

## **REGULASI EMOSI PADA GURU PENDAMPING ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK) DI PAUD**

**Muhammad Rizky Darmawan, Afriza Animawan Arifin  
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

### **Abstrak**

Kualitas guru pendamping tidak hanya pada kualitas intelektualitas saja, namun juga kualitas mental serta psikologis pada guru pendamping membutuhkan kematangan emosional dan kesabaran yang sangat luar biasa. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk Mengeksplorasi REGULASI EMOSI PADA GURU PENDAMPING ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK) DI PAUD. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Subjek Penelitian dalam penelitian ini terdiri dari 3 guru pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) PAUD. Hasil penelitian menjelaskan regulasi emosi pada guru pendamping PAUD, memiliki strategi yang masing-masing beragam yang dilakukan oleh para subjek. Strategi regulasi emosi situation selection (pemilihan situasi) , dilakukan oleh subjek dengan cara keluar dari kelas terlebih dahulu sembari bermain handphone, lalu ada yang melakukan istigfar sembari menarik nafas panjang, dan berusaha menenangkan diri untuk bersabar pada waktu tersebut. Lalu strategi regulasi emosi situation modification (modifikasi situasi) , dilakukan oleh subjek dengan cara mengkondisikan muridnya terlebih dahulu agar tenang, melakukan pendekatan dengan murid untuk berbicara ringan supaya fokus kembali ke pelajaran, dan menata ulang kembali meja murid yang berantakan. Kemudian strategi attentional deployment (penyebaran perhatian) dilakukan oleh subjek dengan cara beristigfar menarik nafas, lalu ada pula subjek yang keluar kelas mencari udara segar. Selain itu strategi cognitive change (perubahan kognitif) subjek berusaha untuk berpikiran apabila mendapati masalah yang ada kaitannya dengan murid ABK nya , subjek berpikiran jika sudah menjadi bagian dari tanggung jawab yang harus di selesaikannya dengan baik, lalu ada pula yang menganggap dengan positif jika kebutuhan ABK memerlukan perhatian khusus sehingga memang harus sabar untuk menanganinya. Serta strategi respon modulation (perubahan respon) dilakukan oleh subjek dengan cara menangis apabila memang sudah betul-betul tidak kuat lagi, lalu berdoa , dan meyakinkan diri untuk selalu mengingat Allah SWT.

**Kata Kunci :** emosi, regulasi emosi, guru pendamping, anak berkebutuhan khusus (ABK), PAUD

### **Abstract**

The quality of the shadow teacher is not only intellectual quality, but also the mental and psychological qualities of the shadow teacher require extraordinary emotional maturity and patience. The purpose of this research is to explore the regulation of emotions shadow teacher in early childhood education. This research uses a descriptive qualitative research type. The research in this study consisted of

3 shadow teachers in early childhood education. The results of the study explain the regulation of emotions in early childhood education's shadow teacher, having different strategies for each carried out by the subjects. The strategy of emotional regulation of situation selection (situation selection) was carried out by the subject by leaving the class first while playing on a cell phone, then someone made istighfar while taking a deep breath, and trying to calm down to be patient at that time. Then the situation modification emotional regulation strategy, carried out by the subject by first conditioning the students to be calm, approaching the students to make small talk so that they can focus back on the lesson, and rearranging the messy student desks. Then the attentional deployment strategy was carried out by the subjects by taking a breather, then there were also subjects who left the classroom looking for fresh air. Apart from that, the cognitive change strategy (cognitive change), the subject tries to think when he finds a problem that is related to his special needs student, the subject thinks if it has become part of the responsibility that must be completed properly, then there are also those who think positively if the need for children with special needs requires special attention so you really have to be patient to handle it. As well as the modulation response strategy (response change) carried out by the subject by crying when he really can't stand it anymore, then praying, and convincing himself to always remember Allah SWT.

**Keywords:** emotion, emotion regulation, shadow teacher, children with special needs, early childhood education

## 1. PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan upaya yang perlu dilakukan seseorang untuk bisa melatih mengembangkan, mengatur, serta menata emosionalnya agar sehat dan baik. Apalagi jika seseorang tersebut terbiasa dihadapkan dengan situasi dan kondisi yang setiap harinya berpapasan dengan aktivitas yang terus menerus terserap emosinya. Profesi seseorang yang melibatkan kesabaran yang sangat tinggi, mengelola emosinya yang dituntut harus baik, serta meminimalisir tingkatan emosional yang meledak-ledak sangatlah perlu melakukan regulasi emosinya. Supaya dapat mengatur emosinya ke arah yang tepat. Profesi tersebut salah satunya ada pada diri seorang guru khususnya guru pendamping.

Guru pendamping sangat berperan penting untuk membantu perkembangan secara akademis serta non akademis bagi para anak didiknya. Selama proses pembelajaran berlangsung, guru pendamping harus mampu memperhatikan, mengendalikan, serta mengkondisikan perilaku, sikap, serta emosi anak peserta

didiknya. Oleh karena itu untuk mendapatkan kualifikasi guru pendamping yang baik, maka menjadi guru sangat perlu memiliki kualitas diri yang baik pula. Kualitas guru pendamping tersebut tidak hanya pada kualitas intelektualitas saja, namun juga kualitas mental serta psikologis pada guru pendamping tersebut yang membutuhkan kematangan emosional dan kesabaran yang sangat luar biasa. Seorang guru pendamping yang dituntut harus bisa bertanggung jawab banyak hal kepada para anak didiknya, akan menguras banyak tenaga mulai dari fisik, pikiran, serta mental para guru pendamping. Di sisi lain guru pendamping harus mampu menangani beragam perbedaan karakter, aktivitas, dan proses pembelajaran yang luar biasa cukup melelahkan. Khususnya mendampingi anak yang berkebutuhan khusus (ABK).

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah sebutan anak berkebutuhan khusus yang bukan berarti untuk mengganti anak cacat / luar biasa, namun mempunyai pandangan yang meluas serta positif untuk anak yang memiliki beragam perbedaan ( Susnanto, 2009). Pendidikan anak usia dini (PAUD) memiliki tujuan untuk memberi pengaruh yang positif dalam kerangka dasar untuk anak bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan dan untuk pertumbuhan , perkembangan yang lanjutnya. Pendidikan pada pendidikan anak usia dini berguna untuk bisa mengembangkan berbagai potensi pada diri anak serta untuk mengamati atau mendeteksi sejak dini kemungkinan hambatan selama proses perkembangannya ( Diana, 2017).

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan peneliti sebelumnya, oleh Puspitasari (2019) bahwa sebanyak 40 % yang berarti terdiri dari 20 guru pendamping memiliki regulasi emosi yang tinggi, sedangkan sebanyak 60% yang berarti terdiri dari 30 guru pendamping memiliki regulasi emosi rendah. Hal tersebut menunjukkan regulasi emosi guru pendamping cenderung pada kategori rendah. Yang berarti guru yang memiliki regulasi emosi rendah guru tersebut belum bisa mengendalikan emosi yang negatif. Maka guru tersebut akan mudah untuk marah, tidak bisa mengendalikan emosi yang akan berdampak pada proses pendampingan yang tidak optimal/ tidak berjalan dengan baik.

Penelitian awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 Maret 2023, di PAUD X Sukoharjo menemukan PAUD X pada tahun ajaran saat ini memiliki total sebanyak 45 murid yang terbagi menjadi 3 kelas (A,B,C). Sebanyak 5 murid diantaranya adalah anak berkebutuhan khusus (ABK) . Untuk menangani 5 murid ABK tersebut, PAUD X menyediakan 3 Guru Pendamping bagi mereka di setiap kelasnya. Kelas A terdiri dari 2 murid ABK dengan 1 guru pendamping, kelas B terdiri dari 2 murid ABK dengan 1 guru pendamping, dan kelas C terdiri dari 1 murid ABK dengan 1 guru pendamping. Salah satu guru pendamping ABK yang peneliti wawancarai berinisial SM menuturkan "*...anak ABK itu sangat hiperaktif, gampang emosi, gampang berontak sama susah buat diatur, jadi kalau menanganinya atau mendampinginya itu butuh keahlian dan kesabaran*". Selama proses pembelajaran, Subjek SM mendampinginya dengan cara duduk di sebelahnya sembari membimbing murid anak berkebutuhan khusus (ABK) tersebut untuk fokus pada pelajaran yang diberikan oleh guru utama di depan kelas, dan menenangkannya ketika murid tersebut kembali memberontak. Subjek SM menjelaskan bahwa dirinya sangat merasakan sekali dampak kelelahannya yang cukup luar biasa ketika subjek SM merasa mulai lelah dengan fisik dan emosionalnya, dan disaat yang bersamaan disertai dengan murid anak berkebutuhan khusus (ABK) tersebut sulit untuk diatur. Pada saat itu juga, subjek SM mencoba untuk beristirahat sebentar dan meregulasi emosinya dengan cara menata dirinya untuk tetap bersabar, menata pikiran agar tetap tenang, berpikir positif, rileksasi, dan beristigfar supaya dapat mengendalikan emosinya untuk jangan sampai marah-marah kepada murid tersebut. Sehingga dengan upaya subjek SM meregulasi emosinya tersebut, subjek dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan baik.

Dari latar belakang tersebut muncul pertanyaan penelitian : Bagaimana Regulasi Emosi Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (Abk) di Paud ?. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk Mengeksplorasi Regulasi Emosi Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di PAUD. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Regulasi Emosi Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di PAUD ?. Manfaat dari

penelitian ini antara lain (1) Secara teoritis diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan studi ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan, serta dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya untuk penelitian yang berkaitan dengan Regulasi Emosi Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) , (2) Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, sumbangan pengetahuan, serta sumbangan informasi, mengenai Regulasi Emosi Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif adalah suatu jenis penelitian yang merupakan strategi penelitian dimana peneliti akan meneliti peristiwa , kejadian, fenomena hidup seseorang dan meminta seseorang maupun kelompok guna bercerita, lalu cerita tersebut akan di ceritakan kembali kronologinya oleh peneliti secara deskriptif ( Adhi, 2019). Subjek Penelitian dalam penelitian ini diantaranya 3 guru pendamping ABK PAUD. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur. Penelitian ini menggunakan analisa data dengan cara reduksi data, penyajian, serta penarikan kesimpulan.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Hasil**

#### **3.1.1 Situation Selection (Pemilihan Situasi)**

Subjek RL ketika berada di situasi yang tidak nyaman ketika kegiatan belajar sedang berlangsung murid ABK susah untuk diatur , maka subjek mulai untuk menasehatinya dengan suara yang lebih tega dan tetap mendampingi muridnya selama proses pembelajaran. Subjek RL berusaha untuk tetap bertahan di situasi yang repot tersebut agar muridnya tidak mengalami kekacauan ketika proses pembelajaran. Dengan stressor yang tinggi tersebut, subjek memilih untuk bercerita kepada rekan guru sejawat dan juga suami subjek perihal kondisi-kondisi emosional yang di rasakannya. Selain itu, untuk mengendalikan amarahnya subjek memilih menepi keluar kelas dahulu sebentar ke ruang guru untuk sebentar meminum teh hangat dan bermain handphone, lalu tak berselang

lama kembali lagi masuk ke dalam kelas mendampingi muridnya. Dengan cara seperti itu, subjek RL merasa lebih teredam emosionalnya.

Pada subjek SM ketika berada di situasi yang tidak nyaman ketika kegiatan belajar sedang berlangsung murid ABK susah untuk diatur, maka subjek SM mencoba untuk tarik nafas dulu yang panjang, mengalihkan pandangan ke jendela biar mata teralihkan ke pandangan yang sejuk lalu beristigfar, dan keluar kelas sebentar kurang lebih 5-10 menit. Setelah itu subjek SM tetap bertahan mendampingi murid ABK tersebut. Subjek SM merasa dipertebal terus kesabarannya karena subjek SM merasa sudah menjadi tanggung jawab sepenuhnya. Pada saat sudah kecapekan sekali subjek SM cerita dengan teman-teman guru yang lain. Subjek SM berusaha untuk welcome, berbagi uneg-unegnya dengan guru yang lain, karena subjek tidak suka apabila memendam apapun sendirian. Dengan cara seperti beristigfar lalu menghirup udara di luar kelas subjek SM merasa segar kembali, serta mata dan pikirannya tertata tidak ada keinginan untuk marah-marah.

Pada subjek TR ketika berada di situasi yang tidak nyaman ketika kegiatan belajar sedang berlangsung murid ABK susah untuk diatur, maka subjek TR berusaha untuk tenang dan sabar, lalu menasehati muridnya baik-baik dengan bahasa yang mudah dia pahami, karena murid tersebut sedikit terlambat meresapi komunikasi dan mata pelajaran. Selain itu subjek TR berusaha untuk tetap terbuka bercerita dengan teman pengajar lainnya dan keluarganya. Selain itu subjek TR memilih untuk lebih baik keluar kelas dahulu sambil memainkan handphone lalu ketika sekolah sudah selesai berkumpul dengan para guru lainnya. Dengan cara demikian, mampu untuk melegakan emosionalnya sehingga tidak marah-marah.

### 3.1.2 Situation Modification (Perubahan / Modifikasi Situasi)

Pada subjek RL berusaha merubah situasi-situasi yang tidak nyaman ketika mendampingi murid ABK selama pelajaran berlangsung dengan cara mengkondisikan murid ABK nya terlebih dahulu. Pelan-pelan mengajak murid tersebut berbicara ringan lalu lama kelamaan dibimbing kembali agar fokus lagi pada pelajaran yang berlangsung. Dukungan orang-orang sekitar yang mengetahui kondisi subjek RL tersebut, berusaha untuk memberikan dukungan agar selalu sabar oleh para teman-teman, keluarga dan suaminya.

Pada subjek SM berusaha merubah situasi-situasi yang tidak nyaman ketika mendampingi murid ABK selama pelajaran berlangsung dengan cara berusaha untuk merubah diri subjek terlebih dahulu. Subjek mencoba untuk menata pikirannya terlebih dahulu supaya stabil kemudian membereskan meja muridnya yang berantakan agar tampak rapih kembali , lalu subjek memangku muridnya. sambil belajar. Dukungan dari orang sekitarnya selalu mendukung supaya subjek SM tidak mudah untuk menyerah serta mengingatkan agar ikhlas dan sabar.

Pada subjek TR berusaha merubah situasi-situasi yang tidak nyaman ketika mendampingi murid ABK selama pelajaran berlangsung dengan cara keluar dari kelas terlebih dahulu sambil bermain handphone untuk menghibur dirinya supaya mood subjek membaik kembali , lalu baru kembali ke kelas emndampingi muridnya karena subjek merasa sangat lelah mengurus murid ABK . Dukungan dari orang sekitar ketika mengetahui kondisi melelahkannya subjek tersebut, suami , anak, dan teman-temannya daooat memahami kondisinya.

### 3.1.3 Attentional Deployment (Penyebaran Perhatian)

Pada subjek RL berusaha untuk mengalihkan perhatian subjek dengan cara berupaya untuk pergi keluar kelas terlebih dahulu menuju ke ruang guru untuk duduk meminum teh hangat sanbil bermain handphone . Subjek RL mengalihkan perhatiannya dengan cara tersebut supaya tenang dan sabar kembali. Selai itu subjek juga merasa menyadari memiliki amanah yang harus dijalankan dengan baik sehingga pikiran dan sikapnya harus ditata dengan baik. Subjek tidak pernah pesimis melihat hal buruk yang bisa terjadi di masa mendatang , karena subjek tidak pernah berpikiran macam-macam yang buruk..

Pada subjek SM berusaha untuk mengalihkan perhatian subjek dengan cara mengalihkan dengan kegiatan positif seperti beristigfar sambil tarik nafas panjang supaya tidak mudah marah. Lalu dalam pikiran subjek SM harus selalu mengingat Allah dan mengingat murid-murid yang masih kecil yang masih butuh perlindungan serta pendidikan yang baik. Selain itu subjek SM selalu beroptimis dengan hidup ke masa depan.

Pada subjek TR berusaha untuk mengalihkan perhatian subjek dengan cara mencari udara segar sambil bermain handphone dengan melihat media sosial untuk hiburannya supaya berkurang lelahnya. Selain itu subjek SM berpikiran untuk tetap harus sabar, berdoa, dan bersholawat agar bisa kuat dan semangat dalam mengajar.” “Subjek tidak pernah berpikiran buruk untuk mengawatirkan masa depan karena merasa memiliki Allah.

#### 3.1.4 Cognitive Change (Perubahan Kognitif )

Pada subjek RL berpikiran apabila memiliki masalah apalagi kaitannya dengan murid ABK maka subjek berusaha untuk menganggapnya bahwa hal tersebut merupakan bagian dari tanggung jawab nya yang harus segera diselesaikan masalahnya. Subjek merasa sanggup untuk menyelesaikan segala permasalahannya karena merasa sudah tanggung jawabnya menjadi guru pendamping. Ketika masalah yang ada muncul pada saat pembelajaran dimulai subjek berusaha menenangkan muridnya dengan tegas dan juga berusaha merubah dirinya untuk mengontrol dirinya supaya tenang.

Pada subjek SM berpikiran apabila memiliki masalah apalagi kaitannya dengan murid ABK maka subjek berusaha untuk menilai masalah dengan positif , missal apabila subjek SM mengalami masalah kesulitan mendampingi muridnya yang kesulitan dijelaskan materinya maka subjek SM selalu berusaha untuk tidak putus asa memutar pikirannya mencari solusi teknik yang harus dipakai untuk menjelaskan muridnya supaya mudah memahami. Sampai sejauh ini subjek merasa sanggup untuk mengatasi permasalahannya tersebut dengan terus mencari solusi agar cepat selesai.

Pada subjek TR berpikiran apabila memiliki masalah apalagi kaitannya dengan murid ABK maka subjek berusaha untuk menilai masalah dengan berpikiran positif bahwa anak kebutuhan khusus haruslah perlu pendampingan yang lebih teliti dan sabar supaya tidak salah penanganan , semisal muridnya mengalami kebingungan maka subjek berusaha untuk menjelaskannya pelan-pelan sampai bisa memahami pelajaran yang diberikan.



### 3.1.5 Response Modulation (Perubahan Respon)

Pada subjek RL merespon keadaan ketika sedang tidak sanggup untuk dihadapinya saat mendampingi muridnya dengan menangis terlebih dahulu, lalu berdoa beristigfar kemudian bercerita kepada suaminya setelah pulang kerja. Dalam keadaan yang membuatnya terbebani, subjek RL berusaha untuk menata dirinya kembali supaya tenang dengan beristigfar, lalu selesai istigfar bermain handphone sambil meminum teh hangat supaya rileks dan pikirannya bisa teralihkan dengan lebih baik. Dengan cara tersebut, keadaan emosional subjek RL menjadi lebih baik, lebih rilekas dan tidak tegang lagi.

Pada subjek SM merespon keadaan ketika sedang tidak sanggup untuk dihadapinya saat mendampingi muridnya dengan berusaha untuk tidak menyerah, tetap kuat dan sabar. Subjek berusaha menanamkan pikirannya dengan berpikir bahwa subjek harus merubah diri subjek terlebih dahulu, untuk menenangkan dirinya untuk tidak gampang marah, tetap jaga ketenangan diri, karena dengan marah-marah akan menimbulkan permasalahan yang baru. Dengan cara tersebut, subjek SM menjadi merasa lebih bersyukur, ikhlas, dan semangat menjalani hari.

Pada subjek TR merespon keadaan ketika sedang tidak sanggup untuk dihadapinya saat mendampingi muridnya dengan berusaha meyakinkan diriya kepada Allah bahwa lelah yang telah di lalunya dapat terberkahi dan hanya dengan mengingat Allah rasa lelahnya dapat berkurang. Dengan cara seperti itu subjek TR merasa pulih kembali lelahnya dan semangat lagi.

## 3.2 Pembahasan

Yang pertama terkait aspek situation selection (pemilihan situasi). Ketiga subjek memiliki pemilihan situasi (*situation selection*) yang masing-masing berbeda pada saat mendampingi murid Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di dalam kelas. Subjek RL akan berusaha untuk menasehati muridnya dengan tegas apabila murid ABK sulit untuk dikendalikan dan tetap berada disampingnya untuk memantau mendampinginya supaya tidak memunculkan kekacauan. Selesai mengkondisikan situasi tersebut, lalu subjek memilih untuk menepi keluar kelas dahulu sebentar ke ruang guru untuk meminum teh hangat dan bermain handphone, lalu tak berselang lama kembali lagi masuk ke dalam kelas mendampingi muridnya. Pada saat jam

pelajaran sudah selesai, subjek bercerita kepada rekan guru sejawat dan juga suami subjek perihal kondisi-kondisi emosional yang di rasakannya. Dengan beberapa cara demikian, subjek RL merasa lebih teredam emosionalnya.

Menurut Fahriyani (2020) Menghindari bisa termasuk kategori guru yang professional, namun bila emosionalnya tidak begitu tinggi lalu keluar kelas, bisa membuat kesan bahwa guru kurang professional, namun justru dengan penghindaran tersebut bisa menandakan guru bisa mengontrol emosionalnya dengan benar. Selain itu menurut Febrinan (2022) stressor waktu mengajar, beban pekerjaan yang berat, para murid dengan beragam karakter yang setiap hari selalu berhadapan, dan perilaku murid yang susah untuk diatur/dikendalikan menjadikan guru rawan muncul stress disaat kerja sehingga bisa potensi muncul emosional yang negative. Berbeda halnya dengan subjek SM, subjek SM mencoba untuk tarik nafas dulu yang panjang, mengalihkan pandangan ke jendela biar mata teralihkan ke pandangan yang sejuk lalu beristigfar, dan keluar kelas sebentar kurang lebih 5-10 menit, lalu selang beberapa menit kemudian kembali ke dalam kelas untuk mendampingi muridnya karena subjek SM merasa sudah menjadi tanggung jawab sepenuhnya. Subjek SM berusaha untuk welcome, berbagi uneg-unegnya dengan guru yang lain, karena subjek tidak suka apabila memendam apapun sendirian. Dengan cara seperti beristigfar lalu menghirup udara di luar kelas subjek SM merasa segar kembali, serta mata dan pikirannya tertata tidak ada keinginan untuk marah-marah.

Menurut Sumirta,dkk(2016) Menarik nafas ataupun relaksasi pernapasan bisa menaikkan ventilasi alveoli, pemeliharaan bertukarnya gas, mencegah atelektasi paru, pemberian ketenangan, menurunkan stress fisik ataupun secara emosi, serta teknik relaksasi bisa untuk mengatur emosional agar seimbang, maka tidak langsung melebih-lebihkan amarahnya dengan kadar yang tinggi. Menurut Taxer(2018) guru yang memiliki intensitas yang tinggi dalam mengatur emosinya, maka akan meningkatkan efektivitas mereka dalam mengajar, menjadi guru yang professional, serta mampu mengelola perilaku siswa yang buruk. Lalu pada subjek TR berusaha untuk tenang dan sabar, lalu menasehati muridnya baik-baik dengan bahasa yang mudah dia pahami, karena murid tersebut sedikit terlambat

meresapi komunikasi dan mata pelajaran. Langkah selanjutnya setelah mengkondisikan situasi tersebut, kemudian subjek TR memilih untuk lebih baik keluar kelas dahulu sambil memainkan handphone . Setelah pelajaran selesai, subjek berkumpul dengan para guru lainnya. Dengan cara demikian, mampu untuk melegakan emosionalnya sehingga tidak marah-marah. Menurut Kumala (2022) dengan adanya kemampuan untuk mengatur emosional, mampu mengendalikan emosinya, serta bisa menguasai situasi yang membuat subjek tertekan maka hal tersebut merupakan regulasi emosi yang baik. Menurut Purna (2020) kesadaran guru untuk bisa menampilkan emosional dengan ekspresi serta penutursan yang tepat supaya siswa bisa merubah sikapnya agar lebih baik , penting untuk dilakukan agar guru bisa meregulasi emosinya dengan tepat dan pemilihan kata-kata supaya siswa bisa memahami yang sedang dirasakan oleh gurunya.

Yang kedua terkait aspek modification situation (modifikasi situasi). Ketiga subjek memiliki cara merubah atau memodifikasi situasi berbeda-beda untuk mengatasi situasi-situasi yang membuat tidak nyaman pada emosional mereka pada saat mendampingi murid Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di dalam kelas. Subjek RL berusaha merubah situasi-situasi yang tidak nyaman ketika mendampingi murid ABK selama pelajaran berlangsung dengan cara mengkondisikan murid ABK nya terlebih dahulu. Pelan-pelan mengajak murid tersebut berbicara ringan lalu lama kelamaan dibimbing kembali agar fokus lagi pada pelajaran yang berlangsung. Menurut Gamayanti (2018) self disclosure adalah disaat seseorang menyampaikan permasalahan dirinya kepada orang sekitarnya bertujuan agar bisa memperoleh support sosial, dengan peluapan permasalahan tersebut menjadikan rasa lega serta mengurangi hal yang terbebani. Menurut Taxer(2018) guru yang menyadari bahwa emosional dapat mempengaruhi para siswa, akan berusaha untuk mengatur pengalaman emosinya serta ekspresi emosinya agar bisa menyesuaikan dengan keadaan. Subjek SM berusaha merubah situasi-situasi yang tidak nyaman ketika mendampingi murid ABK selama pelajaran berlangsung dengan cara berusaha untuk merubah diri subjek terlebih dahulu. Subjek mencoba untuk menata pikirannya terlebih dahulu

supaya stabil kemudian membereskan meja muridnya yang berantakan agar tampak rapih kembali , lalu subjek memangku muridnya. sambil belajar.

Menurut Gamayanti (2018) self disclosure atau meluapkan permasalahan kepada orang sekitar, bisa menolong seseorang untuk menilai serta mendapat pemahaman terkait permasalahannya yang telah dialami sehingga seseorang bisa menjadi tenang. Pada subjek TR keluar dari kelas terlebih dahulu sambil bermain handphone untuk menghibur dirinya supaya mood subjek membaik kembali , lalu baru kembali ke kelas emndampingi muridnya karena subjek merasa sangat lelah mengurus murid ABK . Dukungan dari orang sekitar ketika mengetahui kondisi melelahkannya subjek tersebut, suami , anak, dan teman-temannya daooat memahami kondisinya. Menurut Taxer (2018) seorang guru akan berusaha untuk menyeimbangkan regulasi emosinya secara instrinsik maupun ekstrinsik.

Yang ketiga terkait aspek *Attention deployment* (pengalihan perhatian). Ketiga subjek memiliki cara pengalihan perhatian berbeda-beda untuk mengalihkan perhatiannya pada saat situasi yang tidak nyaman ketika mendampingi murid Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di dalam kelas. Subjek RL berupaya untuk mengalihkan perhatian subjek dengan cara berupaya untuk pergi keluar kelas terlebih dahulu menuju ke ruang guru untuk duduk meminum teh hangat sambil bermain handphone , tujuannya supaya tenang dan sabar kembali. Selai itu subjek juga merasa menyadari memiliki amanah yang harus dijalankan dengan baik sehingga pikiran dan sikapnya harus ditata dengan baik. Subjek tidak pernah pesimis melihat hal buruk yang bisa terjadi di masa mendatang , karena subjek tidak pernah berpikiran macam-macam yang buruk.

Menurut Aliyah (2020) Seseroang bisa mengabaikan dengan berbagai cara untuk meluapkan emosionalnya kea rah positif dengan berbagai kegiatan yang bisa membuatnya sibuk serta meminimalisir emosional yang dirasanya, maka individu bisa nyaman dan melegakan. Menurut Taxer (2018) seorang guru seringkali banyak memakai strategi penyebaran emosi dalam meregulasi emosinya, yang dilakukan oleh guru yang pertama akan berusaha menggambarkan keadaan yang terjadi pada dirinya. Pada subjek SM berupaya untuk melakukan kegiatan positif seperti beristigfar sambil tarik nafas panjang supaya tidak mudah

marah. Lalu dalam pikiran subjek SM harus selalu mengingat Allah dan mengingat murid-murid yang masih kecil yang masih butuh perlindungan serta pendidikan yang baik. Selain itu subjek SM selalu beroptimis dengan hidup ke masa depan.

Menurut Fitriyani (2019) ada pengaruh religiusitas terhadap regulasi emosi, apabila semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang ,regulasi emosinya akan semakin tinggi, namun apabila rendah tingkat religiusitasnya akan makin rendah regulasi emosinya. Religiusita adalah salah satu hal pada diri seseorang yang mempunyai tingkat religious yang tinggi selalu usaha mewujudkan emosional yang tidak melebihi-lebihkan apabila dibanding orang yang religiusnya rendah. Pada subjek TR mencari udara seger sambil bermain handphone dengan melihat media sosial untuk hiburannya supaya berkurang lelahnya. Kemudian berpikiran untuk tetap harus sabar, berdoa, dan bersholawat agar bisa kuat dan semangat dalam mengajar, serta tidak penah berpikiran buruk untuk mengawatirkan masa depan karena merasa memiliki Allah. Menurut Restina (2017) seorang guru yang bisa mengatur emosionalnya dengan tepat bisa meneriima perasaan yang dirasakannya saat mengalamii keadaan yang bisa berpotensi memunculkan emosi negatifnya, namun berbeda dengan guru yang mempunyai gangguan pada regulasi emosinya akan menampilkan wujud respon emosi yang bisa berdampak negative pada muridnya contohnya dengan menyikapinya kasar, murid diabaikan,serta hanya mendiamkan murid di kelasnya.

Yang ke empat terkait aspek *Cognitive change* (perubahan kognitif). Ketiga subjek memiliki cara berpikir dan cara memandang situasi maing-masing berbeda selama berada di situasi yang tidak nyaman ketika mendampingi murid Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di dalam kelas. Subjek RL berpikiran apabila memiliki masalah apalagi kaitannya dengan murid ABK maka subjek berusaha untuk menganggapnya bahwa hal tersebut merupakan bagian dari tanggung jawab nya yang harus segera diselesaikan masalahnya. Subjek merasa sanggup untuk menyelesaikan segala permasalahannya karena merasa sudah tanggung jawabnya menjadi guru pendamping. Ketika masalah yang ada muncul pada saat pembelajaran dimulai subjek berusaha mentenangkan muridnya dengan tegas dan

juga berusaha merubah dirinya untuk mengontrol dirinya supaya tenang. Menurut Febrinan (2020) dari hasil analisa deskriptif yang pernah dilakukan membuktikan bahwa strategi regulasi perubahan kognitif mempunyai pengaruh yang lebih besar. Perubahan kognitif adalah wujud perubahan kognitif yang melibatkan seseorang merubah caranya dalam berpikir terhadap suatu situasi yang bisa memiliki potensi muncul emosional negative. Subjek SM berpikiran apabila memiliki masalah apalagi kaitannya dengan murid ABK maka subjek berusaha untuk menilai masalah dengan positif, misal apabila subjek SM mengalami masalah kesulitan mendampingi muridnya yang kesulitan dijelaskan materinya maka subjek SM selalu berusaha untuk tidak putus asa memutar pikirannya mencari solusi teknik yang harus dipakai untuk menjelaskan muridnya supaya mudah memahami. Sampai sejauh ini subjek merasa sanggup untuk mengatasi permasalahannya tersebut dengan terus berpikir positif dan mencari solusi agar cepat selesai.

Menurut Kumala (2022) pikirann positive seseorang akan sangat mempengaruhi cara mengendalikan diri serta mengendalikan emosional pada dirinya. Penerapan pikirann yang positive bisa mempermudah seseorang untuk terkendali emosional negative yang dirasakannya. Pada subjek TR berpikiran apabila memiliki masalah apalagi kaitannya dengan murid ABK maka subjek berusaha untuk menilai masalah dengan berpikiran positif bahwa anak kebutuhan khusus haruslah perlu pendampingan yang lebih teliti dan sabar supaya tidak salah penanganan, semisal muridnya mengalami kebingungan maka subjek berusaha untuk menjelaskannya pelan-pelan sampai bisa memahami pelajaran yang diberikan. Menurut Febrinan (2022) guru adalah peran utama di dunia sekolah yang haruslah memiliki intelegensi yang memadai untuk bisa mengontrol, mengatur, serta ekspresi emosionalnya. Pada saat guru menghadapi suatu tekanan yang berat, lalu melakukan strategi perubahan kognitif untuk bisa merubah menilai suatu situasi yang menekan maka akan memunculkan hal yang positive.

Yang kelima pada aspek respon modulation (perubahan respon) ketiga subjek memiliki respon yang berbeda-beda untuk dapat menghadapi situasi yang

tidak nyaman ketika mendampingi murid Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) ketika pembelajaran sedang berlangsung. Subjek RL merespon keadaan ketika betul-betul sudah tidak sanggup lagi untuk dihadapinya saat mendampingi muridnya, subjek akan menangis terlebih dahulu, lalu berdoa beristigfar. Dalam keadaan yang membuatnya terbebani tersebut, subjek RL berusaha untuk menata dirinya kembali supaya tenang dengan beristigfar, lalu selesai istigfar bermain handphone sambil meminum teh hangat supaya rileks dan pikirannya bisa teralihkan dengan lebih baik. Dengan cara tersebut, keadaan emosional subjek RL menjadi lebih baik, lebih rileks dan tidak tegang lagi. Menurut Purna (2020) bahwa guru yang seorang pendidik memerlukan kemampuannya untuk meregulasi emosi untuk melakukan aktivitas sekolah, guru yang mampu melakukan regulasi emosi tersebut sangat dibutuhkan supaya menciptakan situasi pembelajaran yang nyaman serta terbebas dari beban-beban tekanan. Pada subjek SM yang merespon keadaan ketika betul-betul sedang tidak sanggup untuk dihadapinya saat mendampingi muridnya dengan berusaha untuk tidak menyerah, tetap kuat dan sabar. Subjek berusaha menanamkan pikirannya dengan berpikir bahwa subjek harus merubah diri subjek terlebih dahulu, untuk menenangkan dirinya untuk tidak gampang marah, tetap jaga ketenangan diri, karena dengan marah-marah akan menimbulkan permasalahan yang baru. Dengan cara tersebut, subjek SM menjadi merasa lebih bersyukur, ikhlas, dan semangat menjalani hari.

Menurut Purna (2020) bahwa guru yang memiliki kemampuan untuk memonitor emosinya memiliki kecenderungan bisa menilai emosinya. Menurut Irmayani (2023) dari penelitian yang pernah dilakukannya menjelaskan bahwa guru yang mendidik siswa ABK menuntun pada konsep pembelajaran agama untuk ikhlas dan sabar selama menjadi guru, selain sebagai kewajiban juga amanah maka sudah menjadi hal yang biasa pada guru untuk selalu bisa ikhlas dan sabar untuk sebagai pendidik. Lalu pada subjek TR merespon keadaan ketika betul-betul sedang tidak sanggup untuk dihadapinya saat mendampingi muridnya dengan berusaha meyakinkan diri kepada Allah bahwa lelah yang telah di lalunya dapat terberkahi dan hanya dengan mengingat Allah rasa lelahnya dapat berkurang. Dengan cara seperti itu subjek TR merasa pulih kembali lelahnya dan

semangat lagi. Menurut Febrinan (2022) semakin tinggi regulasi emosi seorang guru akan semakin rendah stress kerja pada diri seorang guru. Menurut Sharp (2010) faktor internal pada diri seseorang seperti berdoa dengan mengingat Tuhannya bisa membantu seseorang untuk menginterpretasikan wujud emosional yang dirasakannya.

#### **4. PENUTUP**

Dari hasil dan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada guru pendamping PAUD, memiliki strategi yang masing-masing beragam yang dilakukan oleh para subjek. Strategi regulasi emosi *situation selection* (pemilihan situasi) , dilakukan oleh subjek dengan cara keluar dari kelas terlebih dahulu sembari bermain handphone, lalu ada yang melakukan istigfar sembari menarik nafas panjang, dan berusaha menenangkan diri untuk bersabar pada waktu tersebut. Lalu strategi regulasi emosi *situation modification* (modifikasi situasi) , dilakukan oleh subjek dengan cara mengkondisikan muridnya terlebih dahulu agar tenang, melakukan pendekatan dengan murid untuk berbicara ringan supaya fokus kembali ke pelajaran, dan menata ulang kembali meja murid yang berantakan. Kemudian strategi *attentional deployment* (penyebaran perhatian ) dilakukan oleh subjek dengan cara beristigfar menarik nafas, lalu ada pula subjek yang keluar kelas mencari udara segar. Selain itu strategi *cognitive change* (perubahan kognitif ) subjek berusaha untuk berpikiran apabila mendapati masalah yang ada kaitannya dengan murid ABK nya , subjek berpikiran jika sudah menjadi bagian dari tanggung jawab yang harus di selesaikannya dengan baik, lalu ada pula yang menganggap dengan positif jika kebutuhan ABK memerlukan perhatian khusus sehingga memang harus sabar untuk menanganinya. Serta strategi *respon modulation* (perubahan respon) dilakukan oleh subjek dengan cara menangis apabila memang sudah betul-betul tidak kuat lagi, lalu berdoa , dan meyakinkan diri untuk selalu mengingat Allah SWT.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Abdul Hamid. 2017. Guru Professional, Jurnal Al Falah. Vol XVII No 32, hal. 275



- Adhi, dkk.2019. Metode Penelitian Kualitatif, Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).
- Ahmadi, Abu, M. Umar.2013.*Psikologi Umum*, Surabaya: PT. Bina Ilmu
- Arif, Iman Setiadi. 2016.*Psikologi Positif*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama,
- Aliyah,A.N.2022. Gambaran Strategi Coping pada Perempuan yang Kehilangan Orang Tua di Masa Pandemi Covid 19. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*. Volume 9 Nomor 1
- Bonnano, G.A. & Mayne, T.J. 2001. *Emotion Current Issues and Future Direction* . New York. The Guilford Press.
- Bernawati Marpaung,.2019.Rahmah, Nopa Wilyanita, “Peran Guru Pendamping Dalam Membantu Proses Pembelajaran Di Taman Kanak-Kanak Al-Ulum Kecamatan Tampan Pekanbaru” *Talenta Journal: Journal Of Early Childhood Education*, Vol. 10, No. 1.23
- Diana. 2017. *Model-Model Pembelajaran Anak Usia Dini*. Yogyakarta: deepublish.
- Fahriyani,dkk. 2020. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self Efficacy Pada Guru SLB Negeri Pematang.” *JCA Psikologi*.Vol 1.No1.
- Febrinan,J.dkk.(2022). The Role of Emotion Regulation on Job Stress of Elementary School Teachers Peran Regulasi Emosi terhadap Stres Kerja Guru Sekolah Dasar. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*. Volume 17, No 2 (2020), pp. 86—100 ISSN 1829-5703 (p), 2655-5034 (e)
- Fitriyani,dkk.2019. Pengaruh Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi Dewasa Awal Penderita Lupus Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol 8,pp 10-23. e-ISSN 2301-7104
- Greenberg, L. S. 2007. Emotion coming of age. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 414-421
- Goleman, Daniel. 2004. *Kecerdasan Emosional*, Terjemahan Oleh T.Hermaya, PT. Gramedia Pusaka Utama. Jakarta
- Goleman, Daniel, 2007. *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama,

- Gratzz, K.L. & Roomer.2004. Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation and Dysregulation : Development Factor Structure and Initial Validation Of The Validation Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychology and Behavioral Assesment*, 26,41-54.
- Gross, J. J. 2002. Emotion regulation: Affecive, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 281-291.
- Gross, J. J. (Ed.). 2007. *Handbook of emotion regulation*. New York, NY:Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. 2007. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3–24). New York, NY: Guilford Press.
- Hamid Darmadi,.2015.Tugas, Peran, Komponen, Dan Tanggung Jawab Menjadi Guru Professional. *Jurnal Edukasi*, Vol 13 No 2: Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Pengetahuan Sosial IKIP PGRI Pontianak,hal.163
- Ilahi, M. T. 2013. Pendidikan Inklusi dan Aplikasi. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- Irmayani,dkk.2023. Mindfulness Dan Regulasi Emosi Pada Guru Yang Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus. *Psycho Idea*. Volume 21 Nomor 1.
- Kunandar. 2009. Guru Profesional Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan Sukses dalam Sertifikasi Guru.Jakarta: Rajawali Pers.
- Kumala,K.H.2022. Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Volume 9 Nomor 3 Tahun 2022
- Kompas. (2010) Sulitnya menangani anak-anak berkebutuhan khusus . <https://edukasi.kompas.com/read/2010/01/06/05475865/Sulitnya.Menangani.Anak-anak.Berkebutuhan.Khusus?page=all>
- Maurus, J.2019.Mengembangkan Emosi Positif , Yogyakarta: Bright Publisher
- Moleong, L. J. (2017). Metodologi penelitian kualitatif edisi revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 103.

- Maulipaksi, D. 2017 from Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan:<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2017/02/sekolah-inklusi-dan-pembangunan-slb-dukung-pendidikan-inklusi>
- Haryono, M . Effawati D, 2020. “ Peran Guru Pendamping Dalam Membantu Pembelajaran Paud Di Gugus Mawar Kec. Sukaraja Kab. Seluma”, Genta Mulya, Vol. XI, No, 2,H. 244
- Mohammad Effendi, 2006. Pengantar Pedagogik Anak Berkelainan, (Jakarta: Bumi Aksara
- Puspitasari. E, (2019). *Regulasi Emosi Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Purna, R.S. 2020. Gambaran Regulasi Emosi Guru di Kota Padang. Humanitas. Vol. 4 No. 2, Agustus 2020, hal. 149 – 162. p-ISSN 2407-2532, e-ISSN 549-4325
- Permeneg Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak .2011. No. 10 2011, Kebijakan Penanganan anak Berkebutuhan Khusus.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, (Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini: 2017)
- Safaria, Saputra .2009 Manajemen Emosi, Jakarta: PT Bumi Aksara,
- Santrock, John. W. 2007. Perkembangan Anak. (Terjemahan, Jilid 1). Jakarta: Erlangga
- Shaffer, D.R. 2005. Social and Personality Development. Belmont, California : Thompson Wodsworth
- Syaiful Bahri Djamarah, 2010. Guru Dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif Suatu Pendekatan Teoritis Psikologi. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Supriyanto, A. 2012. Peran Pengasuhan Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Aktivitas Olah Raga. Prosiding, Seminar Nasional. Yogyakarta: FIK UNY.

- Sumirta,I,N. dkk. 2016. Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengendalian Marah Klien Dengan Perilaku Kekerasan. Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatann Denpasar. Vol 1. No 2. 1-5
- Susnanto, Juang. 2009. Implementasi Pendidikan Inklusi di Sekolah Dasar. Bandung: Pusat Kajian dan Inovasi Pendidikan. Sekolah Pasca Sarjana UPI.
- Suparno, Purwanto,H. & Purwanta,E. 2007. Bahan Ajar Cetak: Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyono. 2012. Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Taxer,J.L.2018. Emotion regulation in teachers: The “why” and “how”.. Teaching and Teacher Education 74. 180-189
- Thompson, R. A.1994. Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 2/3, 25-52.
- Wilson, J. W. 1999. Emotion Related Regulation: An Emerging Construct. Journal Of Developmental Psychology, 35 (1), 214-222
- Widiyastuti, Iaili. 2014. Regulasi Emosi pada Guru BK Program Akselaras SMP Muhammadiyah 2. Yogyakarta.
- Winarsih, D. 2013. Panduan Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus Bagi Pendamping ( orang tua, keluarga, dan masyarakat ). Jakarta: Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Republik Indonesia