLB), menghadapi tantangan unik seperti perilaku siswa berkebutuhan khusus (ABK) dan dinamika interaksi yang intens. Dalam situasi ini, kemampuan mengelola emosi atau regulasi emosi menjadi keterampilan penting. Regulasi emosi adalah kemampuan mengendalikan emosi secara adaptif untuk menciptakan lingkungan belajar yang positif dan menjaga stabilitas psikologis. Guru SLB sering kali dihadapkan pada tekanan emosional, seperti stres dan frustrasi, yang dapat memengaruhi efektivitas pengajaran serta hubungan dengan siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian guru memiliki regulasi emosi yang rendah, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan kinerja profesional mereka. Strategi regulasi emosi yang efektif, seperti menenangkan diri, menerima kondisi siswa, dan memaknai peran secara positif, terbukti membantu guru menghadapi tekanan tersebut. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami regulasi emosi guru SLB untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan guru. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan regulasi emosi guru SLB, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya, serta memahami dampaknya. Hasil penelitian diharapkan memberikan wawasan baru yang bermanfaat bagi guru, institusi pendidikan, dan penelitian selanjutnya, terutama dalam merancang intervensi untuk

mendukung guru dalam menjalankan tugas mereka. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan emosi secara adaptif sesuai situasi dan lingkungan sosial. Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses yang digunakan individu untuk memengaruhi emosi yang dirasakan, kapan emosi muncul, serta bagaimana emosi dialami dan diekspresikan. Kemampuan ini membantu individu menghadapi rintangan dan mencapai kesejahteraan emosional. Individu yang mampu mengelola emosinya cenderung lebih adaptif dalam merespons situasi, mengurangi dampak emosi negatif, dan meningkatkan hubungan sosial (Thompson, 1994).

Greenberg (2002) dan Lazarus (1991) menyatakan bahwa regulasi emosi melibatkan kemampuan menilai, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Regulasi emosi yang efektif tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi juga keterampilan sosial dan keberhasilan dalam pendidikan maupun hubungan profesional (Rubiani & Sembiring, 2018). Dalam pendidikan, regulasi emosi menjadi krusial bagi guru, terutama guru Sekolah Luar Biasa (SLB), yang menghadapi tantangan besar dalam mendidik anak berkebutuhan khusus (ABK). Guru SLB perlu memahami, mengelola, dan merespons emosi mereka sendiri sekaligus mendukung pengembangan regulasi emosi siswa. Regulasi emosi yang baik membantu menciptakan lingkungan belajar inklusif, mendukung, dan kondusif bagi siswa dengan kebutuhan khusus (Suparlan, 2006; Nirmala & Hikmah, 2022). Gross (1998) mengidentifikasi empat aspek utama regulasi emosi: strategi, tujuan, pengendalian impuls, dan penerimaan. Strategi adalah kemampuan menerapkan taktik efektif dalam mengelola emosi. Tujuan merujuk pada kemampuan tetap fokus di bawah tekanan emosional. Pengendalian impuls melibatkan pengaturan respons emosional agar sesuai konteks, sementara penerimaan mencerminkan kemampuan menerima emosi negatif sebagai bagian dari pengalaman manusia. Aspek-aspek ini membantu menjaga stabilitas emosional dan menghadapi situasi penuh tekanan dengan bijaksana. Regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, serta lingkungan sosial dan budaya (Rusmaladewi dkk., 2020; Agasni & Indrawati, 2015). Usia yang lebih matang cenderung meningkatkan kemampuan regulasi emosi, sementara religiusitas sering memberikan panduan dalam mengelola emosi negatif. Pola pengasuhan dan budaya juga berperan penting dalam membentuk respons emosional seseorang. Guru SLB tidak hanya sebagai pendidik tetapi juga fasilitator yang membantu siswa mengembangkan kemampuan sosial, emosional, dan keterampilan hidup. Mereka harus berkolaborasi dengan orang tua, tenaga medis, dan profesional lainnya untuk menyediakan intervensi yang sesuai. Kompetensi komunikasi, empati, dan manajemen kelas yang inklusif diperlukan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung (Sunardi & Sunaryo, 2007; Wahyuningsih dkk., 2016).

Bagi anak berkebutuhan khusus, regulasi emosi membantu menghadapi tantangan perkembangan mereka. Dengan dukungan guru yang memiliki regulasi emosi baik, siswa dapat belajar memahami dan mengelola emosi, meningkatkan kemandirian, serta kemampuan berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Berdasarkan hal ini, dapat diajukan hipotesis bahwa regulasi emosi guru Sekolah Luar Biasa (SLB) berpengaruh positif terhadap kesejahteraan emosional dan perkembangan sosial siswa berkebutuhan khusus.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk menggambarkan regulasi emosi guru di SLB Autisma YPPA Padang. Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling, dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria yang ditetapkan peneliti. Data dikumpulkan melalui tiga teknik: observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles & Huberman, yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi untuk menarik kesimpulan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai regulasi emosi guru dalam mengajar anak berkebutuhan khusus.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai sebuah proses yang digunakan individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka rasakan, kapan emosi itu muncul, dan bagaimana emosi itu dialami dan diekspresikan. Regulasi emosi sangat penting dalam konteks sekolah luar biasa (SLB), mengingat berbagai masalah yang harus dihadapi guru ketika mendidik anak berkebutuhan khusus

(ABK). Guru SLB tidak hanya berperan sebagai pendidik, namun juga membantu ABK dalam berbagai hal, termasuk akademik, sosial, dan emosional. Berdasarkan hasil temuan penelitian, regulasi emosi membantu guru dalam mengatasi berbagai permasalahan yang muncul selama proses pembelajaran. Berdasarkan hasil wawancara terhadap ketiga guru SLB, didapat beberapa faktor utama yang mempengaruhi regulasi emosi mereka. Faktor-faktor ini meliputi situasi atau kondisi siswa, pengalaman mengajar, dukungan sosial, dan kepribadian. ABK sering kali melakukan tindakan yang menunjukkan perilaku agresif atau perilaku tidak terduga, seperti tantrum, ketidakstabilan emosi, mengganggu guru maupun teman, dan menggunakan bahasa yang tidak baik. Guru E menyatakan bahwa perilaku ini merupakan salah satu tantangan dalam mengendalikan emosi, terutama bagi guru yang baru mulai mengajar di SLB dan bukan berlatar belakang pendidikan luas biasa (PLB). Ketidakstabilan emosi siswa, seperti perubahan suasana hati yang cepat, sering kali menyebabkan tekanan emosional pada guru. Guru I juga menyatakan kesedihan dan rasa frustrasi ketika berhadapan dengan siswa ABK yang membuat pembelajaran terasa stagnan. Misalnya, ketika usaha yang dilakukan tidak membuahkan hasil. Jadi, ABK yang sering kali menunjukkan perilaku dan emosi yang tidak stabil ini juga dapat mempengaruhi suasana pembelajaran. Kemampuan regulasi emosi guru juga dipengaruhi oleh pengalaman mengajar. Guru E telah mengajar selama 20 tahun, menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan saat pertama kali ia mulai mengajar. Guru R juga menunjukkan regulasi yang lebih baik karena pengalamannya dalam mengajar selama lebih dari 20 tahun. Kedua guru menyatakan karena telah terbiasa menghadapi perilaku ABK dan memahami bahwa ABK memiliki keterbatasan yang membutuhkan rasa kasih sayang, pemahaman, serta toleransi yang tinggi. Guru R menyatakan bahwa saat awal menjadi guru di SLB ini, setiap guru akan diberikan training selama 3 bulan. Dengan adanya training ini, para guru dapat belajar cara menghadapi situasi dan tekanan dalam mengajar ABK. Dukungan sosial, seperti dari kepala sekolah, rekan kerja, dan orang tua siswa dapat membantu guru mengelola emosi mereka. Guru E menyatakan bahwa dengan melapor kepada kepala sekolah, ia mendapat bimbingan dan merasa lega ketika merasa terbebani dengan siswa tertentu. Rekan kerja juga menjadi tempat untuk saling berbagi cerita dan solusi yang dapat meringankan beban emosional. Guru-guru ini juga menyatakan bahwa kepercayaan orang tua dan harapan mereka terhadap kemampuan guru memberikan motivasi untuk bersabar dan profesional ketika menghadapi masalah. Dukungan sosial ini merupakan hal yang penting dalam menjaga keseimbangan emosional mereka.

Menurut Gross (1998) terdapat lima strategi utama regulasi emosi, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Guru SLB menunjukkan Penggunaan berbagai strategi regulasi emosi yang telah dijelaskan dalam teori Gross (1998) ini.

Pertama, *situation selection*, dimana guru sering kali memilih untuk menghindari situasi yang menimbulkan emosi negative dan berusaha menenangkan pikiran untuk menghindari keputusan impulsif yang dapat mempengaruhi suasana kelas. Guru I menyatakan bahwa ketika emosi siswa meningkat, ia lebih memilih untuk mengarahkan mereka keluar dari ruang kelas atau menuju tempat yang lebih tenang, sehingga mereka dapat menenangkan diri dan tidak mengganggu teman-temannya yang sedang fokus belajar. Hal ini juga memberikan waktu bagi guru untuk tetap tenang dan mengelola emosinya dengan bijaksana, tanpa membiarkan perasaan frustrasi atau marah menguasai situasi. Guru R juga menyatakan kalau sudah tidak bisa sabar lagi, ia akan meminta bantuan kepada guru lain untuk menggantikannya sebentar sampai ia tenang kembali.

Kedua, *situation modification*, dengan ini guru merubah suasana lingkungan kelas. Guru I dan guru R, misalnya, memindahkan siswa yang tantrum atau marah ke tempat yang lebih tenang agar tidak mengganggu proses pembelajaran. Selain itu, berdasarkan guru E dan rekan kerjanya, melakukan perubahan strategi pembelajaran juga dapat mendorong terciptanya lingkungan belajar yang kondusif. Guru menyatakan dengan memahami kondisi atau situasi setiap siswa, mereka dapat mengurangi kemungkinan munculnya emosi negatif.

Ketiga, *attentional deployment*, dengan strategi ini guru dapat meminimalisir tekanan emosional mereka. Guru E dan guru R sering Menggunakan *self-talk* untuk mengingatkan diri mereka sendiri bahwa dalam menghadapi ABK membutuhkan perhatian dan kesabaran. Mereka menekankan bahwa ini adalah tugas yang perlu mereka jalani dan mungkin akan mendapatkan hikmahnya dikemudian hari. Strategi ini meungkinkan guru untuk tetap tenang dan fokus dalam

melaksanakan tugas yang ada. Guru I juga menyatakan bahwa menulis buku diari adalah strategi yang baik untuk meluapkan emosinya. Ia merasa lebih tenang dan lebih fokus dalam mengajar setelah meluapkan segala emosinya dengan menulis.

Keempat, *cognitive change*, yaitu dengan mengubah cara pandang mereka terhadap situasi penuh tekanan yang mereka rasakan. Guru E dan guru R menggunakan pemikiran positif dalam mengatasi masalah. Misalnya, mereka merasa senang dengan kesempatan yang diberikan dalam membantu siswa berkebutuhan khusus atau yang mereka sebut “anak titipan surga” untuk menjadi lebih baik. Meskipun prosesnya tidak selalu berjalan baik, mereka yakin akan hikmahnya di kemudian hari. Strategi ini membantu guru untuk melihat tantangan sebagai peluang untuk terus berkembang.

Terakhir, *response modulation*, dengan ini guru mengelola respons emosional mereka dengan berbagai strategi dengan pendekatan konstruktif. Misalnya, seperti berbicara dengan rekan kerja, menulis, *self-talk* untuk menenangkan diri, dan memisahkan anak yang tantrum agar dapat tenang serta menjaga lingkungan kelas yang kondusif. Dengan strategi-strategi ini, guru dapat mengelola emosi mereka dengan baik.

Regulasi emosi dapat memberikan dampak positif dan dampak negatif terhadap guru tersebut. Dampak positif yang dapat dirasakan oleh guru tersebut yaitu dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran, kesejahteraan dan menciptakan hubungan yang baik antara murid dan guru. Seperti yang dinyatakan oleh Guru E penting untuk mencari kenyamanan anak tersebut, karena jika anak tersebut nyaman proses belajar mengajar akan dipermudah. Selain itu, Guru E juga menekankan bahwa kesabaran dan keikhlasan sangat penting untuk mengendalikan emosi. Kesabaran dan keikhlasan tersebut bertujuan untuk membantunya menghadapi situasi yang sulit dengan lebih efektif.

Selain itu, Guru I menyatakan bahwa salah satu cara guru dalam meregulasi emosi yaitu dengan menyuruh ABK yang emosinya sedang meledak-ledak untuk keluar kelas dan menenangkan diri. Cara tersebut dapat memberikan dampak yang positif bagi guru dan siswa tersebut. Salah satu dampaknya yaitu guru dapat menenangkan dirinya dan mengelola emosinya dengan bijaksana. Selain itu juga dapat menciptakan suasana yang harmonis dan selanjutnya proses pembelajaran dengan harmonis. Guru I juga menyatakan bahwa ia akan memberikan ruang untuk siswa yang sedang marah dengan tujuan untuk memberikan waktu bagi siswa tersebut untuk meredakan emosinya dan menjaga situasi kelas agar tetap kondusif. Selain itu, guru juga dapat menghindari ketegangan yang kemudian dapat memicu reaksi emosional. Selain itu, saat guru 2 merasakan emosi yang meluap-luap, ia akan pergi keluar kelas sejenak untuk menenangkan diri. Tindakan tersebut dapat bertujuan untuk membuat guru tersebut dapat merespons situasi dengan lebih tenang dan menghindari keputusan yang impulsif yang dapat mempengaruhi suasana kelas. Cara lain yang dilakukan guru 2 untuk meregulasi emosi yaitu dengan menulis yang bertujuan untuk meluapkan segala emosi yang dirasakannya. Tindakan tersebut dapat berdampak positif pada guru tersebut, yaitu membantu menjaga keseimbangan emosional dan memberikan kekuatan untuk tetap fokus pada tugas mengajar dengan kepala dingin.

Sedangkan Guru R menyatakan bahwa cara dia meregulasi emosi yaitu dengan *self-talk* dan berdiri sejenak untuk menenangkan dirinya. Hal tersebut bertujuan untuk menghindari meluapnya emosi negatif saat proses pembelajaran. Hal tersebut dapat berdampak positif pada guru tersebut dan pada suasana kelas. Yaitu terjaganya suasana kelas agar tetap kondusif dan hal tersebut juga dapat menghindari munculnya emosi negatif dari guru tersebut.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi guru SLB sangat penting untuk menghadapi tantangan dalam mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK). Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada guru SLB diantaranya situasi siswa, pengalaman mengajar, dukungan sosial serta kepribadian. Strategi regulasi emosi yang diterapkan guru SLB meliputi *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change* dan *response modulation*. Terdapat juga dampak positif dari regulasi emosi yang efektif mencakup peningkatan efektivitas pembelajaran, kesejahteraan guru serta hubungan harmonis antara

guru dan siswa. Guru yang dapat dan mampu mengelola emosinya dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, menjaga keseimbangan emosional serta merespons situasi dengan lebih tenang dan bijaksana.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agasni, A. A., & Indrawati, E. S. (2015). Kecerdasan Spritual dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Program Pendidikan Sederhana Sarjana Kedokteran. *Jurnal Empati*, 4(1), 23-27.
- ARIYANI, M., & NISSA, S. Z. (2016). Regulasi Emosi Pada Guru Ditinjau Dari Status Pernikahan. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 5(2), 91-99. <https://doi.org/10.21009/jppp.052.06>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- 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.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *PSIKIS: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 16-28.
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445-4451.
- Nirmala, A. P., & Hikmah, F. (2022). Hubungan Stres Kerja dan Beban Kerja dengan Kecerdasan Emosi Guru SLB di Kabupaten Batang. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(4), 657-663.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Solo: Cakra Books.
- Nurhaliza, N. S., Dewi, R., & Iramadhani, D. (2023). Regulasi Emosi Pada Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) Non-Pendidikan Luar Biasa (Non-PLB). *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 37-44.
- Orb, A., Eisenhauer, L., & Wynaden, D. (2001). Ethics in qualitative research. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 93-96.
- Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 169 - 178.
- Romadhani, D., & Imanti, V. (2022). *REGULASI EMOSI GURU DI SEKOLAH LUAR BIASA (SLB) AUTIS HARMONY SURAKARTA* (Doctoral dissertation, UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA).
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99-108.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33-46.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiani, I., & Nugraheni, N. (2023). Makna Guru Sebagai Peranan Penting Dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Citra Pendidikan*, 3(4), 1261-1268.
- Sunardi & Sunaryo. (2007) *Intervensi Dini Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Shisilia, S. G., & Oktaviana, M. (2024). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well-Being pada Guru SLB. *Journal on Education*, 6(4), 21576-21588.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 250-283.
- Wahyuningsih, S., Yusuf, A., Rismayati, R., & Setiakarnawijaya, Y. (2016). *Panduan Gerakan Literasi Sekolah di Sekolah Luar Biasa*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus.
- Wulandari, R., & Hidayah, N. (2018). Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(2), 143-150.