

REGULASI EMOSI GURU PENDAMPING ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SDIT INSAN QURANI SUMBAWA BESAR

¹Shabrina Hikmah Khaerunnisa*, ²Lukmanul Hakim, ³Yosy Dwi Erliana

^{1*}Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa

²Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa

³Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa

*Email: ShabrinaRr81625@gmail.com

Abstrak

Diterima
Mei 2019

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi guru pendamping ABK yang memiliki hafalan Qur'an dalam membimbing serta mendidik anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek penelitian ini berjumlah tiga orang guru pendamping yang telah mengajar lebih dari 1 bulan di SDIT Insan Qur'ani Sumbawa Besar. Analisis data menunjukkan bahwa dua subjek (S dan M) menggunakan hafalan Al-Qur'an sebagai media untuk melakukan regulasi emosi yang efektif bagi dirinya. Terutama subjek S yang menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik diantara kedua subjek lainnya dilihat dari sisi kognitif dan ekspresi emosi yang ditampilkan subjek S ketika mengajar di kelas. Sementara itu, subjek D menunjukkan hasil sebaliknya. Subjek D yang memiliki regulasi emosi yang kurang baik tidak melibatkan hafalan Al-Qur'an ketika merasakan emosi negatif. Ada beberapa faktor yang peneliti temukan di lapangan yang memengaruhi regulasi emosi ketiga subjek yaitu: suasana hati/*Mood* yang dimiliki subjek, kesiapan mengajar, kondisi fisik subjek disaat mengajar, pengalaman mengajar sebelumnya, dan sejauh mana subjek mampu melibatkan Al-Qur'an dalam meregulasi emosinya.

Diterbitkan
Desember 2019

Kata Kunci:

Regulasi Emosi, Guru Pendamping ABK, Hafalan Al-Qur'an

Abstract

This study aims to determine the emotional regulation of teacher with special needs students who have Qur'anic memorization in guiding and educating children with special needs. This research is a qualitative research with a descriptive approach. The subjects of this study were three accompanying teachers who had taught for more than 1 month at SDIT Insan Qur'ani Sumbawa Besar. Data analysis showed that two subjects (S and M) used memorizing Al-Qur'an as a medium to conduct effective emotional regulation for themselves. Especially subject S who showed better emotion regulation between the two other subjects seen from the cognitive and also emotional expressions that subject S showed when teaching in class. Meanwhile, subject D shows the opposite result. Subject D who has poor emotional regulation does not involve memorizing the Qur'an when feeling negative emotions. There are several factors that researchers found in the field that influence the regulation of emotions possessed by the three subjects namely mood / mood possessed by the subject, readiness to teach, physical condition of the subject while teaching, previous teaching experience, and the extent to which the subject is able to involve the Qur'an in regulating his emotions.

Keywords: *Emotion Regulation, Teacher with Special Needs Students, The Qur'an Memorization*

PENDAHULUAN

Seorang guru dituntut untuk selalu memiliki pengelolaan emosi yang baik dalam menjalankan tugas mulia yang diembannya. Hal ini dikarenakan guru tidak selalu dihadapkan pada kondisi yang positif seperti kelas yang kondusif maupun murid yang penurut dan memiliki motivasi serta perilaku yang baik. Akan tetapi, guru juga akan dihadapkan pada kondisi yang negatif seperti lingkungan kelas yang tidak kondusif, kondisi peserta didik yang kurang kooperatif dan sulit diatur. Kondisi-kondisi negatif yang pada umumnya sering terjadi di lingkungan belajar ini tentunya akan menimbulkan emosi negatif yang dirasakan seorang guru yang kemudian memerlukan pengelolaan emosi (Regulasi Emosi) yang baik agar emosi negatif tersebut dapat disalurkan ke arah yang positif.

Seorang guru yang memiliki pengelolaan emosi yang buruk dapat melakukan hal-hal yang tidak diinginkan untuk dapat terjadi. Laporan mengenai kekerasan yang dilakukan guru pada siswanya diberitakan oleh berbagai media termasuk media elektronik. Beberapa kasus dilakukan ketika guru menghukum siswanya yang melanggar tata tertib. Pada 10 April 2016, seorang guru SD di Medan dilaporkan ke Polresta Medan setelah memukul kepala dan menusuk tangan muridnya (<https://daerah.sindonews.com>, diakses 3 Januari 2018). Kasus serupa juga terjadi di Kecamatan Panakukang, Makassar di mana guru memukul jemari siswa kelas I saat pemeriksaan kuku yang berlangsung di dalam kelas pada Sabtu, 9 April 2016 (<http://regional.liputan6.com>, diakses 3 Januari 2018).

Berdasarkan kasus tersebut dapat dipahami bahwa guru selalu menemukan situasi yang tidak selalu positif. Hal tersebut dapat menimbulkan emosi negatif, namun di sisi lain guru harus menjalankan tugas profesionalnya sehingga guru dituntut untuk menampilkan citra ideal bagaimanapun emosi yang dialaminya. Selain itu, guru terkadang perlu untuk meningkatkan emosi positifnya, seperti hasil penelitian Jiang, Vauras, dan Wang (Ariyani, 2016) yang memperlihatkan bahwa guru melakukan regulasi emosi untuk meningkatkan ekspresi emosi positif dan mengurangi ekspresi emosi negatif. Oleh karena itu, guru dirasa perlu untuk melakukan regulasi emosi. Hal ini didukung oleh penelitian Sutton (2004) dengan judul *Emotional Regulation Goals and Strategies of Teachers* yang menunjukkan bahwa para guru percaya, regulasi emosi membantu mereka secara efektif dalam mencapai tujuan pengajaran sesuai dengan citra ideal sebagai seorang guru.

Gratz dan Roemer (2004) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan memonitor, memahami, menerima emosi dan keterlibatan pada perilaku yang diarahkan ketika emosi muncul (*the ability to monitor, understand, and accept emotions and engage in goal-directed behaviour when emotionally activated*). Regulasi emosi melibatkan; 1) kesadaran dan pemahaman emosi; 2) penerimaan emosi; 3) kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif, dan; 4) kemampuan untuk menggunakan strategi emosional seperti yang diinginkan dalam rangka memenuhi tujuan dan tuntutan situasional individu. Tidak adanya salah satu atau semua kemampuan ini akan menunjukkan adanya kesulitan dalam regulasi emosi atau disebut dengan disregulasi emosi.

Regulasi emosi harus dimiliki oleh semua guru dikarenakan setiap guru memiliki tantangan yang berbeda-beda di masing-masing sekolahnya. Tantangan dan ujian yang dihadapi oleh seorang guru di sekolah biasa tidaklah sekompleks dan sulit dibandingkan dengan guru di sekolah inklusi ataupun sekolah luar biasa, di mana para guru harus menghadapi peserta didik yang tidak biasa atau memiliki kekhususan atau yang biasa disebut dengan ABK (Anak Berkebutuhan Khusus). Sekolah inklusi adalah sekolah yang siswanya terdiri dari siswa biasa dan juga siswa yang memiliki kebutuhan khusus. Kedua karakteristik siswa tersebut disatukan di dalam kelas dan dibimbing oleh beberapa orang guru termasuk guru pendamping anak berkebutuhan khusus. Guru pendamping tersebut harus mampu dengan baik mengatasi permasalahan belajar anak biasa dan anak berkebutuhan khusus dengan sekaligus. Karena itu, guru pendamping di sekolah inklusi pastinya memiliki beban emosi yang lebih berat dibanding dengan guru yang berada di sekolah biasa. Hal tersebut dikarenakan menurut Alimin (Hayati, 2014) anak berkebutuhan khusus memiliki perilaku dan emosional yang tidak stabil dan seringkali berubah-ubah.

Peneliti tergerak untuk menyambangi sebuah sekolah inklusi di Kabupaten Sumbawa Besar yaitu SDIT Insan Qur'ani. Sekolah ini memiliki murid yang berkebutuhan khusus dan juga murid biasa dengan perbandingan 6:1. Murid-murid berkebutuhan khusus yang terdapat di SDIT Insan Qur'ani diantaranya adalah anak dengan autisme, hiperaktif, dan *slow learner*. Ada beberapa masalah yang timbul ketika berkaitan dengan penanganan anak berkebutuhan khusus oleh guru pendamping di kelas. Masalah tersebut diantaranya adalah guru sekaligus wali kelas harus

menyeimbangkan perhatiannya antara anak berkebutuhan khusus dengan anak biasa. Hal ini dikarenakan anak berkebutuhan khusus memiliki masalah gangguan belajar harus diberikan penanganan secara intensif. Sedangkan anak yang memiliki gangguan perilaku sering mengganggu teman-temannya yang lain sehingga merubah suasana kondusif kelas dan menyebabkan guru harus memiliki kesabaran ekstra dalam penanganannya. Untuk meningkatkan pengelolaan emosi yang baik (regulasi emosi) maka guru di SDIT Insan Qur'ani diwajibkan untuk menghafalkan Al-Qur'an setiap hari. Hal ini dikarenakan Al-Qur'an mampu membawa pengaruh yang positif terhadap kecerdasan emosional yang dimiliki oleh seseorang (Murni, 2016).

Beban kerja yang dialami guru pendamping anak berkebutuhan khusus sudah pernah diangkat dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rachmawaty (2015). Hasilnya menyimpulkan bahwa keenam subyek guru pendamping mengalami adanya beban kerja yang dialami dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus. Semua subyek menjelaskan bahwa bentuk beban kerja adalah harus mengawasi serta tidak bisa melepas anak muridnya yang berkebutuhan khusus. Guru yang menerima beban kerja dalam menangani anak berkebutuhan khusus harus melakukan regulasi emosi yang baik dan menghindari adanya disregulasi. Penelitian lain dilakukan oleh Restina (2017) menunjukkan bahwa 2 dari 12 orang guru mampu meregulasi emosinya dengan baik sementara sisanya mengalami disregulasi emosi. Guru yang mampu melakukan regulasi emosi dengan baik menunjukkan bahwa ketika guru menerima situasi emosi yang menimbulkan emosi negatif, guru dapat menerima emosi yang dirasakannya. Sebaliknya, guru yang mengalami disregulasi memperlihatkan respon yang kurang baik terhadap siswanya. Banyak sekali cara untuk meningkatkan regulasi emosi yang dimiliki seorang individu, diantaranya ialah menghafalkan ayat suci Al-Qur'an. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Neni (2015) menyatakan bahwa variabel menghafal Al-Quran sangat berpengaruh terhadap kecerdasan emosional sebesar 78% yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan. Sedangkan sisanya 22% disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti faktor intrinsik (dalam diri santri), faktor keluarga, faktor teman, dan faktor lingkungan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa hafalan Qur'an sangat berpengaruh pada kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang sehingga akan berpengaruh juga pada regulasi emosi yang dimiliki. Senada dengan pendapat Goleman

(Silaen, 2015) bahwa salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi.

Berangkat dari uraian di atas serta diperkuat oleh beberapa penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai bagaimana regulasi emosi yang dimiliki oleh guru pendamping anak berkebutuhan khusus di SDIT Insan Qur'ani secara lebih mendalam menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini berfokus pada proses regulasi emosi serta cara penanganan guru pendamping.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif serupa pengumpulan data yang dikumpulkan dan dijelaskan dengan kata-kata, kalimat, atau gambar dan bukan angka. Penelitian kualitatif lebih menekankan analisisnya pada proses penyimpulan deduktif dan induktif serta pada analisis terhadap dinamika hubungan antarfenomena yang diamati, dengan menggunakan logika ilmiah (Azwar, 2017).

Penentuan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu sampel yang ditentukan disesuaikan dengan tujuan penelitian dan pertimbangan tertentu. Subyek utama dalam penelitian ini adalah guru pendamping itu sendiri. Subjek lain yang akan menjadi sumber informasi pendukung dalam penelitian ini adalah kepala sekolah dan juga subjek lain yang dinilai penting untuk memberikan tambahan informasi. Adapun karakteristik khusus yang harus dimiliki oleh subjek guru pendamping adalah subjek harus seorang guru pendamping ABK yang mengajar di SDIT Insan Qur'ani selama lebih dari 1 bulan. Oleh karena itu, peneliti mengambil subjek sebanyak 3 orang guru pendamping yang berada di kelas I - III.

Penelitian ini di laksanakan di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Insan Qurani yang beralamat Jalan Yossudarso No.2, Kelurahan Bugis, Kecamatan Sumbawa, Kabupaten Sumbawa Besar. Berdasarkan jadwal penelitian, penelitian ini dilaksanakan dalam waktu 1 bulan terhitung dari bulan Februari – Maret dimulai dengan tahap persiapan, pelaksanaan dan pelaporan hasil penelitian.

Adapun metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini wawancara, observasi, dan dokumen. 1) *Wawancara*; Wawancara merupakan percakapan dengan maksud tertentu. Dalam penelitian ini metode wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur yaitu wawancara yang termasuk dalam kategori *in-depth interview* di mana dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Jenis wawancara ini

bertujuan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, di mana pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat, dan ide-idenya (Nurhera dalam Sugiyono, 2012). 2) *Observasi*; Observasi atau pengamatan adalah suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung (Syaodih, 2011). Observasi ini dilakukan untuk memperoleh data mengenai sikap dan perilaku yang ditampilkan oleh guru pendamping di kelas ketika berhadapan dengan anak berkebutuhan khusus. 3) *Dokumen*; Dokumentasi berupa foto dan gambar juga menjadi data pendukung dalam penelitian ini.

HASIL ANALISIS

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan pada masing-masing subyek penelitian melalui dua metode yaitu wawancara dan observasi, maka dapat dianalisis mengenai regulasi emosi yang dilakukan oleh masing-masing subyek menurut aspeknya sebagai berikut:

1. *Awareness and Understanding of Emotion*

Subjek D menggambarkan emosi negatif yang dirasakannya dalam bentuk sebagai marah, terkejut, dan heran. Emosi-emosi yang dirasakan tersebut ditunjukkan dengan reaksi fisik berupa mata yang memelotot dan intonasi suara tinggi. Selain itu, emosi negatif tersebut juga diwujudkan dalam gerakan tubuh berupa menghentakkan kaki ke lantai serta berdecak.

Subjek S dan subjek M menggambarkan emosi negatif yang dirasakannya sebagai emosi marah. Subjek M akan mewujudkannya dalam bentuk memperingati dan menasihati dengan ekspresi wajah datar tanpa tersenyum. Emosi negatif yang subjek rasakan tidak ditunjukkan dalam bentuk tindakan fisik yang negatif terhadap siswa. sejalan dengan subjek M, subjek S bahkan mampu mengalihkan emosi negatif yang dirasakannya kedalam kegiatan-kegiatan yang menyenangkan seperti lelucon dan permainan untuk siswa agar subjek merasa rileks kembali.

2. *Acceptance of Emotion*

Subjek M dan Subjek S mampu menerima kondisi kelasnya dengan baik dan membangun pemikiran positif terhadapnya. Subjek M menganggap perilaku negatif siswanya merupakan hal yang wajar dilakukan oleh anak seusia dan sudah menjadi tanggung jawab sebagai guru untuk terus mengingatkan siswa. subjek M menganggap bahwa dirinya lah yang harus meningkatkan kesabaran serta kekreatifan dalam menangani anak-anak muridnya terutama ABK. Hal ini

sejalan dengan subjek S di mana subjek mampu memahami dan menerima kondisi tersebut sebagai satu hal yang lumrah terjadi di banyak sekolah. Subjek S bahkan menunjukkan penerimaan tersebut dengan cara mencari teknik mengajar yang paling tepat dan menyenangkan untuk setiap anak.

Sebaliknya, Subjek D tidak mampu menerima kondisi kelasnya tersebut ketika dalam suasana hati yang kurang baik. Subjek D masih memiliki kecenderungan untuk menyalahkan siswa dan juga wali murid terhadap perilaku negatif yang dilakukan siswanya. Ketika suasana hatinya baik, subjek D merasa mampu menerima kondisi tersebut.

3. *The Ability of Engage in Goal-Behavior, and Refrain From Impulsive Behavior When Experiencing Negative Emotion*

Ketika dihadapkan pada kondisi negatif di kelas, ketiga subjek sama-sama melakukan upaya untuk menghindari diri dari perilaku impulsif terhadap siswanya. subjek D akan memberikan nasihat dan peringatan kepada siswa-siswanya, memukul meja dan papan tulis, kemudian memberikan *punishment* sebagai efek jera. Setelah memberikan *punishment*, subjek D akan memanggil siswa untuk memberikan nasihat dan pengertian.

Sementara itu, ketika merasakan emosi negatif, subjek S akan mengambil tindakan seperti berusaha untuk sabar, tenang, dan selalu tersenyum. Emosi negatif yang dirasakan akan ditunjukkan subjek S dalam bentuk teguran dan peringatan tegas pada siswa-siswanya. Setelah menegur dan memperingati siswa, subjek S akan memberikan pengertian. Subjek S juga akan melucu dan mengajak siswa untuk bermain games agar subjek lebih rileks dan mampu menurunkan amarahnya.

Ketika merasakan emosi negatif akibat murid-muridnya yang sulit diatur, sementara peringatan dan nasihat sudah tidak berpengaruh lagi. Subjek M akan mengelompokkan murid-muridnya ke dalam dua kelompok yang berisi anak-anak biasa dan anak-anak hiperaktif dengan berbagai perilaku lainnya. Subjek M akan berusaha meredam emosinya sambil memijat kaki ataupun tangan anak-anak hiperaktif tersebut sehingga siswa berdiam diri di tempat dan mendengarkan hafalan siswanya. Ketika segala cara sudah tidak berpengaruh lagi, subjek M akan menenangkan dirinya, pada saat yang sama memberikan tugas kepada murid-muridnya untuk mengarahkan situasi pikiran saat itu.

4. *Acces to Emotion Regulation Strategies Percieved as Effective*

Ketiga subjek sama-sama melakukan strategi regulasi emosi yang paling sesuai dan efektif bagi dirinya sendiri. Strategi regulasi emosi yang dilakukan oleh subjek D adalah memberikan sugesti dalam diri sendiri. Subjek D juga sering ber-*muhasabah* diri untuk mengukur apakah tindakan yang telah subjek ambil berlebihan atau tidak dan tindakan tersebut akan menyakiti siswa secara fisik maupun psikis atau tidak.

Berbeda dengan subjek D, subjek S dan subjek M menggunakan hafalan Al-Qur'an sebagai strategi untuk meregulasi emosi yang paling efektif bagi dirinya. Subjek S akan berusaha untuk meningkatkan hafalan Al-Qur'an yang dimilikinya sehingga merasakan tenang dan ringan dalam menangani emosi negatifnya. Ketika merasakan emosi negatif, subjek S juga akan mengingat makna-makna dari ayat-ayat Al-Qur'an yang telah subjek hafal mengenai orang-orang terdahulu yang diuji dengan berat oleh Allah SWT. Hal tersebut membuat subjek S merasakan ringan dalam mengelola emosi negatifnya. Sejalan dengan subjek S, ketika merasakan emosi negatif yang berlebih, subjek M akan mereduksi emosi negatif tersebut dengan mengingat hafalan Qur'annya. Hal ini membuat Subjek M merasakan kedamaian dan ketenangan di dalam dirinya. Subjek M juga akan mengingat target-target hafalan dan juga target-target perilaku positif yang subjek buat sehingga subjek mampu menyusun lagi semangat dan motivasi dalam menghadapi murid-murid di kelasnya.

Berdasarkan situasi emosi yang dialami subjek di atas, sejalan dengan pengertian emosi oleh Sarwono (2010). Emosi didefinisikan sebagai reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam dirinya sendiri yang selanjutnya diterjemahkan ke dalam respons-respons fisiologik dan motorik dan pada saat itulah terjadi emosi (Sarwono, 2010). Dari ketiga subjek, peneliti menemukan bahwa ketiganya memiliki reaksi emosi yang sama ketika dihadapkan pada stimulus negatif di kelas yaitu emosi marah. Akan tetapi, emosi marah tersebut diolah serta di-*repress* dari dalam diri dengan menggunakan cara yang berbeda-beda oleh masing-masing subjek. Menurut Freud (Feist dan Feist, 2009) represi adalah ego terancam oleh dorongan dorongan-dorongan id yang tidak dikehendaki, ego melindungi dirinya dengan merepresi dorongan-dorongan tersebut dengan cara memaksa perasaan-perasaan mengancam masuk ke alam tidak sadar.

Pada subjek pertama yaitu Subjek D, emosi negatif yang dirasakan subjek lebih sering diungkapkan dalam wujud perkataan maupun tindakan. Emosi negatif berupa marah, kesal, terkejut, dan heran sering subjek rasakan ketika menghadapi anak-anak hiperaktif juga anak-anak lain yang sering mengganggu kondusifitas kelas. Ketika merasakan emosi negatif, subjek akan mewujudkannya ke dalam tindakan memperingati siswa dengan intonasi suara yang tinggi dan ekspresi wajah yang marah (mata melotot, alis berkerut, bibir tidak tersenyum). Subjek D juga mewujudkan emosi negatifnya dengan mendecakkan lidah, menghentakkan kaki, dan juga memukul meja. Subjek D mengaku kesulitan untuk melakukan represi pada emosi negatifnya ketika subjek sedang dalam keadaan lelah. Menurut Palma (2002) orang yang mengalami kelelahan dalam memproduksi adrenal dapat disebabkan oleh ketegangan emosional dan emosi yang negatif. Pandangan lain menurut Desinta (2011) kondisi seseorang yang mengalami kelelahan dalam memproduksi hormon adrenalin dan epinephrine, dapat memperburuk kondisi tubuh, misalnya mengalami penurunan sistem immune.

Subjek kedua yaitu subjek S juga sering merasakan emosi negatif yang sama yaitu marah dan kesal. Akan tetapi, Subjek S cepat untuk melakukan represi pada emosi negatifnya dan tidak mewujudkan emosi negatif tersebut baik melalui ekspresi maupun tindakan. Subjek selalu mengarahkan emosi-emosi negatif tersebut kedalam tindakan-tindakan yang positif seperti menasihati, tersenyum dan tertawa, serta selalu menampilkan wajah yang ramah pada murid-muridnya sepanjang jam pelajaran di kelas.

Subjek ketiga yaitu subjek M juga merasakan emosi negatif terhadap murid-muridnya terutama pada anak hiperaktif dan autisme yang kerap mengganggu kondusifitas kelas. Emosi negatif yang subjek rasakan diwujudkan melalui ekspresi wajah yang tegas dan intonasi suara yang keras dalam memberikan peringatan. Subjek juga menampilkan ekspresi marah dan kesal akan tetapi dengan intensitas yang tidak sering.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa Subjek D dan Subjek M lebih mengekspresikan emosi negatifnya dibandingkan dengan Subjek S yang mampu untuk mengontrol ekspresi emosinya ketika merasakan emosi negatif.

Adapun pemaparan terkait pemenuhan aspek regulasi emosi yang dialami ketiga subyek penelitian adalah sebagai berikut:

1. *Awareness and Understanding of Emotion*

Menurut Gratz dan Roemer (2004) merupakan kesadaran dan pemahaman emosi, yaitu kemampuan individu untuk menyadari, menyatakan, dan memahami emosi yang dirasakannya. Ketiga subjek, peneliti menemukan bahwa ketiganya sama-sama merasakan emosi negatif ketika murid-muridnya terutama ABK melakukan tindakan yang tidak kooperatif. Akan tetapi, terdapat perbedaan reaksi fisik yang ditampakkan dari ketiga subjek ketika stimulus negatif tersebut baru saja terjadi.

Ketiga subjek sama-sama merasakan emosi marah ketika dihadapkan pada situasi negatif di kelas. Subjek D sendiri menampakan emosi negatif lainnya selain marah yaitu heran dan terkejut. Emosi negatif yang dirasakan oleh ketiga subjek diekspresikan dengan cara yang berbeda-beda. Subjek S mengekspresikan emosi marahnya dengan memberikan peringatan dengan wajah datar lalu segera tersenyum dan mencairkan suasana. Subjek M mengekspresikan emosi marah tersebut dengan intonasi suara yang dikeraskan untuk memberi peringatan dengan wajah datar dan tegas. Sementara itu, Subjek D mengekspresikan emosi negatifnya melalui raut wajah dan juga tindakan.

Hal ini dikarenakan perempuan lebih ekspresif mengungkapkan emosinya dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan lebih mudah dikenali emosinya dari ekspresi raut muka dan pengungkapan yang sering terucap. Dalam budaya Asia, contohnya di Indonesia, laki-laki lebih dituntut untuk dapat mengendalikan emosi, tetap tenang dalam situasi emosional, dan lebih dapat menekan ekspresi emosinya sehingga tak tampil ke luar diri. Sedang perempuan lebih dileluaskan untuk menampilkan emosi dan lebih dikenal sebagai makhluk emosional dibandingkan laki-laki. Sedangkan di budaya Barat, ekspresi emosi dileluaskan untuk ditampilkan baik oleh perempuan maupun laki-laki. (Ratnasari, 2017).

Wanita yang cenderung ekspresif dalam mengutarakan emosinya disebabkan karena sistem limbik (struktur otak yang berhubungan dengan pengaturan emosi) wanita lebih berkembang dibandingkan pria. Hal ini membuat wanita lebih peka dan dapat mengekspresikan apa yang ia rasakan secara lebih baik. (<http://www.popbela.com>, diakses 5 Juli 2019).

2. *Acceptance of Emotion*

Menurut Gratz dan Roemer (2004) merupakan penerimaan emosi. Yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu situasi yang menimbulkan emosi negatif atau tekanan emosi. Dari ketiga subjek peneliti

menemukan fakta bahwa ketiganya mampu menerima situasi yang menyebabkan mereka mengalami emosi negatif dan membangun *mindset* positif terhadap situasi tersebut. akan tetapi, dalam mengekspresikan emosinya, Subjek S lebih dominan dalam kemampuan menahan pengekspresian emosi negatif sementara kedua subjek lainnya masih dominan untuk menampakkan emosi negatifnya.

Jiang dkk (2015) menyatakan bahwa guru cenderung untuk melakukan strategi regulasi emosi *reappraisal* daripada *suppression*. Gross (2001) mengatakan bahwa *Reappraisal* merupakan bagian dari *antecedent-focused*, strategi ini dilakukan dengan cara mengevaluasi kembali atau menilai ulang secara kognitif suatu situasi yang berpotensi menimbulkan emosi dalam rangka menurunkan dampak emosionalnya. Sedangkan *suppression* merupakan bagian dari *response-focused*, strategi ini dilakukan dengan cara menghambat perilaku ekspresif emosi yang sedang berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan hasil bahwa diantara kedua strategi regulasi emosi, hanya Subjek S yang mampu melakukan keduanya dengan baik. Tidak hanya merubah kognitifnya dalam memandang situasi di kelasnya sebagai sesuatu yang positif, Subjek S juga tidak menampakkan ekspresi emosi yang negatif terhadap murid-muridnya. sementara itu, subjek D dan Subjek M hanya melakukan teknik *reappraisal* yaitu merubah kognitif terhadap situasi di kelasnya dengan memandangnya sebagai sesuatu yang positif namun masih menampakkan emosi negatif yang mereka rasakan terhadap siswa sehingga tidak melakukan *suppression*.

3. *The Ability of Engage in Goal-Behavior, and Refrain From Impulsive Behavior When Experiencing Negative Emotion*

Menurut Gratz dan Roemer (2004) yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif sehingga tetap dapat berkonsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaannya dengan baik dan kemampuan untuk menahan diri dari perilaku impulsif ketika mengalami emosi yang negatif. Dari pengertian tersebut, ketiga Subjek Sama-sama melakukan tindakan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang ditimbulkan ketika mendapatkan situasi kurang menyenangkan di kelas. Ketiga Subjek Sama-sama mengarahkan perilakunya ke arah positif seperti memperingati dan menasihati siswa. Akan tetapi, penyampaian dari peringatan dan nasihat tersebut disampaikan dengan cara yang berbeda-beda.

Dari ketiga subjek, diketahui bahwa ketiganya sama-sama menerapkan sistem *punishment* ketika siswa sudah tidak mendengarkan lagi setelah diberikan peringatan dan nasihat. Menurut Setiawan (2018), *Punishment*/hukuman diberikan kepada anak supaya anak mengetahui dan sadar diri atas kesalahan yang dilakukan. Bahwa setiap kesalahan atas tindakan semuanya memiliki resiko dalam mempertanggungjawabkannya. Anak harus belajar tanggung jawab atas kesalahan yang berulang dilakukan. Melalui hukuman ini banyak nilai yang akan tertanam dalam diri anak, mulai dari tanggung jawab, disiplin diri, dan sikap berhati-hati. Diharapkan dengan hukuman ini anak tidak akan melakukan pelanggaran terhadap aturan yang telah disepakati dengan penuh kesadaran.

Hal yang unik dalam menghadapi kondisi kelas yang negatif dilakukan oleh subjek S dimana ia akan memilih untuk melucu dan mengajak siswa untuk bermain games agar subjek lebih rileks dan mampu menurunkan amarahnya. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Palma (2002) bahwa salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan *burnout* atau amarah besar adalah dengan mengaktifkan sistem kerja saraf parasimpatetis dengan membiasakan tubuh untuk rileks, hal ini bisa didapat melalui tertawa.

4. *Acces to Emotion Regulation Strategies Percieved as Effective*

Menurut Gratz dan Roemer (2004) yaitu kemampuan untuk merespon emosi dengan strategi regulasi emosi yang efektif. Berdasarkan hasil dari penelitian, ketiga Subjek Sama-sama menggunakan strategi regulasi emosi yang sesuai dengan dirinya.

Ketika berhadapan dengan situasi negatif di dalam kelas, Subjek D akan memberikan sugesti dalam diri bahwa subjek harus mengambil sisi positif dari setiap kejadian yang menyimpannya. Subjek akan menenangkan diri dan berusaha memahami bahwa Allah SWT meletakkan subjek dalam situasi seperti ini adalah agar subjek menjadi pribadi yang baik lagi. Subjek D juga sering ber-*muhasabah* diri untuk mengukur apakah tindakan yang telah atau akan subjek ambil berlebihan atau tidak dan tindakan tersebut akan menyakiti siswa secara fisik maupun psikis atau tidak. Menurut Rohman (2014) *Muhasabah* secara sederhana bisa dimaknai sebagai kesanggupan seorang muslim untuk mawas diri dan mengevaluasi atas segala ucapan, sikap, dan perilaku dalam ibadah kepada Allah SWT dan *muammalah* sesama makhluk.

Sementara itu, Subjek S mengandalkan kesabaran sebagai kunci utama dari meredam emosi negatif yang

subjek rasakan ketika di kelas. Menurut Lubis (Putri & Lukmawati, 2015), sabar berarti tenang dan tahan menghadapi cobaan, yaitu apabila seseorang diberikan cobaan oleh Allah maka orang tersebut tidak mudah putus asa, patah hati, ataupun marah. Selain sabar, Subjek S juga berusaha untuk meningkatkan hafalan Al-Qur'an yang dimilikinya dikarenakan hafalan tersebut sangat berpengaruh pada kondisi emosional subjek. Ketika merasakan emosi negatif, Subjek S akan mengingat makna-makna dari ayat-ayat Al-Qur'an yang subjek hafal mengenai orang-orang terdahulu yang diuji dengan berat oleh Allah SWT. Hal tersebut membuat Subjek S merasakan ringan dalam mengelola emosi negatifnya.

Sejalan dengan subjek S, ketika merasakan emosi negatif yang berlebih, Subjek M akan mengingat hafalan Qur'annya sehingga menimbulkan kedamaian bagi dirinya. Subjek M juga akan mengingat target-target hafalan dan juga target-target perilaku positif yang subjek buat sehingga subjek mampu menyusun lagi semangat dan motivasi dalam menghadapi murid-murid di kelasnya.

SIMPULAN & SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, ketiga guru ABK yang memiliki hafalan Al-Qur'an sama-sama melakukan keempat proses regulasi emosi. Hanya saja proses regulasi emosi yang telah dilakukan memiliki dampak yang berbeda pada masing-masing subjek. Dari ketiga subjek, peneliti menemukan hasil bahwa salah satu subjek yaitu Subjek S memiliki regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan dengan kedua subjek lainnya. Hal ini dikarenakan subjek tersebut mampu menerapkan strategi regulasi emosi yang baik dalam proses belajar mengajar.

Dari ketiga subjek, ada dua subjek yang menggunakan hafalan Qur'an sebagai salah satu teknik pengontrolan emosi yaitu Subjek S dan Subjek M. Kedua subjek merasakan perubahan yang signifikan dalam pengontrolan emosinya ketika mengingat kembali hafalan Qur'an yang telah dihafalkan.

Regulasi Emosi Guru ABK yang memiliki Hafalan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang peneliti temukan di lapangan. Faktor-faktor tersebut adalah suasana hati/Mood yang dimiliki subjek, kesiapan mengajar, kondisi fisik subjek disaat mengajar, pengalaman mengajar sebelumnya, jenis kelamin, dan sejauh mana subjek mampu melibatkan Al-Qur'an dalam meregulasi emosinya.

Adapun saran-saran untuk beberapa pihak sebagai berikut:

1. Bagi SDIT Insan Qur'ani Sumbawa Besar
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi terkait penanganan serta pembimbingan bagi anak berkebutuhan khusus. Para guru pendamping diharapkan mendapatkan pelatihan mengenai teknik cara meregulasi emosi dengan menggunakan hafalan Al-Qur'an.
2. Bagi Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus
Guru diharapkan mampu melakukan evaluasi diri terkait sejauh mana empati serta regulasi emosi yang dilibatkan dalam menangani anak berkebutuhan khusus. Kreatifitas guru juga diperlukan dalam menangani Anak Berkebutuhan Khusus yang sejatinya memiliki karakter dan kebutuhan yang berbeda dari anak normal lainnya. Guru juga diharapkan mampu melibatkan hafalan Al-Qur'an yang dimiliki ketika melakukan regulasi emosi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan bisa menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam perumusan desain penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan lebih komprehensif khususnya yang berkenaan dengan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani, Mira. Nissa, S.Z. (2016). *Regulasi Emosi Pada Guru Ditinjau Dari Status Pernikahan*. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. 5 (2). 91-99.
- Damarasri, Dwi Ajeng. (2018). *Wanita Dianggap Lebih Emosional Dibanding Pria? Ini 6 Penyebabnya*. Diakses dari <http://www.popbela.com/relationship/single/amp/ajengdwi/wanita-lebih-emosional-dibanding-pria>
- Desinta, S. (2011). *Terapi Tawa Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi*. Tesis (tidak diterbitkan). Universitas Gajah Mada Yogyakarta.
- Gratz, L, Kim. Roemer Lizabeth. (2004). *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale*. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. Plenum Publishing Corporation. 26 (1). 41-54.
- Gross, J. J. (2001). *Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything*. Current Directions in Psychological Science, 10, 214-219.
- Hayati, Risna. Rahma, Widyana. Mutingatu, Sholichah. (2014). *Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan Burnout Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus*. Jurnal Humanitas. 12(1). 60-72.
- Jiang, J., Vauras, M., Volet, S., dan Yili, W. (2015). *Teachers' Emotions and Emotion Regulation Strategies: Self-and Students' Perceptions*. Teaching and Teacher Education, 54, 22-31.
- Murni, Dewi. (2016). *Kecerdasan Emosional Menurut Perspektif Al-Qur'an*. Jurnal Syhadah. Fakultas Ilmu Agama Islam Indragiri. 5(1). 95-118.
- Neni, M.A. Berliana Kartakusumah. Radif, KR. (2015). *Pengaruh Menghafal Al-Quran Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Di Pondok Pesantren Al-Quran Muhammad Thoha Alfasyni Bogor*. TADBIR MUWAHHID. 4(1).
- Palma, J.R.D. (2002). *Laughter as medicine*. www.hemodialysis-inc.com/readings/laughter.pdf. diakses pada 10 Mei 2019
- Panggabean, J. (2016). *Terlambat Masuk Kelas, Siswa SD Ditusuk Guru*. Sindonews. Diakses dari <https://daerah.sidonews.com/read/1099863/191/terlambatmasuk-kelas-siswa-sd-ditusuk-guru1460296688>
- Putri, D. Anita. Lukmawati. (2015). *Makna Sabar Bagi Terapis*. Jurnal Psikologi Islami. Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. 1(1), 47-58.
- Rachmawaty, Fitria. (2015). *Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Simptom Stres Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus*. Jurnal Psikologi Tabularasa. Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. 10(2). 129 – 144
- Rahman, A. Yassir. (2014). *Implementasi konsep Muahadah, Muraqabah, Muhasabah dan Mu'aqabah Dalam Layanan Costumer*. Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam. STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyah. 8(2), 123-134.
- Restina, A.Z. Oki, Mardian. (2017). *Studi Deskriptif Mengenai Regulasi Emosi pada Guru di SLB ABCD X Kota Bandung*. Prosiding Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. 3(1). 48-52.
- Ratnasari, S. Sulaeman, J. (2017). *Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi*. Jurnal Psikologi Sosial. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. 15(01). 34-46.
- Sarwono, S.W. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Silaen, A.C. Kartika, S.D. (2015). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi Pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang)*. Jurnal Empati. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. 4(2), 175-181.
- Sutton, R. (2004). *Emotional Regulation Goals and Strategies of Teachers*. Social Psychology of Education, 7, 379-398.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.