

PERAN PENTING KETERAMPILAN REGULASI EMOSI PADA GURU DI SEKOLAH INKLUSIF

Berlian Novira Sonya Ramadhani
Universitas Negeri Surabaya

Email: berlianrmdhani@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pentingnya peran keterampilan guru pada sekolah inklusif dalam meregulasi emosinya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik analisis deskriptif yang didasarkan pada kajian studi literatur. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memegang peran penting bagi guru dalam menjalankan tugasnya, terlebih lagi bagi guru di sekolah inklusif yang harus berhadapan dengan anak berkebutuhan khusus sehingga diperlukan kemampuan yang ekstra untuk mengelola emosinya. Dengan memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, guru dapat mengatur atau mengelola emosinya dengan tujuan untuk mengoptimalkan efektivitas guru dalam mengajar sehingga dapat menjadi lebih profesional dan mempermudah guru dalam mengondisikan perilaku siswanya

Kata Kunci: Guru, Regulasi Emosi, Sekolah Inklusif

Article History

Received: Juli 2025
Reviewed: Juli 2025
Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 482
Prefix DOI: Prefix DOI:
10.8734/sindoro.v1i2.360
Copyright: Author
Publish by: SINDORO



This work is licensed
under a [Creative
Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Hal mengenai hak dalam mendapatkan pendidikan tertuang dalam UUD 1945 Pasal 31 Ayat 1 yang berbunyi “*Setiap warga negara berhak mendapat pendidikan*”. Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) secara utuh memiliki peluang yang sama besarnya untuk mendapatkan pendidikan yang layak dan memadai. Selama ini, masyarakat sering kali memandang anak sebagai anak yang memiliki keterbatasan baik secara fisik dan mental. Anak berkebutuhan khusus bahkan dianggap tidak dapat mandiri, menjadi beban, dan lain sebagainya. Hal ini dapat menjadi faktor kurangnya sosialisasi anak berkebutuhan khusus dengan lingkungan di sekitar tempat tinggalnya bahkan hingga enggan untuk mengikuti jenjang pendidikan. Padahal, sebenarnya pendidikan merupakan faktor utama yang dapat memberi dampak terhadap masa depan anak tersebut.

Menurut Usop (dalam Rianty & Pramudiani, 2020), jenis pendidikan yang dapat diikuti oleh anak berkebutuhan khusus salah satunya adalah pendidikan dengan sistem inklusif. Rianty & Pramudiani (2020) menyatakan bahwa dalam pendidikan inklusi terdapat fasilitas yang diberikan yaitu sekolah inklusi di mana sekolah ini didirikan untuk menjadi sarana belajar peserta didik pada umumnya dan juga peserta didik ABK yang di dalamnya telah disediakan tempat bagi anak berkebutuhan khusus untuk belajar sesuai dengan kondisinya. Nurhasanah (2023) menjelaskan bahwa dalam proses pembelajaran, terdapat beberapa komponen pendukung yang menjadi faktor lancarnya proses belajar, salah satunya yaitu guru sebagai pusat dari struktur dalam pendidikan.

Mengajar anak berkebutuhan khusus bukanlah hal yang mudah. Tentunya dalam proses pembelajaran tersebut guru memerlukan banyak tenaga yang menguras energi baik secara fisik ataupun mental. Nurhasanah (2023) menjelaskan bahwa terkurasnya energi dan emosi membuat guru yang bertanggung jawab untuk mengajar anak berkebutuhan khusus rentan akan stres, kestabilan emosi yang terganggu, sedih, serta rasa lelah yang muncul akibat dari beberapa

faktor antara lain yaitu perilaku anak berkebutuhan khusus yang sulit untuk dikendalikan oleh guru, terlalu banyak menanggung beban kerja, kurang baik dalam mengatur waktu, tidak mendapat apresiasi atau penghargaan yang sesuai dengan usahanya, serta hubungan interpersonalnya yang semakin memudar. Selain itu, stres yang ada dalam seseorang juga dapat terjadi sebab terdapat kesenjangan kemampuan yang dimiliki dengan pekerjaan yang ditekuni (Nurhasanah, 2023).

Mashar (dalam Rianty & Pramudiani, 2020) menjelaskan emosi merupakan reaksi berupa rasa senang dan tidak senang dalam diri individu sebagai bentuk respon atas kejadian tertentu. Dalam diri manusia terdapat dua emosi berdasarkan pengelompokkannya, yaitu emosi negatif dan emosi positif.

Jennings & Greenberg (dalam Karaben & Kustanti, 2020) menyatakan bahwa keadaan emosional seseorang yang dalam kondisi kurang baik dapat menyebabkan rasa enggan untuk melakukan perilaku prososial. Hal ini juga terjadi pada guru. Karaben & Kustanti (2020) menjelaskan bahwa seorang guru yang merasa lelah secara emosional dapat menimbulkan resiko bersikap sinis dan seolah tidak memiliki perasaan hingga menyebabkan timbulnya rasa bimbang untuk melanjutkan profesinya atau harus memilih berhenti.

Dengan demikian, diperlukan adanya regulasi emosi yang baik pada seorang guru dalam menjalankan tugasnya sehingga emosi negatif yang dirasakan dapat ditransfer ke dalam emosi positif. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian dan mengangkat tema terkait permasalahan regulasi emosi pada guru sekolah inklusif dengan judul “Peran Penting Keterampilan Regulasi Emosi pada Guru di Sekolah Inklusif”

METODE PENELITIAN

Penyusunan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik analisis deskriptif yang didasarkan pada kajian studi literatur yang didapat melalui penelitian-penelitian terdahulu berupa buku, jurnal nasional, dan jurnal internasional. Studi kajian literatur adalah sebuah penelusuran dalam penelitian yang bersifat kepustakaan melalui media buku, jurnal, serta hasil penerbitan lainnya yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian guna menyusun tulisan terkait topik tertentu (Marzali, 2016).

Tujuan kajian literatur dibagi menjadi dua tujuan utama, yaitu untuk menghasilkan sebuah tulisan untuk mengenalkan kajian-kajian yang berkaitan dengan topik yang perlu untuk diketahui sedangkan tujuan lainnya yaitu sebagai syarat atas kepentingan penelitian (Marzali, 2016). Penelitian ini akan menyajikan hasil penelitian para peneliti terdahulu dan menyimpulkan mengenai pentingnya regulasi emosi pada guru di sekolah inklusif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tantangan yang dialami oleh guru pada sekolah inklusi jauh lebih kompleks dibandingkan dengan guru di sekolah biasa (Khaerunnisa *et al*, 2019). Hal ini dikarenakan guru pada sekolah inklusi harus berhadapan dengan anak berkebutuhan khusus yang memerlukan penanganan lebih dalam prakteknya. Oleh karena itu seorang guru dalam sekolah inklusif harus memiliki regulasi emosi yang baik. Khaerunnisa *et al* (2019) menyatakan bahwa guru dengan regulasi emosi yang kurang baik akan berpotensi melakukan tindakan yang tidak diinginkan.

Wade (dalam Rianty & Pramudiani, 2020) menjelaskan emosi merupakan stimulus yang memiliki keterkaitan dengan munculnya perubahan dari wajah dan tubuh seseorang, sekaligus sebagai tanda adanya aktivitas dalam otak yang merupakan bentuk penilaian kognitif serta perasaan subjektif dengan adanya suatu keinginan untuk melakukan tindakan yang didasarkan pada kebijakan suatu budaya.

Taxer & Gross (dalam Karaben & Kustanti, 2020) menyatakan bahwa seorang guru mengatur atau mengelola emosinya dengan tujuan untuk mengoptimalkan efektivitas guru dalam mengajar sehingga dapat menjadi lebih profesional dan mempermudah guru dalam

mengondisikan perilaku siswanya. Regulasi emosi merupakan suatu proses pengenalan, cara memelihara, serta mengatur atau mengelola emosi baik negatif maupun positif entah dengan cara dikendalikan atau otomatis, baik terlihat ataupun tidak nampak, baik disadari maupun tidak (Nurhasanah, 2023). Khaerunnisa *et al* (2019) menyatakan bahwa regulasi emosi melibatkan beberapa hal meliputi kesadaran dan pemahaman emosi, penerimaan emosi, kemampuan mengatur perilaku impulsif, serta kemampuan memanfaatkan strategi emosi sesuai dengan perilaku yang diinginkan.

Nurhasanah (2023) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa subjek secara sadar dapat mengelola emosi yang muncul dengan mudah karena memahami aspek terkait regulasi emosi. Sejalan dengan pernyataan Gross (dalam Minarni, 2021) yang menyatakan bahwa regulasi emosi terdiri atas beberapa aspek, antara lain *Strategies to Emotional Regulation* (kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatur bagaimana ia merespon emosi sehingga respon yang ditunjukkan tidak berlebihan), *Engaging in Goal Directed Behavior* (kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya sehingga tidak menimbulkan respon emosi negatif), *Control Emotional Response* (kemampuan secara emosional yang dimiliki seseorang dalam bersosialisasi dengan prang lain atau lingkungan sekitarnya), serta *Acceptance of Emotional Response* (kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mempersepsikan sebuah keadaan yang menimbulkan emosi dalam diri).

Penelitian yang dilakukan Restina (dalam Khaerunnisa *et al*, 2019) menyatakan 2 dari 12 guru memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dan menunjukkan penerimaan terhadap emosi yang dirasakannya ketika berhadapan dengan situasi yang menstimulus emosi negatif, sedangkan guru yang kurang dapat meregulasi emosi menunjukkan respon kurang baik pada siswa. Hal yang dilakukan oleh guru dialami oleh guru-guru tersebut dapat dijelaskan dengan pernyataan Khaerunnisa *et al* (2019) bahwa regulasi emosi melibatkan empat hal penting antara lain kesadaran dan pemahaman emosi, penerimaan emosi, kemampuan dalam mengelola perilaku impulsif sehingga dapat menunjukkan perilaku yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan, serta kemampuan dalam mengatur strategi emosional.

Rianty & Pramudiani (2020) menyatakan bahwa manusia memiliki dua kategori emosi yang terdiri atas emosi positif dan emosi negatif. Mashar (dalam Rianty & Pramudiani, 2020) mendefinisikan emosi positif sebagai reaksi yang menyenangkan dari kejadian yang dialami, dan sebaliknya, emosi negatif merupakan reaksi yang kurang menyenangkan atas kejadian yang dialami. Fredickson (dalam Rianty & Pramudiani) mengemukakan bahwa emosi positif memiliki empat jenis, antara lain kegembiraan (*joy*), ketertarikan (*interest*), kepuasan (*contentment*), dan cinta (*love*). Teori tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Rianty & Pramudiani (2020) yang menemukan hasil terkait emosi positif guru pendamping siswa autisme yaitu menunjukkan perasaan gembira, rasa ketertarikan, kepuasan dalam diri, serta rasa cinta.

Rianty & Pramudiani (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru pendamping siswa autisme, mendampingi ABK dalam belajar merupakan suatu tantangan yang menguras emosi pada guru dan bisa muncul dalam bentuk amarah atau kesal. Maka dari itu kemampuan guru dalam meregulasi emosinya memiliki peran penting dalam menjalankan profesi tersebut. Karaben & Kustianti (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi yang tinggi oleh guru disebabkan oleh keterbiasaan guru untuk bersabar, mampu menahan emosi negatif, dapat mengelola ekspresi sehingga tidak muncul berlebihan ketika marah, dan tidak larut dalam amarahnya.

Ariani & Kristiana (2017) menyatakan bahwa individu dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi memiliki kemampuan dalam memahami dan menyadari perasaan yang ada dalam dirinya sehingga ia dapat mengelola perilaku yang muncul agar dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Karaben & Kustianti (2020) yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka akan diikuti oleh peningkatan perilaku prososial.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Saptandari (2020) memperoleh hasil bahwa salah satu metode yang dilakukan guru untuk dapat meminimalisir emosi negatif supaya tidak muncul berlebihan adalah dengan membiarkan atau mendinginkan siswa ABK. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Jiang *et al* (2015) menunjukkan bahwa regulasi emosi dilakukan oleh guru dalam rangka meningkatkan emosi positif dan menurunkan ekspresi yang muncul akibat emosi negatifnya. Kedua penelitian ini juga sesuai dengan pernyataan Gross (dalam Nurhasanah, 2023) yang menyatakan bahwa terdapat aspek dalam regulasi emosi yaitu mengelola emosi positif dan negatif dengan baik, kemampuan dalam menyadari emosi, serta kemampuan mengatur tekanan yang muncul disebabkan oleh masalah yang sedang dihadapi.

Lambert *et al* (dalam Marsidi, 2018) menyatakan bahwa emosi negatif yang muncul dalam diri guru dapat disebabkan oleh beberapa hal terkait orang tua siswa, rekan sesama guru, tidak seimbangnya beban dan penghasilan, dukungan yang kurang, terlalu banyak beban tugas, perilaku siswa, serta kelelahan emosional. Penelitian yang dilakukan Wulan & Sari (2015) menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan guru dalam meregulasi emosi, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami oleh guru. Hal ini sesuai dengan pernyataan Fredrickson (dalam Rianty & Pramudiani, 2020) yang menyatakan bahwa emosi positif seharusnya ditanamkan dalam diri setiap individu karena emosi positif memegang peran penting terlebih untuk meminimalisir stres yang dialami individu.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi emosi positif dalam diri seorang guru meliputi lingkungan sekitarnya, kemampuan yang dimiliki, kerja sama, pengalaman dalam bekerja, motivasi dalam diri, serta kepribadian yang dimiliki (Rianty & Pramudiani, 2020). Guru dengan kehidupan yang baik memiliki potensi lebih besar untuk memunculkan tingginya kepuasan dalam hidup dan memiliki emosi yang lebih positif. Fredrickson (dalam Marsidi, 2018) mengungkapkan bahwa meningkatkan emosi positif yang muncul dapat berpotensi untuk mengurangi emosi negatif. Chan (dalam Marsidi, 2018) menunjukkan bahwa emosi positif dapat mencegah munculnya *burnout*, mencegah kelelahan emosional, meminimalisir kurangnya keterlibatan guru dalam aktivitas dengan siswa, serta mengurangi perasaan tidak bermakna dalam diri.

SIMPULAN

Regulasi emosi merupakan suatu proses pengenalan, cara memelihara, serta mengatur atau mengelola emosi baik negatif maupun positif. Tantangan yang dialami oleh guru pada sekolah inklusi jauh lebih kompleks dibandingkan dengan guru di sekolah biasa karena harus berhadapan dengan anak berkebutuhan khusus. Guru dengan regulasi emosi yang kurang baik akan berpotensi melakukan tindakan yang tidak diinginkan. Emosi negatif yang muncul dalam diri guru dapat disebabkan oleh beberapa hal terkait orang tua siswa, rekan sesama guru, tidak seimbangnya beban dan penghasilan, dukungan yang kurang, terlalu banyak beban tugas, perilaku siswa, serta kelelahan emosional. Dalam hal ini, regulasi emosi akan berperan dalam meminimalisir stres yang dialami guru. Maka dari itu kemampuan guru dalam meregulasi emosinya memiliki peran penting dalam menjalankan profesi tersebut.

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. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2017.15097>
- Huroiyati, A., & Paramitha, P. P. (2015). Studi deskriptif sikap guru terhadap pendidikan inklusi di SMP Negeri inklusi se-Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 4(1), 1-8. journal.unair.ac.id/filerPDF/jppp93c667158efull.pdf%0APowered
- Jiang, J., Vauras, M., Volet, S., & Wang, Y. (2016). *Teachers' Emotions and Emotion Regulation Strategies: Self- and Students' Perceptions*. 54, 22-31.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2015.11.008>

- Karaben, G. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial Guru Di SLB Negeri Semarang. *Jurnal Empati*, 9(nomor 4), 294-299. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2020.28953>
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jp.v2i1.430>
- Marsidi, S. R. (2018). Pengaruh Program Mindful Teaching terhadap Emosi pada Guru Sekolah Dasar Pelaksana Pendidikan Inklusi. *Jurnal Forum Ilmiah*, 15(3), 579-599. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/view/2430>
- Marzali, A. (2016). Menulis Kajian Literatur. *ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 27-36. <https://doi.org/https://doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1613>
- Minarni. (2021). Regulasi Emosi Ibu Mendampingi Anak dalam Belajar di Masa Pandemi COVID-19. *DIALEKTIKA: Jurnal Pemikiran Islam Dan Ilmu Sosial*, 14(1), 1-15. <https://jurnal.iainambon.ac.id/index.php/DT/article/view/2177>
- Nurhasanah, N. (2023). Regulasi Emosi pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Fenomenologi Sekolah Luar Biasa X). *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 2(2), 12-28. <https://doi.org/https://doi.org/10.36420/dawa.v2i2.199>
- Rahmawati, P., & Saptandari, E. W. (2020). Peran Persepsi Siswa atas Keterampilan Sosial-Emosional Guru terhadap Regulasi Emosi Siswa Sekolah Inklusi. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(2), 120-134. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jip.4.2.120-134.2020>
- Rianty, A., & Pramudiani, D. (2020). Emosi Positif pada Guru Pendamping Siswa Autis Pada SD Negeri 131/IV Kota Jambi. *Jurnal Psikologi Jambi*, 5(2), 28-37. <https://online-journal.unja.ac.id/jpj/article/view/12638>
- 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. <https://doi.org/http://doi.org/10.21009/JPPP>