

REGULASI EMOSI GURU SLB DI KOTA KUPANG

Maria Lydia Seo Taboy¹, Yeni Damayanti², Mardiana Artati³, Marleny Purnamasary Panis⁴

Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana^{1,2,3,4}

e-mail: seom09192@gmail.com

ABSTRAK

Guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) yang berlatar belakang pendidikan non-Pendidikan Luar Biasa (PLB) sering kali menghadapi tantangan kompleks dalam menangani anak berkebutuhan khusus, yang berdampak signifikan pada stabilitas emosional mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam tingkat regulasi emosi guru SLB non-PLB di Kota Kupang, mengingat pentingnya pengelolaan emosi dalam menjaga profesionalisme dan kualitas pembelajaran. Menggunakan metode kuantitatif deskriptif, penelitian ini melibatkan 103 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala regulasi emosi yang mengukur dimensi strategi, tujuan, kontrol, dan penerimaan, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas guru (49,5%) memiliki kemampuan regulasi emosi pada kategori sedang. Analisis lebih lanjut mengungkap adanya variasi berdasarkan demografi, di mana guru perempuan dan mereka yang berada pada fase dewasa tengah cenderung memiliki stabilitas emosi yang lebih baik. Simpulan utama menegaskan bahwa meskipun sebagian guru telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang memadai, masih diperlukan intervensi strategis berupa pelatihan dan dukungan psikologis untuk meningkatkan resiliensi emosional mereka dalam menghadapi dinamika kelas yang menantang.

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

ABSTRACT

Teachers in Special Needs Schools (SLB) with non-special education backgrounds often face complex challenges in dealing with children with special needs, which significantly impacts their emotional stability. This study aims to analyze in-depth the level of emotional regulation of SLB teachers from non-PLB schools in Kupang City, given the importance of emotional management in maintaining professionalism and the quality of learning. Using a descriptive quantitative method, this study involved 103 respondents selected through *purposive sampling*. Data were collected using an emotion regulation scale that measures the dimensions of strategy, goals, control, and acceptance, and then analyzed using descriptive statistics. The findings indicate that the majority of teachers (49.5%) have moderate emotional regulation skills. Further analysis revealed variations based on demographics, with female teachers and those in middle adulthood tending to have better emotional stability. The main conclusion confirms that although some teachers have adequate emotional regulation skills, strategic interventions in the form of training and psychological support are still needed to increase their emotional resilience in facing challenging classroom dynamics.

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

PENDAHULUAN

Sekolah Luar Biasa (SLB) memegang peranan vital sebagai lembaga pendidikan formal yang didedikasikan untuk memberikan layanan pendidikan khusus bagi anak-anak berkebutuhan khusus (ABK). Sebagai sebuah institusi, SLB terbentuk dari integrasi berbagai unsur yang diarahkan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, dengan inti

prosesnya terletak pada interaksi pembelajaran yang adaptif bagi peserta didik. Nasution dkk. (2022) menegaskan bahwa SLB merupakan entitas pendidikan khusus yang menyelenggarakan program edukasi yang dirancang spesifik untuk memenuhi kebutuhan unik para siswa. Dalam ekosistem pendidikan ini, faktor guru mendominasi keberhasilan struktur pendidikan secara keseluruhan. Guru bukan sekadar pengajar, melainkan faktor determinan yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan murid, terutama dalam konteks pendidikan khusus (Prabowo, 2019). Oleh karena itu, tenaga pendidik di SLB dituntut untuk senantiasa menjunjung tinggi profesionalisme dengan standar kompetensi yang berbeda dan lebih spesifik dibandingkan dengan guru di sekolah umum.

Tuntutan profesionalisme bagi guru SLB tidak hanya berhenti pada kemampuan pedagogis, tetapi juga merambah pada aspek psikologis yang mendalam, khususnya terkait pengelolaan emosi. Seorang guru SLB diwajibkan memiliki kemampuan regulasi emosi yang prima dalam menjalankan tugas mulianya. Hal ini menjadi krusial karena dalam kesehariannya, guru akan sering dihadapkan pada situasi dan kondisi kelas yang tidak kondusif, serta perilaku peserta didik yang mungkin kurang kooperatif atau sulit diarahkan karena hambatan yang mereka miliki. Khaerunnisa dkk. (2019) menjelaskan bahwa keadaan negatif yang kerap terjadi di lingkungan belajar SLB berpotensi memicu munculnya emosi negatif pada diri guru. Jika tidak dikelola dengan baik, emosi ini dapat menghambat proses pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan mekanisme pengelolaan atau regulasi emosi yang efektif agar perasaan negatif tersebut dapat divalidasi dan disalurkan ke arah yang positif. Kemampuan ini menjadi benteng utama bagi guru untuk tetap memberikan pelayanan terbaik tanpa terpengaruh oleh tekanan situasi, memastikan lingkungan belajar tetap aman dan mendukung bagi perkembangan siswa berkebutuhan khusus.

Namun, terdapat kesenjangan yang nyata antara tuntutan ideal kompetensi guru SLB dengan realitas di lapangan, terutama terkait latar belakang pendidikan tenaga pengajar. Fenomena yang sering dijumpai adalah banyaknya guru SLB yang tidak memiliki latar belakang pendidikan khusus atau non-Pendidikan Luar Biasa (non-PLB). Hastuti (2018) menyoroti bahwa guru dengan latar belakang non-PLB seringkali memiliki pengetahuan dan keterampilan yang sangat terbatas mengenai ABK, baik secara teoritis maupun praktikal, karena tidak mendapatkan kurikulum tersebut selama masa perkuliahan. Kondisi ini menyebabkan mereka menghadapi berbagai kendala signifikan saat mengajar, mulai dari kesulitan memahami karakteristik unik setiap siswa, hambatan dalam berkomunikasi, hingga membutuhkan waktu yang lama untuk beradaptasi. Rizky dan Fasikhah (2019) menambahkan bahwa ketidaksiapan ini tak jarang mengarahkan guru pada respons emosional yang reaktif, seperti rasa marah atau tindakan membentak siswa agar berhenti berulah, serta penggunaan ancaman hukuman sebagai metode pendisiplinan. Hal ini menunjukkan adanya kerentanan emosional yang tinggi pada guru non-PLB akibat kurangnya bekal pemahaman terhadap subjek didik mereka.

Kondisi empiris di Kota Kupang semakin mempertegas urgensi permasalahan ini. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan pada bulan November 2024 dan Januari 2025 di empat SLB di Kota Kupang, ditemukan fakta bahwa mayoritas tenaga pengajar berlatar belakang non-PLB. Para guru ini mengakui adanya kesulitan yang sangat signifikan, terutama pada tahun-tahun awal masa pengabdian, di mana beberapa di antaranya bahkan mengalami stres berat dan gangguan kesehatan akibat proses adaptasi yang intens. Realitas di lapangan sering kali jauh lebih kompleks daripada teori umum yang mereka pelajari, di mana guru harus mengelola kelas yang berisi 5-6 siswa dengan jenis hambatan yang berbeda-beda dalam satu waktu. Keluhan mengenai kelelahan menghadapi siswa tunagrahita yang berbicara tanpa henti atau perilaku agresif siswa menjadi hal yang lumrah. Salah satu guru mengungkapkan bahwa

tantangan tidak hanya datang dari kesulitan mengajar, tetapi juga gangguan fisik tak terduga dari siswa, yang menuntut kesabaran ekstra. Situasi ini mengonfirmasi bahwa beban emosional guru non-PLB di Kota Kupang sangat tinggi dan memerlukan strategi penanganan yang serius.

Dalam menghadapi dinamika tersebut, regulasi emosi menjadi aspek psikologis yang paling fundamental bagi seorang pendidik. Hasanah dan Alivia (2023) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan seseorang untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional guna mencapai tujuan. Individu yang gagal meregulasi emosinya cenderung tidak mampu membuat keputusan yang rasional dan kreatif dalam memecahkan masalah di kelas. Regulasi emosi mencakup empat aspek utama: strategi regulasi (keyakinan untuk mengatasi masalah), kemampuan berorientasi pada tujuan (tetap fokus meski merasa negatif), kontrol impuls (mengendalikan respon fisiologis dan perilaku), serta penerimaan emosi (tidak merasa malu atas emosi yang dirasakan). Kemampuan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan kerja, pengalaman hidup, jenis kelamin, dan usia kematangan. Bagi guru SLB, penguasaan terhadap aspek-aspek ini bukan sekadar pelengkap, melainkan kebutuhan primer. Tanpa regulasi emosi yang baik, guru akan kesulitan membangun hubungan yang terapeutik dengan siswa, yang pada akhirnya akan merugikan perkembangan siswa itu sendiri dan menurunkan kesehatan mental guru.

Melihat besarnya dampak regulasi emosi terhadap kinerja guru dan kualitas pembelajaran di SLB, penelitian mengenai topik ini menjadi sangat mendesak untuk dilakukan. Agustin (2023) memperingatkan bahwa guru SLB dengan tingkat regulasi emosi yang rendah sangat rentan mengalami penurunan kinerja, yang bermanifestasi dalam bentuk perilaku mudah marah, rasa kecewa yang mendalam, kecemasan berlebih, dan hilangnya empati terhadap siswa. Meskipun pengalaman mengajar dapat menjadi guru terbaik, tantangan dalam mengelola emosi tetap menjadi isu krusial yang harus dipetakan secara akademis, terutama bagi guru non-PLB yang tidak memiliki fondasi keilmuan pendidikan khusus. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah pengetahuan tersebut dengan menawarkan nilai baru berupa analisis mendalam mengenai profil dan tingkat regulasi emosi guru SLB non-PLB dalam konteks lokal di Kota Kupang. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi dan strategi yang digunakan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan manajemen sumber daya manusia di sekolah luar biasa, serta menjadi dasar perumusan pelatihan yang tepat sasaran untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru dan efektivitas pembelajaran ABK.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif untuk mengkaji secara objektif dan sistematis mengenai fenomena regulasi emosi guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) yang berlatar belakang non-Pendidikan Luar Biasa (non-PLB). Metode deskriptif dipilih karena bertujuan untuk memberikan gambaran yang akurat, faktual, dan terukur mengenai karakteristik populasi atau situasi tertentu sebagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Dengan demikian, hasil yang diperoleh dapat dianalisis dan diinterpretasikan untuk memahami dinamika psikologis guru dalam konteks nyata di lapangan. Lokasi penelitian difokuskan di Kota Kupang, dengan target populasi adalah para tenaga pendidik yang mengajar di SLB namun tidak memiliki kualifikasi akademik formal di bidang pendidikan khusus. Hal ini didasarkan pada urgensi untuk memetakan kesiapan mental guru dalam menghadapi tantangan mengajar yang kompleks.

Penentuan subjek penelitian dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, yaitu metode pengambilan sampel non-probabilitas di mana peneliti menetapkan kriteria khusus yang harus dipenuhi oleh responden agar data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria

inklusi utama dalam studi ini adalah guru yang aktif mengajar di SLB di Kota Kupang dan memiliki latar belakang pendidikan non-PLB. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 103 orang guru yang bersedia berpartisipasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala psikologis, yaitu Skala Regulasi Emosi yang diadaptasi dari kerangka teori Gross. Instrumen ini dirancang untuk mengukur empat dimensi utama regulasi emosi, yakni strategi regulasi (*strategies*), kemampuan berorientasi pada tujuan saat emosi negatif muncul (*goals*), kemampuan mengontrol impuls (*control*), dan penerimaan terhadap respon emosi (*acceptance*).

Untuk menjamin kualitas data, instrumen penelitian telah melalui serangkaian uji validitas dan reliabilitas yang ketat sebelum digunakan. Uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki daya beda yang baik dengan nilai korelasi di atas 0,5, sedangkan uji reliabilitas menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,778, yang mengindikasikan bahwa skala tersebut memiliki konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur. Setelah data terkumpul, proses pengolahan dilakukan secara komputasi menggunakan perangkat lunak statistik *SPSS version 26 for Windows*. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik deskriptif untuk menghitung nilai *mean*, standar deviasi, dan persentase, yang kemudian digunakan untuk mengategorikan tingkat regulasi emosi responden ke dalam tingkatan sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi guna penarikan kesimpulan yang komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji deskriptif. Sebelum melakukan uji deskriptif, hal yang perlu dilakukan terlebih dahulu adalah mengetahui nilai *Mean* (M) dan *Standar deviasi* (SD) dari variabel. Diketahui bahwa nilai *Mean* (M= 64,21) dan nilai *standar deviasi* (SD= 5,315). Kemudian perolehan nilai-nilai di atas digunakan untuk melakukan pengolahan data selanjutnya untuk mengetahui kategorisasi tingkat regulasi emosi guru SLB nonPLB di Kota Kupang.

Tabel 1. Tingkat Regulasi Emosi Guru SLB nonPLB di Kota Kupang

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat rendah	1	1%
Rendah	31	30,1%
Sedang	51	49,5%
Tinggi	13	12,6%
Sangat tinggi	7	6,8%

Berdasarkan tabel 1 yang telah disajikan, dapat disimpulkan tingkat regulasi emosi guru SLB nonPLB di Kota Kupang berada pada kategori sedang (49,5%). Setelah melihat hasil kategorisasi regulasi emosi Guru SLB di Kota Kupang secara keseluruhan, peneliti juga ingin melihat kategorisasi regulasi emosi berdasarkan perbedaan jenis kelamin untuk mendapatkan hasil yang lebih spesifik apakah ada perbedaan regulasi emosi guru SLB pada jenis kelamin laki-laki dan jenis kelamin perempuan. Hasil kategorisasi berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi Guru SLB nonPLB di Kota Kupang berdasarkan jenis kelamin

	Laki-laki	Frekuensi	Perempuan	Frekuensi
Sangat rendah	1,9%	2	1,0%	1
Rendah	8,7%	9	19,4%	20
Sedang	15,5%	16	31,1%	32

Tinggi	7,8%	8	6,8%	7
Sangat tinggi	2,9%	3	4,9%	5

Berdasarkan tabel 2 yang telah disajikan dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi emosi guru SLB nonPLB di Kota kupang berdasarkan jenis kelamin paling tinggi dimiliki oleh perempuan dengan kategori sedang (31,1%), sedangkan laki-laki memiliki regulasi emosi sebesar (15,5%). Sehingga jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, tingkat regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan, berada pada kategori sedang. Selanjutnya peneliti ingin melihat tingkat regulasi emosi berdasarkan kategori usia yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi Guru SLB nonPLB di Kota Kupang berdasarkan Usia

	20-40Tahun	41-65 Tahun	>65 Tahun
Sangat rendah	1,9%	1,9%	-
Rendah	15,5%	-	1,9%
Sedang	23,3%	31,1%	-
Tinggi	8,7%	7,8%	-
Sangat tinggi	5,8%	1,9%	-

Berdasarkan tabel 3 yang telah disajikan, maka dapat disimpulkan tingkat regulasi emosi guru SLB nonPLB di Kota Kuang berdasarkan jenis kelamin paling besar dimiliki oleh guru dengan usia 41-65 tahun (dewasa tengah) pada kategori sedang (31,1%). Kemudian peneliti ingin melihat tingkat regulasi emosi Guru SLB nonPLB di Kota Kupang, berdasarkan aspek-aspek yang diukur. Terdapat empat aspek dalam regulasi emosi yang dikemukakan oleh. Tingkat regulasi emosi berdasarkan aspek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Regulasi Emosi Guru SLB nonPLB di Kota Kupang berdasarkan aspek regulasi emosi

Kategorisasi	Strategies	Goals	Control	Acceptance
Sangat rendah	1,9%	6,8%	4,9%	2,9%
Rendah	29,1%	10,7%	13,6%	39,4%
Sedang	35,0%	55,3%	53,4%	29,1%
Tinggi	29,1%	21,4%	21,4%	17,5%
Sangat tinggi	4,9%	5,8%	6,8%	10,7%

Berdasarkan data yang tersaji pada Tabel 4 mengenai kategorisasi regulasi emosi guru SLB non-PLB, terlihat variasi yang menarik pada keempat aspek utama. Aspek goals mendominasi pada kategori sedang dengan persentase tertinggi sebesar 55,3%, diikuti oleh aspek control yang juga berada pada level sedang sebesar 53,4%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas guru cukup mampu menetapkan tujuan dan mengontrol emosi. Namun, terdapat kecenderungan berbeda pada aspek acceptance, di mana persentase terbesar justru berada pada kategori rendah yakni 39,4%, mengindikasikan adanya tantangan tersendiri dalam penerimaan emosi dibandingkan aspek lainnya yang cenderung stabil di level menengah.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi guru sekolah luar biasa (SLB) dengan latar belakang pendidikan non-pendidikan luar biasa (non-PLB) di Kota Kupang secara umum berada pada kategori sedang, dengan persentase dominan sebesar 49,5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas guru memiliki kemampuan dasar yang cukup memadai dalam mengelola respons emosional mereka saat berhadapan dengan dinamika kelas inklusif, namun belum mencapai tahap optimal yang konsisten. Kondisi ini sejalan dengan temuan Agustin (2023), yang menyatakan bahwa regulasi emosi pada tingkat sedang mencerminkan kemampuan individu untuk meyakini kapasitas diri dalam mengatasi masalah dan menenangkan diri, meskipun masih rentan terhadap fluktuasi tekanan. Hal serupa

diungkapkan oleh Shisilia dan Oktaviana (2024), bahwa guru dengan regulasi emosi sedang memiliki fondasi yang baik untuk menghadapi tantangan harian, namun tetap memerlukan peningkatan kapasitas karena kerentanan terhadap stres kerja yang tinggi di lingkungan SLB. Kategori sedang ini menjadi sinyal bahwa meskipun guru mampu bertahan, mereka membutuhkan intervensi strategis agar tidak mengalami kelelahan emosional atau *burnout* dalam jangka panjang (AMANAH et al., 2024; Dewi & ASLAMIAH, 2025; Utomo & Hidayah, 2025).

Di sisi lain, terdapat sebagian kecil guru, yakni sebesar 12,6%, yang memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori tinggi. Kelompok ini menunjukkan kemampuan superior dalam memahami, menyadari, dan menjaga stabilitas perasaan mereka di tengah situasi yang menekan. Sesuai dengan pandangan Ariani dan Kristiana (2017), individu dengan regulasi emosi tinggi mampu menyelaraskan perilaku mereka dengan tuntutan situasi, sehingga respons yang muncul dapat diterima secara sosial oleh lingkungan sekitarnya. Guru-guru dalam kategori ini telah terhabituasi untuk menahan impuls kemarahan, bersabar, dan tidak mengekspresikan emosi negatif secara berlebihan atau berlarut-larut kepada siswa berkebutuhan khusus. Tingginya regulasi emosi ini membawa dampak positif yang signifikan, tidak hanya bagi kesejahteraan psikologis guru itu sendiri, tetapi juga bagi efektivitas pembelajaran. Kemampuan memodulasi emosi memfasilitasi perilaku prososial seperti kerja sama dan kesediaan menolong, sedangkan ketidakmampuan meregulasi emosi berpotensi menghambat penyelesaian masalah dan merusak hubungan interpersonal di lingkungan sekolah (AZIZURAHMAN et al., 2025; Banun et al., 2025; Natanti et al., 2024).

Analisis berdasarkan karakteristik demografis jenis kelamin memperlihatkan dinamika yang menarik, di mana guru perempuan mendominasi kategori regulasi emosi sedang dengan persentase 31,1%, dibandingkan laki-laki yang hanya 15,5%. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui perspektif gender dalam ekspresi emosi sebagaimana dijelaskan oleh Gross (dalam Lewis et al., 2008), yang menyebutkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan berbeda dalam mengekspresikan emosi verbal maupun non-verbal sesuai peran sosialnya. Perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal dan sering kali mencari dukungan sosial atau perlindungan dari lingkungan sekitar untuk meregulasi emosinya (Yolanda & Wismanto, 2017). Sementara itu, laki-laki cenderung mengalihkan emosi melalui aktivitas fisik atau mengekspresikan emosi yang berkaitan dengan dominasi, seperti kemarahan atau kebanggaan. Mulyana et al. (2020) menambahkan bahwa perempuan dianggap lebih cakap dalam mengidentifikasi emosi secara verbal, yang menjadi langkah awal krusial dalam proses regulasi emosi yang adaptif di lingkungan pendidikan.

Faktor usia dan tingkat kematangan psikologis juga terbukti memainkan peran vital dalam kemampuan regulasi emosi guru SLB non-PLB. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa tengah (41-65 tahun) mendominasi tingkat regulasi emosi kategori sedang hingga tinggi. Fenomena ini mengonfirmasi teori perkembangan yang menyatakan bahwa seiring bertambahnya usia, kapasitas seseorang untuk mengontrol impuls dan mengelola emosi cenderung mengalami peningkatan yang linear. Gross (2014) menegaskan bahwa penambahan usia berkorelasi positif dengan kematangan mekanisme koping, di mana individu yang lebih tua memiliki pengalaman hidup yang lebih kaya untuk dijadikan referensi dalam menghadapi masalah. Guru pada fase dewasa tengah menunjukkan stabilitas emosi yang lebih baik dibandingkan rekan mereka yang berada di fase dewasa awal, yang mungkin masih berjuang dengan adaptasi profesional dan pencarian identitas. Kematangan ini memungkinkan guru senior untuk merespons perilaku siswa berkebutuhan khusus dengan lebih tenang,

terkontrol, dan bijaksana, meminimalkan reaktivitas emosional yang tidak produktif di dalam kelas (Evangelio & Escote, 2024; Qi & Nordin, 2023; Ratnaningrum et al., 2025).

Selain faktor internal, dukungan lingkungan eksternal teridentifikasi sebagai variabel yang sangat berpengaruh melalui hasil *Focus Group Discussion* (FGD). Para guru menyepakati bahwa ekosistem yang kondusif, meliputi keharmonisan keluarga, kenyamanan di sekolah, serta dukungan masyarakat, menjadi penyangga utama stabilitas emosi mereka. Sinergi antara guru dengan orang tua siswa berkebutuhan khusus (*Anak Berkebutuhan Khusus*) menjadi elemen krusial; ketika orang tua memberikan dukungan dan pemahaman yang baik, beban emosional guru berkurang secara signifikan. Selain itu, pengalaman mengajar yang panjang memberikan keuntungan adaptif tersendiri. Guru yang berpengalaman telah terpapar berbagai karakteristik siswa dan situasi krisis, memungkinkan mereka mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih efektif dan otomatis. Hal ini selaras dengan literatur yang menekankan bahwa pengalaman lapangan berkontribusi pada pembentukan intuisi pedagogis dan ketahanan mental, yang pada akhirnya meningkatkan kinerja pengajaran dan kualitas interaksi guru-siswa di sekolah luar biasa.

Ditinjau dari aspek spesifik regulasi emosi, aspek *goals* (kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif demi tujuan) muncul sebagai aspek paling dominan dengan persentase 55,3% pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun guru sering menghadapi situasi kelas yang kacau atau perilaku siswa yang memicu frustrasi, mereka mampu mempertahankan profesionalisme demi mencapai tujuan pembelajaran. Maesaroh et al. (2022) menjelaskan bahwa kemampuan ini memungkinkan individu untuk tetap berpikir rasional dan bertindak efektif meskipun sedang merasakan emosi negatif yang intens seperti marah atau cemas. Guru menyadari bahwa larut dalam emosi negatif hanya akan menghambat proses belajar mengajar, sehingga mereka secara sadar memilih untuk mengesampingkan perasaan pribadi demi kepentingan siswa. Kemampuan kognitif untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang ini merupakan aset berharga bagi guru SLB non-PLB, yang sering kali harus bekerja dalam situasi yang penuh ketidakpastian dan tuntutan emosional yang tinggi.

Sebagai mekanisme pertahanan dan strategi penguatan emosi positif, para guru menerapkan pola komunikasi kolegal yang intensif. Mereka secara aktif berbagi pengalaman dan tantangan yang dihadapi di kelas dengan sesama rekan kerja untuk menurunkan durasi dan intensitas emosi negatif yang dirasakan. Praktik *sharing* ini tidak hanya berfungsi sebagai ventilasi emosional atau *catharsis*, tetapi juga sebagai sarana transfer pengetahuan, terutama antara guru senior yang berpengalaman dengan guru junior. Melalui diskusi ini, mereka saling memberikan saran teknis penanganan siswa sekaligus dukungan moral yang memvalidasi perasaan satu sama lain. Strategi ini efektif untuk meningkatkan emosi positif dan membangun rasa kebersamaan (*sense of belonging*), yang sangat penting dalam mencegah isolasi profesional. Namun, perlu dicatat bahwa aspek *acceptance* atau penerimaan emosi masih tergolong rendah, yang menunjukkan bahwa meskipun guru mampu mengontrol dan mengalihkan emosi, mereka mungkin masih kesulitan untuk sepenuhnya menerima emosi negatif tersebut sebagai bagian valid dari pengalaman mereka, sebuah area yang perlu diintervensi lebih lanjut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian, ditemukan bahwa tingkat regulasi emosi Guru SLB nonPLB yang ada di Kota Kupang tergolong sedang dengan persentase sebesar 49,5%. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi guru SLB nonPLB di Kota Kupang antara lain, Usia, jenis kelamin, pengalaman dan dukungan sosial. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya, sebaran

karakteristik responden yang terlibat berdasarkan jenis kelamin kurang merata, Serta metode penelitian yang lemah sehingga dapat mengakibatkan bias dalam pengisian kuisioner. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi guru, seperti dukungan sosial dan pelatihan yang diterima dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. (2023). *Pengaruh regulasi emosi terhadap kinerja mengajar guru sekolah luar biasa di Kecamatan Kedungkandang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. Repository UIN Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/>
- Amanah, S. W., Patimah, S., Bedi, F., Gani, A., & Arafah, A. L. A. (2024). Manajemen stres tenaga kepengasuhan pondok pesantren. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(4), 1102. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i4.3567>
- 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/10.14710/empati.2017.15132>
- Azizurahman, A., Muhammad, M., & Idrus, S. A. J. A. (2025). Peran tenaga kependidikan sebagai agen inovasi dalam meningkatkan kualitas pendidikan di madrasah. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 131. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.4314>
- Banun, J. S., Aurora, A. T., Larasati, A., Manurung, I. H., & Hastuti, R. (2025). Pengaruh keterlibatan ayah dengan regulasi emosi Gen Z. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 451. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.5321>
- Dewi, R. S., & Aslamiah, A. (2025). Peran kepemimpinan transformasional terhadap kualitas kehidupan kerja: Studi kualitatif pada perguruan tinggi. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 196. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.4323>
- Evangelio, M. M. C., & Escote, M. J. (2024). Teacher competence and performances of beginning and seasoned teachers: A comparative study. *International Journal of Research and Innovation in Applied Science*, 633. <https://doi.org/10.51584/ijrias.2024.907053>
- Hasanah, U., & Alivia, B. (2023). Regulasi emosi guru kelas dalam menangani anak berkebutuhan khusus. *Idea: Jurnal Psikologi*, 7(1), 65–74. <https://doi.org/10.32493/id.v7i1.30656>
- Hastuti, M. B. (2018). Analisis kompetensi pedagogik guru non PLB di SLB Negeri Pembina Yogyakarta. *Jurnal Widia Ortodidaktika*, 7(5), 449–456. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/plb/article/view/12586>
- Khaerunnisa, S. H., Hakim, L., & Erliana, Y. D. (2019). Regulasi emosi guru pendamping anak berkebutuhan khusus di SDIT Insan Qurani Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.36761/jp.v2i1.430>
- Maesaroh, A., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2022). Profil regulasi emosi dan implikasinya bagi bimbingan dan konseling. *JECO: Journal of Education and Counseling*, 2(2), 209–216. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i2.54>
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., Dewi, N. W. S. P., Fantazilu, I. F., & Anggraeni, D. W. (2020). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa pada

- pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 238–250. <https://doi.org/10.30659/psisula.v2i0.12570>
- Nasution, F., Anggraini, L. Y., & Putri, K. (2022). Pengertian pendidikan, sistem pendidikan Sekolah Luar Biasa, dan jenis-jenis Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 1–12. <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/4493>
- Natanti, S. E., Dwijayanti, I., & Kusen, K. (2024). Analisis pengaruh pembelajaran sosial emosional (PSE) terhadap karakteristik peserta didik kelas II di SDN Kalicari 01. *Journal on Education*, 6(4), 19217. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.5922>
- Prabowo, A. Y. (2019). *Peran guru dalam mengatasi kesulitan membaca dan menghafal surah-surah Al-Qur'an juz 30 untuk anak berkebutuhan khusus SMALB (Studi kasus di SLB Pesantren Sabillil Mutaqqin Takeran Magetan)* [Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo]. IAIN Ponorogo E-Theses. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/>
- Qi, W. M., & Nordin, M. N. (2023). Teachers' knowledge level of emotional disturbance and regulation of students with special education needs. *Special Education [SE]*, 1(1). <https://doi.org/10.59055/se.v1i1.7>
- Ratnaningrum, I., Hidayat, W., & Annisa, T. R. (2025). Analisis problematika guru dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus (ABK) terhadap implementasi pendidikan inklusi. *Manajerial: Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 5(2), 319. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i2.5379>
- 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. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105004>
- Utomo, A. S., & Hidayah, N. (2025). Kesejahteraan emosional guru PAUD: Penerapan terapi warna Sujok dalam meningkatkan kualitas pengajaran. *Community: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 357. <https://doi.org/10.51878/community.v5i2.6894>
- Yolanda, W. G., & Wismanto, Y. B. (2017). Perbedaan regulasi emosi dan jenis kelamin pada mahasiswa yang bersuku Batak dan Jawa. *Psikodimensia*, 16(1), 72–80. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i1.948>